

## EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL: UN ENFOQUE HOLÍSTICO

Vivian Rodríguez Barquero\*  
vivianrb@gmail.com

Fecha de recepción: 12 noviembre 2008 - Fecha de aceptación: 31 marzo 2008

### Resumen

*Este artículo pretende hacer hincapié sobre aspectos básicos de la expresión corporal y mostrar una nueva alternativa de proyección para el arte, dentro de nuestra sociedad; esta vez, en el campo de la salud, pues se ha estado gestando en el mundo, desde hace más de cuarenta años, una serie de terapias vinculadas con el arte, las cuales están originando resultados sorprendentes en la salud general de sus practicantes. De esta manera, la medicina tradicional ha tenido que incluirlas como otro tipo de alternativas en la promoción de la salud. Dentro de estas opciones, la expresión corporal o movimiento creativo como actividad física terapéutica es un ejemplo de multidisciplinariedad de estas terapias, posee gran influencia en la salud física-mental. En nuestro país, es incipiente su aplicación, pues su práctica como opción de actividad física esta iniciando y en los últimos años, se ha incrementado debido a sus beneficios.*

**Palabras claves:** *Terapias artísticas creativas, expresión corporal, movimiento creativo, salud holística, terapias mente-cuerpo.*

### Abstract

*The main purpose of this article is to make emphasis on basic aspects of the corporal expression and to show a new alternative for art projection on society, in the health field. In the last four decades it has been developing some kind of therapies with art components around the world, with amazing results on the general health of the participants. The traditional medicine has been included them, necessarily like other forms of health promotion. In to these alternatives, the corporal expression or creative movement as therapeutic physical activity is an example of multidisciplinary therapy and its great influence on physical and mental health. In our country the application of corporal expression is new, due to its practice as an option of physical activity is beginning, so the demand of this technique has been increased due to its benefits.*

**Key words:** *Creative Arts Therapies, Creative Movement, Corporal Expression, Holistic Health, Mind-Body Therapies.*

---

\* Escuela de Educación Física, Sede Rodrigo Facio, Universidad de Costa Rica.

## Introducción

Durante siglos, el cuerpo se ha visualizado en detrimento de la mente a pesar de la perspectiva de algunas sociedades antiguas, tanto occidentales como orientales, en cuanto a una concepción más integral del cuerpo humano. Actualmente, existe un punto de vista del cuerpo fragmentado, base de la biomedicina para el tratamiento de enfermedades. Esto; además, se centra en el padecimiento como un fenómeno, aquí es donde el cuerpo adquiere una visión mecanizada; por lo tanto, la enfermedad también. Un ejemplo de esto es la división de especialidades en la biomedicina: gastroenterología, cardiología, osteología, endocrinología, etc.

Le Breton (1992) lo enfoca de esta forma: *“Al hablar del cuerpo en las sociedades occidentales contemporáneas, significa referirse al saber anátomo-fisiológico, en la que se apoya la medicina moderna”*. Así, se habla de diseccionar el cuerpo y reforzar una visión de la salud sin posibilidad de integrarse mientras no se cambie esa concepción.

Ahora bien, es interesante observar cómo se empieza a vislumbrar un fenómeno absolutamente contrario: la concepción psico-somática de las enfermedades, éstas incluyen componentes físicos y psíquicos. Lo anterior se ilustra en el siguiente ejemplo, un dato sobre estadísticas de Estados Unidos, mencionado por Gilbert (2003) dice que *“Un 60% de las visitas al médico envuelven problemas de estrés relacionado con otros desórdenes”*, lo cual demuestra, dice el autor, al carácter psicológico, psicosomático y mental como la raíz de la mayoría de enfermedades.

Esta situación empieza a observarse más claramente desde la década de los 60, cuando muchas prácticas psicológicas reivindicaron al cuerpo como material integral terapéutico, a partir de él se puede llegar tanto a la raíz de muchas enfermedades como a la curación de ellas; se hace una lectura holística y se estimulan cambios de personalidad condicionados por cambios de las funciones fisiológicas (Le Breton, 1992). Esto ligado a descubrimientos posteriores, del campo de la psiconeuro-inmunología y la medicina psicosomática, abre la posibilidad de tomar en cuenta a la mente en la enfermedad física.

## Medicina holística: antecedentes

Uno de los paradigmas desarrollados a finales del siglo XIX según Duclow (2002), es el reconocimiento de una concepción de *“bienestar integral”*, en el cual se basó William James, en Estados Unidos, para crear el *“Mind-Cure Movement”* (1894-1898), el cual se enfatiza en el poder curativo de las emociones positivas y la fe.

Con su movimiento, James abre las puertas para el nacimiento de la medicina mente-cuerpo, las terapias alternativas y las complementarias, pues se basan, al igual que el *“Mind-Cure Movement”*, en la importancia de los estados emocionales y mentales, en la enfermedad y la curación (Duclow, 2002).

Por su parte, como se mencionó anteriormente, los años 60, traen una renovación social y una concepción más holística (cuerpo-emociones-mente) del ser humano. Impulsando con esto el surgimiento de nuevos recursos de curación como la medicina herbal, espiritual, etc. (Pitts, 2005). Con esta renovación, viene un progresivo interés en la unidad de la mente, el cuerpo y el espíritu.

En 1970, Herbert Benson se interesa por estudiar numerosas técnicas meditativas, como respiraciones diafragmáticas, oraciones repetitivas, qui gong, yoga, relajación muscular progresiva, tai chi, etc. y descubre lo que él denominó *“la respuesta de relajación”*, una consecuencia de esta conexión primordial mente-cuerpo (Benson, 2001; Daleo, 1997; Jacobs, 2001; Duclow, 2002). Con estos estudios, se inicia el camino de investigación sobre la influencia de la mente en la enfermedad.

Esta proliferación de estudios, según Shang (2001), ha hecho que técnicas como el Chi Kung, el yoga, el uso de los meridianos y el sistema de chakras, así como la acupuntura, sean campos investigados actualmente por la ciencia biomédica.

## Medicina Mente-Cuerpo:

De todas estas circunstancias es donde surge la medicina mente-cuerpo, con tres aproximaciones clínicas:

- Aplicaciones de técnicas específicas mente – cuerpo y viceversa.
- Incorporación de ejercicios sistemáticos para el desarrollo de procesos curativos mente-cuerpo.
- Reivindica la capacidad intrínseca del individuo de curarse. (Slanger y Kushner, 2001).

En este campo, los pacientes tienen la oportunidad de aprender y practicar herramientas que les ayudarán a un mejor afrontamiento de las enfermedades y los problemas de la vida, además de experimentar una práctica responsable del cuidado de la salud (Gilbert, 2003). La medicina mente-cuerpo sugiere a la salud como mucho más que sólo la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar general (social, físico, mental) (Shang, 2001). Dentro de las terapias comprendidas en este campo se encuentran: el tai chi, el yoga, qui gong, terapias artísticas creativas y otras.

Poco a poco, este paradigma de medicina fue ganando terreno; por ejemplo, en 1997-1998 se realizó un estudio en Estados Unidos sobre el uso de este tipo de medicina mente-cuerpo y se encontró que un 90% de los entrevistados (adultos de 40-49 años) usaron alguna terapia mente-cuerpo en el último año, paralelo al cuidado médico convencional. (Wolsko, Einsenberg, Davis, Phillips, 2004).

## Terapias artísticas creativas

Dentro de esta área de terapias para potenciar la mente, el cuerpo y su conexión, es donde aparecen las terapias artísticas creativas, las cuales buscan capacitar a sus clientes en conectarse con su mente y su espíritu por medio de la imaginación. A partir de esta conexión, influenciar la enfermedad y los síntomas.

Según Read (1998), las terapias artísticas creativas proponen que los estados internos son externalizados o proyectados por medio del arte, transformados en maneras de promover la salud y entonces re internalizados por el cliente. Hay conceptos básicos, estos explican el modelo curativo de éstas terapias; por ejemplo, la proyección, pues por medio de procesos o productos artísticos se expresa el yo (Read, 1998).

Read afirma la existencia de una relación causal entre el arte y la psique, en la cual el trabajo artístico es inspirado en lo personal al ser creado. Es en esta etapa de creación cuando el juego se convierte en elemento primordial del proceso artístico creativo, se vuelve esencial. Según Bruner (2000) *“el juego provee un lenguaje simbólico que hace la comunicación posible... Esta expresión simbólica del inconsciente se revela solo en las formas de juego”*. Ahora bien, el papel del terapeuta en este juego, es esencial, según la autora; así, si el terapeuta no puede jugar no es conveniente para este trabajo, pues quien recibe la terapia necesita de un estímulo para ello.

Las terapias artísticas contenidas en esta área, según Landy (2005), son arteterapia, danzaterapia, biblioterapia, musicaterapia, poesíaterapia, y dramaterapia.

Por ejemplo, en el caso del movimiento, elemento en común con la expresión corporal, su papel es incomparable en estas terapias, pues, según Halprin (2003): *“El movimiento basado en las terapias artísticas expresivas trabaja en silencio, para activar sensaciones, sentimientos e imágenes hacia una acción externa, empleando una gran serie de artes creativas (...)”*

Dentro de las terapias artísticas creativas, y a modo de marco teórico, se profundizará solamente en la musicoterapia, danzaterapia y la dramaterapia, ya que se valen de la expresión por medio del movimiento y del cuerpo para realizar su acción terapéutica.

## Musicoterapia

En el caso de la musicoterapia, según Hanser y Mandel (2005): *“es un proceso sistemático de intervención, donde el terapeuta ayuda a promover la salud usando experiencias musicales y su relación con esas fuerzas de cambio”*. Dicha intervención, afirman los autores, consiste en introducir en el cliente, por medio de la música, pensamientos, imágenes, asociaciones placenteras, recuerdos alegres, estados de ánimo pasivos, sentimientos disfrutables y, así, producir un efecto de relajación profunda.

Se encontraron estudios y revisiones realizadas sobre su efecto en pacientes con demencia

(Sherrat, Thornton y Hatton, 2004<sup>a</sup>, 2004<sup>b</sup>), los cuales evidencian efectos positivos, así como un estudio encontrado con pacientes adultos mayores con cáncer (Rio, 2002), cuyos resultados demuestran efectos psicológicos positivos.

### Danzaterapia

La danzaterapia, por su parte, según Karkou y Sanderson (2001), se basa en la idea de relación entre la mente y el cuerpo, pues el movimiento provee evidencia de un proceso inconsciente a través de símbolos y metáforas, los cuales reflejan aspectos de la personalidad. De acuerdo con la Asociación de Danzaterapia de Inglaterra, la danzaterapia se define como el uso psicoterapéutico del movimiento y la danza en el cual la persona puede construir un proceso creativo para buscar su integración emocional, cognitiva, física y social (Karkou y Sanderson (2001).

Ahora bien, por la naturaleza del tratamiento, existen distintos factores que influyen en los resultados; por ejemplo, Dosamantes (1999), en una comparación realizada de dos experiencias de trabajo, en dos culturas distintas (europea y asiática), hace notar la importancia de los símbolos culturales, los cuales necesariamente se expresan en el movimiento. Por esta razón, la autora recomienda a los terapeutas artísticos asumir un rol de mediador entre la visión de mundo, valores y creencias de los participantes y las suyas.

Esta terapia es una de las más desarrolladas dentro de su área y existen muchos estudios con contenidos variados (sida, cáncer, fibromialgia, etc). Entre las publicaciones encontradas; por ejemplo, Rainbow (2005) realizó un estudio con pacientes con cáncer y encontró un efecto beneficioso del programa en la autoestima y la sensación de control de los participantes. Un estudio realizado con niños (Erfer y Ziv, 2006) encontró una mejora en la imagen corporal y la auto-aceptación de los participantes. Estudios realizados con adulto mayor (Konstantinidou y Harahosou, 2000; Berry-man Miller, 1988) muestran aumentos significativos en la satisfacción de la vida y el autoconcepto, respectivamente.

### Dramaterapia

Según Landy (2005), la dramaterapia, por una parte, concierne a la relación entre cliente y terapeuta, dentro de un proceso creativo, donde el medio es el teatro. Por otra parte, los ejercicios incluidos en esta terapia, según el autor, son: contar y hacer historias, hacer personajes, improvisar, juego con máscaras y títeres, juegos con arena, terapia de juego, ensayos y representaciones de teatro. El terapeuta, como en otras terapias artísticas, posee una gran importancia, pues ayuda al cliente a examinar sus temperamentos, estilos afectivos, sus fuerzas y debilidades como persona, sus principios y le guía a usar lo que él sabe, es verdadero, acerca de sí mismo, en su búsqueda de sentido.

Para este trabajo terapéutico, el uso de la imaginación es muy importante, ya que la dramaterapia incluye un espacio de juego. Según Glaser (2004):

A través de un estado corporal orientado a la improvisación, o el juego libre; el terapeuta y el cliente se abren para encontrarse con el otro. Las sesiones pueden empezar con un movimiento y un sonido básico y gradualmente incluir la representación de varios personajes y circunstancias, en las cuales el cambio de nuevas asociaciones y referencias son introducidas en el espacio de juego.

Otro elemento importante en su acción terapéutica es el juego de personajes, según Doyle (1998), este abarca una experiencia de transformación. El autor afirma que la persona puede expresarse a través del personaje, en cualquier momento; en este sentido, el objetivo de la dramaterapia es desarrollar los roles para consolidar el yo y construir la estructura del yo; además, integrar un repertorio de roles y afectos en una experiencia de cohesión del yo. La función central del terapeuta es armonizar los roles emergentes en terapia para que el cliente se defina y articule; en este sentido, su consolidación del yo significa ser capaz de diferenciar, sintetizar, tolerar y contener ese repertorio de roles.

Por una parte, Wilkinson, Srikumar, Shaw y Orrell (1998) afirman que las terapias artísticas creativas ayudan a dibujar en las experiencias sensoriales y afectivas de sus participantes y fomentar la reminiscencia, autoexpresión y socialización.

Por otra parte, a nivel de desarrollo de la profesión, Landy (2005) afirma que existe una ausencia de pensamiento crítico, documentación, investigación, validación de experiencias y estandarización de principios básicos de la terapia. Esta afirmación se hizo evidente en la búsqueda realizada, pues el único estudio encontrado es de 1998, donde se mencionan referencias anteriores, de fechas aún más remotas. El único estudio hallado de Wilkinson y Col (1998) se realizó para observar el efecto de un tratamiento de drama y danzaterapia en la persona adulta mayor con demencia. Los autores afirman la existencia de diferencias significativas; sin embargo, la aproximación cuantitativa no mostró diferencias entre los grupos experimentales y el grupo control. Es decir, los resultados fueron contradictorios. Los autores tampoco ahondan en la aproximación cualitativa, lo cual refuerza la carencia metodológica de la terapia, antes mencionada.

En este punto, es necesario reflexionar cómo este tipo de terapias, a pesar de poseer más de 20 años de vigencia, no cuentan con una corriente de validación y criticidad de sus métodos que la proyecten y desarrollen, posiblemente debido al relativo aislamiento en la labor de los investigadores. Al respecto, Best (2000) dice: *“el trabajo multidisciplinario, tiene su importancia en la conexión entre diversidad teórica y colaboración clínica para crear una unidad de salud mental con diferentes aproximaciones y técnicas que le suman potencia”*.

### **Expresión Corporal o Movimiento Creativo**

Este trabajo multidisciplinario sugerido por Best cobra validez y pragmatismo en el campo del movimiento creativo o expresión corporal, el cual posee la capacidad de realizar una mezcla justa entre teatro y danza o movimiento expresivo.

Debido a que uno de los objetivos de la expresión corporal es la integración del cuerpo y la mente, por medio de ejercicios psicomotrices, según Stokoe y Harf (1992), es una disciplina la cual relaciona informaciones de diferente índole:

funciones motrices, del movimiento, de la acción y del desarrollo de las funciones psíquicas.

La educación psicomotriz, implícita en la expresión corporal, trata de obtener, según los autores antes citados, la conciencia del propio cuerpo, el dominio del equilibrio, el control y, más tarde, la eficacia de las diversas coordinaciones globales y segmentarias, el control de la inhibición voluntaria y de la respiración, la organización del esquema corporal y la orientación en el espacio, una correcta estructuración espacio-temporal y las mejores posibilidades de adaptación al mundo exterior.

Sobre la importancia de esta educación motriz, Arteaga, Viciano y Conde (1997) afirman, a propósito de un artículo de la ley orgánica de España para 1990:

La conducta motriz se asocia a la comprensión corporal, constituyendo una unidad que se encuentra presente en toda experiencia e integrada en las diferentes vivencias personales. La educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivos y motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo.

Este carácter expresivo del movimiento es el que valida y consolida al movimiento creativo o expresión corporal como una disciplina, la cual busca una conexión entre cuerpo, la mente y el espíritu, profundizando en su carácter integral y holístico.

### **Expresión Corporal: Definición**

Según lo anterior, se puede observar como la expresión corporal posee el potencial terapéutico para mejorar la salud general de su practicante. Ahora, para poder profundizar en esta disciplina, se procederá a realizar un acercamiento a su definición; por ejemplo Stokoe y Harf (1992) definen a la expresión corporal, como una conducta existente desde siempre en todo ser humano, es un *“lenguaje para lingüístico por medio del cual éste se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su propio cuerpo, el mensaje y el canal, el contenido y la forma”*.

Por medio del movimiento creativo o expresión corporal, se enriquece esa expresión

y lenguaje corporal al profundizar en la creatividad, la imaginación, la comunicación, etc. De hecho, no parte de patrones pre-establecidos, estilos y modelos, sino se basa en la individualidad de la expresión, del gesto y del movimiento.

Es una disciplina que implica trabajo físico, mental y creativo. Se relaciona con la comunicación del ser humano y su entorno; es decir, es un acto de comunicación interna y externa, un lenguaje que permite ponerse en contacto consigo y consecuentemente expresarse y comunicarse con los demás por medio del cuerpo y sus posibilidades. Implica un estudio personal del cuerpo para descubrir sus limitaciones y posibilidades.

Por lo tanto, el trabajo físico desarrollado tiene que ver, según lo afirmado por Stokoe y Harf (1992), con una práctica de la sensibilización corporal, del desarrollo del control y del manejo de energías. Se basa en el uso inteligente y disciplinado, y en el respeto y cuidado del cuerpo propio y el ajeno, así como en el placer y asombro proporcionado por estas tareas y los consecuentes descubrimientos y logros.

Por poseer características artísticas y sociológicas, la expresión corporal permite expresar de manera creativa estados emocionales; se utiliza el cuerpo, los movimientos y se ejercita los sentidos; reafirmando lo anterior, Brehm y Kampfe (1997) señalan *“la danza o movimiento creativo como disciplina del movimiento, envuelve tanto movimiento del cuerpo como el despertar y la conciencia de la creatividad, y con esto se satisface dos necesidades humanas básicas: la de moverse y de crear”*.

Apoyando y complementando la idea anterior, Stokoe (1967) afirma que el objetivo general de este trabajo expresivo del movimiento consiste en *“rescatar y desarrollar una condición intrínsecamente humana: la capacidad de absorber o recibir por su aparato sensorioceptivo impresiones del mundo interno y externo, y la de manifestar y comunicar respuestas personales propias de estas impresiones, por medio del cuerpo”*. Se trata, según esta misma autora, de *“encontrar el propio lenguaje corporal, proyectar el mundo interno de uno sobre el mundo externo, y de interactuar con otros por medio de*

*una sintonización mutua, empleando el cuerpo de una manera imaginativa”*.

Por su parte, Stokoe (1967) menciona algunos objetivos específicos de esta actividad, como:

- Desarrollar la senso-percepción y sensibilidad.
- Disminuir la dicotomía mente-cuerpo.
- Enriquecer la imaginación.
- Desarrollar la creatividad.
- Desarrollar el instinto investigador.
- Adquirir seguridad de sí mismo por medio de la afirmación corporal.
- Desarrollar la capacidad de aprendizaje (poder de asimilación y flexibilidad para modificar conductas)
- Desarrollar la capacidad de proyección y comunicación. Cultivar el goce por el juego y el sentido del humor.
- Desarrollar una actitud abierta, reflexiva, crítica y transformadora hacia la evolución propia y del prójimo.
- Observar y ser observado, criticar y ser criticado, transformar y transformarse.
- Incorporar los diversos aspectos técnicos que integran esta actividad.

En el movimiento creativo o expresión corporal, la persona practicante pone atención a lo sentido por su cuerpo y se deja llevar por esa sensación del movimiento, la cual enfatiza en cómo se mueve el cuerpo y cómo lo hace en el espacio, por medio de una cualidad emocional y de sensaciones, guiado por la creación del movimiento.

Además, el o la practicante aprende lo que Sheet-Johnstone (1981) llama *“Pensar en Movimiento”*, proceso en el cual la sensación se vuelven movimiento y el movimiento se vuelve sensación.

Esta disciplina trabaja directamente con la imaginación, lo cual provoca en el o la practicante una sensación de autoeficacia corporal y a la vez de conexión con los otros. Se produce lo denominado por Erickson (2004) como una dialéctica, la cual busca la libertad del individuo y su unión con el grupo. Dentro de esta característica socializadora del movimiento creativo,

los autores Brehm, Kampfe (1997) y Mays (2000) agregan que a través de la expresión del movimiento se ayuda a la persona a conectarse consigo misma y a través de esta conexión se comunica con los otros, se le da importancia a la individualidad de la expresión, con esto se promueve, según ellos, la socialización.

Puede vislumbrarse, solo al mencionar sus definiciones y objetivos, el potencial curativo de la expresión corporal por sus distintos alcances: físico, social, mental, imaginativo, creativo, emocional, etc., lo cual hace reflexionar sobre sus diferentes aplicaciones y resultados según la población participante, pero para poder profundizar aún más en esto es necesario realizar una revisión de algunos elementos técnicos.

### **Aspectos técnicos que integran el movimiento creativo o expresión corporal**

Se determinará a continuación una serie de conceptos técnicos importantes, tomados de una clasificación hecha por Arteaga, Viciano y Conde (1997) para entender los elementos que conforman el trabajo creativo con el movimiento y son traducidos en ejercicios desarrolladores de estos.

#### **Capacidad cognitiva**

La capacidad cognitiva es un elemento constitutivo de la expresión corporal, como afirman los autores citados anteriormente: *“el movimiento es un sistema de procedimiento cognitivo en el que participan diferentes niveles de aprendizaje, gracias a un desarrollo inteligente de elaboración sensorial que va de la percepción, a la Conceptualización”*.

#### **Capacidad física o energética**

Este concepto se definirá a partir de Arteaga, Viciano y Conde (1997), pues mencionan ideas importantes para investigar la expresión corporal, como lo es el buscar la economía de movimientos, el desarrollo de habilidades

físicas inherentes y el perfeccionamiento de las capacidades de reacción y acción:

Las capacidades físicas básicas son predisposiciones fisiológicas, factibles de ser medidas y mejoradas, las cuales permiten el movimiento y el tono postural. Esto determinará lo conocido como *agilidad*.

La capacidad para realizar una acción o suma de acciones con el máximo ahorro de energías y mostradas como fáciles, situaciones que exigen en realidad la participación de un buen grado de fuerza, velocidad, flexibilidad y ocasionalmente resistencia.

La capacidad de ejecutar movimientos de forma rápida y precisa, puesto que se erige sobre la base de la movilidad de los procesos neuromusculares.

#### **Capacidad de movimiento**

El trabajo corporal planteado busca un mejor uso del cuerpo y; por lo tanto, un perfeccionamiento de la acción motriz, la cual va de lo simple a lo complejo y viceversa. Dentro de esta búsqueda, se incorpora el desarrollo de la conciencia corporal, la imagen corporal, el esquema corporal, el espacio y la temporalidad; a saber:

*Conciencia corporal*: este concepto, según Castañer (2000), es una combinación o suma del esquema corporal y la imagen corporal, encierra a su vez diferentes constructos:

*Imagen corporal*: el mismo autor señala este concepto como condicionado por los caracteres físicos de la persona, lo cual implica tener una *“concepción subjetiva del propio cuerpo, que va paralela a la concepción que los demás tienen de nuestro cuerpo.”*

*Esquema Corporal*: este concepto es definido, de manera acertada por Arteaga, Viciano y Conde (1997), quienes concuerdan con Castañer (2000); en cuanto a como la intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento en función de la interacción de sus partes y de la relación con el espacio y objetos que rodean, o como la toma de conciencia del cuerpo, de sus posibilidades y limitaciones.

*Espacio*: el espacio es un elemento muy importante en el entrenamiento de la expresión

corporal, pues como afirma Castañer, las actividades para el conocimiento espacial pretenden potenciar la capacidad de reconocimiento del espacio ocupado por el propio cuerpo y dentro del cual somos capaces de orientarnos. El concepto de espacio se puede definir también, según Arteaga, Viciana y Conde, como el lugar donde el individuo se mueve y se puede dividir en:

*Orientación espacial:* aptitud para mantener constante la localización del propio cuerpo con respecto a la posición de los objetos.

*Estructuración espacial:* permite saber cómo está estructurado el espacio a partir de diversas categorías de relaciones espaciales que dan la percepción de vecindad, separación, orden, sucesión de objetos, relación topológica, etc.

*Organización espacial:* permite distribuir el espacio partiendo de la orientación y estructuración espacial.

*Temporalidad:* este elemento se definirá a partir de Arteaga, Viciana y Conde, como la forma de conciencia de la realidad a partir de los cambios o hechos que suceden y se puede dividir en:

*Orientación temporal:* noción temporal y el dominio de los conceptos más significativos para aprender a orientarse en el tiempo.

*Estructuración y organización temporal:* secuencialidad de sus puntos de referencia: orden y duración.

## Capacidad expresiva

La capacidad expresiva es inherente al trabajo del movimiento creativo o expresión corporal. Arteaga, Viciana y Conde (1997) afirman que se desarrollan tres ejes de acción en torno a este elemento:

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

Los juegos de exploración del cuerpo, del espacio y de materiales diversos realizados de forma individual o en grupo potencian el sentimiento, aceptación y conocimiento corporal necesarios para el desarrollo de la sensibilidad,

la autoestima y la valoración de la configuración y funcionamiento del cuerpo al servicio del bienestar individual y colectivo.

El placer de la invención o la expresión total y vivenciada debe ser eje sobre el cual gire la experiencia estética y la interpretación dramática.

Ahora bien, estos autores realizan una investigación de este concepto de capacidad expresiva, parten de tres objetivos primordiales y ejes fundamentales de la expresión corporal a saber:

- *Conocimiento personal:* persigue que la persona se conozca a sí misma respecto a sus posibilidades de expresar a través de todo su cuerpo y cómo eso provoca un autoconocimiento y una autorrealización consciente de lo deseado por expresar.
- *Comunicación interpersonal:* conseguir una relación de comunicación entre al menos dos sujetos. Esta forma de comunicación se divide en dos apartados: comunicación verbal y comunicación no verbal.
- *Comunicación introyectiva:* estará referido a la información dada por la persona sobre el yo interno en los diferentes contextos en los cuales se encuentra. Puede venir determinada por:

Mundo interno propio, realidad personal de cada uno (real).

Mundo interno del personaje al quien se quiere caracterizar (ficticio).

## Expresión corporal: Beneficios y avances

Después de este análisis y estudio de dicha disciplina cuyo potencial quizás no ha sido realmente valorado en el área de la promoción de la salud, se pueden sintetizar algunos de los beneficios identificados por diferentes autores con el fin de dejar claro su importancia: ofrece al practicante una inteligencia kinética (uso de todo el cuerpo o sus partes), así como un incremento de sus habilidades de observación, físicas, cognitivas, sociales y afectivas, pensamiento abstracto, su autoestima, su pensamiento crítico,

creatividad motora, concentración en las tareas del movimiento y capacidad de análisis de problemas. Se expande, además, la conciencia interpersonal y se aprende el valor de la diferencia individual (Chen y Cone, 2003; Smutny, 2002; Jensen, Rechis y Luna, 2001; Erickson, 2004; Hui-Tzu Wang, 2003).

Se puede observar la existencia de estudios con resultados alentadores, a saber; por ejemplo, por una parte, Hui-Tzu Wang (2003) realizó un estudio con el objetivo de observar el efecto del movimiento creativo o expresión corporal (tratamiento basado sobretudo en juegos con personajes e improvisaciones) en el desarrollo de la creatividad motora de niños de 3 a 5 años y encontró diferencias significativas entre el grupo experimental y el control. Por otra parte, Chen y Cone (2003) observaron una asociación positiva entre la forma como se enseña la danza o movimiento creativo y el desarrollo del pensamiento crítico en niños de 6 a 9 años.

En Costa Rica, Quesada y Quesada (2004) encontraron un efecto positivo del movimiento creativo (tratamiento basado en improvisaciones sobre sensaciones) en el bienestar psicológico de adolescentes con discapacidad visual. Por su parte, Rodríguez (2007) y Araya (2005) realizaron dos estudios con improvisación teatral (técnica corporal que une el teatro y el deporte) y expresión corporal (tratamiento basado en ejercicios físicos, improvisación, creación de personajes), respectivamente, donde encontraron efectos positivos en los estados de ánimo y el autoconcepto. En el 2006, además, en otro estudio, estos autores encontraron efectos positivos de la expresión corporal (tratamiento basado en juegos grupales, ejercicios físicos, improvisaciones y técnicas de relajación), sobre la autoestima, la memoria a corto plazo, el tiempo de reacción, los estados de ánimo y la calidad de vida de personas adultas mayores, durante un mes de tratamiento (Rodríguez, 2006).

Se puede observar, entonces, a pesar de que el campo de investigación y aplicación del movimiento creativo o expresión corporal es incipiente en nuestro país; y a nivel internacional, son pocos los estudios y literatura publicada a la que se tiene acceso; no obstante, posee gran importancia como tratamiento por su potencial

como promotor de la salud general para ser aplicado a distintas poblaciones; por constituirse como una disciplina integradora de los múltiples aspectos expuestos con anterioridad.

Otro elemento a considerar; además, es la expresión corporal o movimiento creativo, el cual responde a otra visión de la promoción de la salud, donde se le devuelve a la persona su poder para decidir e incidir en el mejoramiento y mantenimiento preventivo de su salud. Se le Brinda un espacio para accionar integralmente e influir en su bienestar. Por ello, se vuelve necesario su investigación y aplicación en distintos contextos, para impulsar avances consistentes en el desarrollo de esta otra visión holística del mundo.

### Referencias bibliográficas

- Arteaga, M, Viciano, V, Conde, J. (1997). *Desarrollo de la expresividad corporal*. INDE Publicaciones. Barcelona.
- Benson, H. (2001). *The Science of Meditation*. Psychology Today. 56-60.
- Berry-man Miller, S. (1988). *Dance Movement Effects on Elderly Self-Concept*. Journal of Physical Education Recreation and Dance. 12-27.
- Best, P. (2000). *Theoretical diversity and clinical collaboration: reflections by a dance/movement therapist*. The Arts in Psychotherapy, 27(3): 197-211.
- Brehm, M, Kampfe, C. H. (1997). *Creative Dance Improvisation: Fostering Creative Expression, Group Cooperation, and Multiple Intelligences*. Conference on Education. (Beijing, 9-13, July, 1997). China.
- Bruner, K. (2000). *Group play therapy with adults*. The Arts in Psychotherapy, 27(5): 333-338.
- Castañer, M. (2000). *Expresión Corporal y danza*. INDE Publicaciones. Barcelona 103 p.

- Chen, W, Cone, T. (2003). *Links Between Children's Use of Critical Thinking and an Expert Teacher's Teaching in Creative Dance*. Journal of Teaching in Physical Education, 22: 169-185.
- Daleo, R. (1997). *Are Relaxation tapes helpful for Young?*. Child Health Alert, 15: 1-2.
- Dosamantes, I. (1999). *Divergent cultural self construals: implications for the practice of dance/movement therapy*. The Arts in Psychotherapy, 26(4): 225-231.
- Doyle, C. (1998). *A Self Psychology Theory of Role in Drama Therapy*. The Arts in Psychotherapy, 25(4): 223-235.
- Duclow, D. (2002). *Williams James, Mind-Cure, and the Religion of Healthy-Mindedness*. Journal of Religion and Health. 41(1): 45-56.
- Erfer, T., Ziv, A. (2006). *Moving toward cohesion: Group dance /movement therapy with children in psychiatry*. The Arts in Psychotherapy.1-9.
- Erickson, D. (2004). *Creative dance and Basketball*. Teaching Elementary Physical Education. 38-40.
- Gilbert, M. (2003). *Weaving Medicine Back together: Mind-Body Medicine in the Twenty- First Century*. The journal of alternative and complementary medicine. 9(4): 563-570.
- Glaser, B. (2004). *Ancient traditions within a new drama therapy method : shamanism and Developmental Transformations*. The Arts in Psychotherapy. 31: 77-88.
- Halprin, D. (2003). *The Expressive Body in Life, Art and Therapy : Working with Movement, Metaphor and Meaning*. Jessica Kingsley Publishers Ltd. Philadelphia.
- Hanser, S., Mandel, S. (2005). *The Effects of Music Therapy in Cardiac Healthcare*. Cardiology in Review, 13(1): 18-23.
- Hui-Tzu Wang, J. (2003). *The effects of a Creative Movement Program on Motor Creativity of Children ages three to Five*. Doctoral dissertation. University of South Dakota.
- Jacobs, G. (2001). *The Physiology of Mind-Body Interactions: The Stress Response and the Relaxation Response*. The journal of Alternative and Complementary Medicine. 7(1): 83-92.
- Jensen, I., Rechis R., Luna, D. (2001). *Early childhood literacy: Programs and Strategies to develop Cultural, Linguistic, scientific and health care literacy for very young children and their families*. Year book. Estados Unidos.
- Karkou V., Sanderson, P. (2001). *Report: theories and assessment procedures used by dance/movement therapist in the UK*. The Arts in Psychotherapy. 28: 197-204.
- Konstantinidou, M., Harahosou, Y. (2000). *Dance Movement therapy effects on life satisfaction of elderly people*. Congreso mundial de ocio en la tercera edad. Universidad de Deusto. España.
- Landy, R. (2005). *The future of drama therapy*. The Arts in Psychotherapy.1-8.
- Le Breton, D. (1992). *Antropología del cuerpo y Modernidad*. Ediciones Nueva Visión. Argentina.
- Mays, D. (2000). *Creative Dance. Primary Educator*. 6(2): 15-19.
- Pitts, W. (2005). *New Age and Neopagan Religions in America*. Academic Research Library. 42(7): 1243-1244.
- Quesada, I., Quesada, N. (2004). *Desarrollo y evaluación de un programa de danza y/o movimiento creativo: una estrategia alternativa para fomentar el bienestar psicológico de adolescentes con discapacidad visual*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de Costa Rica.

- Rainbow, T. (2005). *Effects of dance movement therapy on Chinese cancer patients: A pilot study in Hong Kong*. The Arts in Psychotherapy. 32: 337-345.
- Read, D. (1998). *On the therapeutic action of the creative arts therapies: the psychodynamic model*. The Arts in Psychotherapy. 25(2): 85-99.
- Rio, R. (2002). *Improvisation with the elderly: moving from creative activities to process-oriented therapy*. The Arts in Psychotherapy. 29: 191-201.
- Rodríguez, V., Araya, G. (2007). *Efecto agudo de una sesión de improvisación teatral y de fútbol en el estado de ánimo de adolescentes privados de libertad del centro de formación zurquí*. Revista de ciencias del ejercicio y la salud. 5(1): 47-54.
- Rodríguez, V., Araya, G. (2005). *Efecto agudo y crónico de clases de expresión corporal en el autoconcepto general y el estado de ánimo de jóvenes universitarios*. XIV Simposio de ejercicio y Salud. Universidad de Costa Rica.
- Rodríguez, V. (2006). *Efecto agudo y crónico de un programa de movimiento creativo sobre la autoestima, el estado de ánimo, el tiempo de reacción, la memoria auditiva a corto plazo y la calidad de vida de personas adultas mayores*. Tesis de Maestría. Universidad de Costa Rica, San José. 125 p.
- Shang, Ch. (2001). *Emerging Paradigms in Mind- Body Medicine*. The journal of alternative and complementary medicine. 7(1): P 83-91.
- Sheet-Johnstone, M. (1981). *Thinking in Movement*. Journal of Aesthetics and Art Criticism. 39(4): 399-407.
- Sherrat, K., Thornton, A., Hatton, C. (2004a). *Music interventions for people with dementia: a review of the literature*. Aging & Mental Health. 8(1): 3-12.
- Sherrat, K., Thornton, A., Hatton, C. (2004b). *Emotional and behavioural responses to music in people with dementia: an observational study*. Aging & Mental Health. 8(3): 233-241.
- Slanger, S., Kushner, R. (2001). *Mind/Body Medicine: An introduction for the Generalist Physician and Nutritionist*. Nutrition in Clinical Care. 4(5): 256-264.
- Smutny, J. (2002). *Integrating the Arts in to Curriculum for Gifted Students*. ERIC Digest. 1-6.
- Stokoe, P. (1967). *La expresión corporal y el niño*. RICORDI AMERICANA S.A.E.C. Buenos Aires. 190 p.
- Stokoe, P., Harf. R. (1992). *La expresión corporal en el jardín de infantes*. Ediciones Paidós. Barcelona. 183p.
- Wilkinson, N., Srikumar, S., Shaw, K., Orrell, M. (1998). *Drama and Movement Therapy in Dementia: Pilot Study*. The Arts in Psychotherapy. 25(3): 195-201.
- Wolsko, P., Einsenberg, D., Davis, R., Phillips, R. (2004). *Use of Mind-Body Medical Therapies. Result of a National Survey*. Journal of Gen Intern Medicine. 19: 43-50.