



Danzaterapia para madres de familia en condiciones de vulnerabilidad en la colonia Aves Del Castillo (Ciudad Obregón, Sonora, México)

Dance therapy for mothers in vulnerable conditions in the Aves Del Castillo neighborhood (Ciudad Obregón, Sonora, Mexico)

Grace Marlene Rojas Borboa

Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON)
Departamento de Extensión de la Cultura
Ciudad Obregón, Sonora, México

grace.rojas@itson.edu.mx

Ana Gabriela Peña Valdez

Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON)
Departamento de Extensión de la Cultura
Ciudad Obregón, Sonora, México

Ana Cecilia Leyva Pacheco

Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON)
Departamento de Extensión de la Cultura
Ciudad Obregón, Sonora, México

URL : <https://www.unilim.fr/trahs/1930>

DOI : 10.25965/trahs.1930

Licence : CC BY-NC-ND 4.0 International

El presente estudio-proyecto cualitativo tuvo como objetivo implementar un programa de danzaterapia con madres de familia que se encuentran en condiciones vulnerables y marginadas, con la finalidad de incidir en su bienestar emocional. Se aplicó en el Centro Universitario para el Desarrollo Comunitario (CUDEDEC) de ITSON (Ciudad Obregón, Sonora, México) con mujeres cuyas edades oscilan entre 30 y 60 años, que radican en la colonia Aves del Castillo, una de las más pobres de Ciudad Obregón, con nivel socioeconómico bajo y con antecedentes de violencia física y psicológica. La técnica utilizada para la recolección de datos es “la observación participante” de Campoy T. & Gomes E. (2009). Ésta conlleva la implicación del investigador en una serie de actividades que se diseñaron para 10 sesiones y, por lo mismo, reduce la cantidad de beneficiarias. Este programa no resolvió sus problemas externos ; sin embargo, con la implementación del método de COREdanzaterapia de Azadeh Sheykholya (2013), ayudó a honrar un poco sus vidas, a que pensarán más en ellas mismas, a depurar todo lo que obstaculiza para poder avanzar.

Palabras clave: bienestar, danzaterapia, madres de familia, mujeres y vulnerabilidad

L'objectif de cette étude qualitative repose sur la mise en œuvre d'un programme de danse thérapie avec des mères de famille marginalisées et vivant dans des conditions de vulnérabilité afin d'influer sur leur bien-être émotionnel. Il s'est

déroulé au Centre universitaire pour le développement communautaire (CUDDEC) d'ITSON (Ciudad Obregón, Sonora, Mexique), auprès de femmes âgées de 30 à 60 ans résidant dans la colonie Aves del Castillo (l'une des plus pauvres de Ciudad Obregón), dont le statut socio-économique est peu élevé ayant des antécédents de violence physique et psychologique. La technique utilisée pour la collecte des données est "l'observation participante" de Campoy T. & Gomes E. (2009). Cela suppose l'implication du chercheur dans une série d'activités conçues pour 10 séances d'où un nombre réduit de bénéficiaires. Ce programme n'a pas résolu leurs problèmes externes, mais la mise en œuvre de la méthode de COREdanzaterapia de Azadeh Sheykholya (2013), leur a redonné une certaine dignité et leur a permis de penser davantage à elles, de mieux appréhender ce qui les empêchait de progresser.

Mots-clefs : bien-être, danse thérapie, mères de famille, femmes et vulnérabilité

Este projecto-estudo qualitativo, com o objetivo de implementar um programa de terapia de dança com as mães que estão em condições vulneráveis e marginalizados, a fim de afetar seu bem-estar emocional. Foi aplicado no Centro Universitário para o Desenvolvimento da Comunidade (CUDDEC) de ITSON (Ciudad Obregón, Sonora, Mexico) com as mulheres com idades entre 30 e 60 anos, que vivem na colonia Aves Colonia del Castillo, uma das mais pobres em Ciudad Obregón, com status socioeconômico baixo; também com uma história de violência física e psicológica. A técnica utilizada para coleta de dados é "observação participante" por Campoy T. & Gomes E. (2009). Isso envolve o pesquisador em uma série de atividades que foram projetadas para 10 sessões e, portanto, reduz o número de beneficiários. Este programa não resolveu seus problemas externos. No entanto, com a implementação do COREdanzaterapia método de Azadeh Sheykholya (2013), ele ajudou um pouco a honrar suas vidas, a pensar mais em si mesmas, para purificar tudo o que impedia de avançar.

Palavras-chave: bem-estar, danceoterapia, mães da família, mulheres e vulnerabilidade

The objective of this qualitative project study was to implement a dance therapy program with mothers who are in vulnerable and marginalized conditions, with the aim of influencing their emotional well-being. It was applied in the University Center for Community Development (CUDDEC) of ITSON (Ciudad Obregón, Sonora, México), with women whose ages ranged between 30 and 60 years, who live in the colony Aves del Castillo, one of the poorest in Ciudad Obregón, with a socioeconomic status low; also with a history of physical and psychological violence. The technique used for data collection is "participant observation" by Campoy T. & Gomes E. (2009). This involves the involvement of the researcher in a series of activities that were designed for the 10 sessions and, therefore, reduces the number of beneficiaries. This program did not solve its external problems; however, with the implementation of the method of COREdanzaterapia de Azadeh Sheykholya (2013), it helped to honor their lives a little, to think more about themselves, to refine everything that hinders them to move forward.

Keywords: wellness, dance therapy, mothers of family, women and vulnerability

Introducción

Antecedentes

Cuando se habla de arte, existe un sinfín de conceptos sobre el tema, desde una forma de expresión, una creación y muestra de sensibilización del hombre. Todo se marca desde la historia, en sus inicios, como un ritual o algo religioso, simplemente algo mágico. En la antigua Grecia se le llamaba arte a todo tipo de producción, siempre y cuando se realizara de acuerdo a ciertos principios; por ejemplo, las obras de un arquitecto o un escultor se decía que cumplían con esas reglas ; pero, se le consideraba como a un artesano, a diferencia de un poeta a quien se le consideraba filósofo. (Tatarkiewicz, 2015)

El arte siempre ha fungido como un componente de la cultura en el cual refleja parte de la economía, lo social, lo que como sociedad se vive en el momento. Kroupensky (2011) menciona que hacer arte o crear es una capacidad humana que ha sido, es y será básica para el desarrollo de la especie y la sociedad ; eso permite al hombre dar sentido trascendente a los acontecimientos de la vida diaria.

Este tema en particular es muy interesante, pues como se ha visto anteriormente las artes llevan de la mano su lado humano. Facilitan una forma de expresión, por medio de la música, la danza, el teatro, las artes visuales ; se remueve todo aquello que se posee en el interior: los miedos, inquietudes, incertidumbre, el amor, la pasión, entre otros. Sin embargo, no siempre resulta fácil indagar todo aquello que hay en el interior, pues a veces resulta doloroso y difícil. En algunas ocasiones, lo que se ha vivido años duele y la mente es tan poderosa que lo depura o esconde ; tal es el caso de los episodios tristes, la violencia y otros.

Por tal motivo, las artes, vistas de una manera terapéutica, proporcionan la expresión del mensaje; así podría decirse que hay obras alegres, tristes, grises o a color, lo que refleja estados de ánimo de sus creadores. Así es como Marxen (2011) menciona que es posible comunicar a través de las artes y el uso de sus materiales; algunas señales que ayudan a identificar patologías en algunos pacientes, favoreciendo su atención. Por ello, la Asociación Americana de Arte Terapia (AATA), la define como:

Una profesión establecida en la salud mental que ocupa los procesos creativos de la realización de arte para mejorar y explorar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Está basado en las creencia de que el proceso creativo relacionado en la autoexpresión artística ayuda a la gente a resolver conflictos y problemas, desarrollar habilidades sociales, controlar el comportamiento, reducir el estrés, aumentar el autoestima y la autoconciencia, y alcanzar la introspección. (2011: 61)

Sheykholya (2013) menciona que Arteterapia es una psicoterapia que utiliza el arte y la danza como un proceso para promover la integración emocional, física y cognitiva de los individuos. Velázquez (2010) indica que la danza, como parte de un ritual, acompaña frecuentemente los cambios de la vida, sirviendo de este modo a la integración personal y en la sociedad, del individuo.

Pero, en el caso específico de la danzaterapia, viene a ser un tema alternativo como lo menciona Sheykholya (2013), por su naturaleza de ser. La danza es terapéutica por sí misma, por esencia, naturaleza y gracia o habilidad. Es una necesidad del ser humano y es muy útil para comunicarse al interior y exterior, además de poder con ella liberar emociones reprimidas.

Como ejemplo de lo anterior, en Córdoba, España, ya se ha implementado la danzaterapia para mujeres, como un espacio de terapia en movimiento; África Moreno (bailarina española) se ha enfocado en darle espacio a la terapia por medio del movimiento. Con grupos de mujeres que atraviesan por diversas situaciones: etapa de duelo por algún familiar, pacientes de oncología o que están saliendo poco a poco de algún trastorno alimenticio, ellas expresan emociones que tienen guardadas con sus movimientos, ya sea gritando su dolor o a carcajadas. (Moreno, 2017)

En la Ciudad de México, se iniciaron los talleres de danzaterapia desde el 2011, con un grupo de mujeres para trabajar en su autoestima. La relajación, la energía, entre otros puntos, aportaron nuevas formas de explorar y sanar. Hoy, la danzaterapia de intervención continúa, a través del manejo corporal y las artes, con la intención de beneficiar a los grupos o personas que participan en ella. (Castillo, 2012)

En Hermosillo, Sonora, en el año 2018, se abrió un Centro de Capacitación Integral llamado “Amarte” bajo la dirección de Ramírez A. y Álvarez G., el cual se encarga de brindar capacitación a través de herramientas creativas, con enfoque humanista, a personas, instituciones y empresas que buscan una mejor calidad en su actuar. También, imparten sesiones terapéuticas a niños, jóvenes, adultos y otros grupos vulnerables.

El Centro Universitario para el Desarrollo Comunitario (CUDDEC)

El CUDDEC¹ donde se implementan programas como el que iremos presentando a continuación, abre sus puertas en 2009, con el objetivo de contribuir al desarrollo de comunidades económicamente más autosuficientes, saludables, con mayores índices de supervivencia y un amplio sentido de bienestar. Su creación tiene como meta una mejor calidad de vida de los habitantes de las colonias vulnerables del sur de la ciudad, fomentar el interés por la participación en la cultura y las artes, así como disminuir el índice de adicciones, pandillerismo y delincuencia en la zona, al combatir la cultura del ocio.

Después de buscar antecedentes, se encontró que, en Ciudad Obregón, es incipiente la aplicación de programas terapéuticos a través del arte; por ese motivo es que se dio a la tarea de investigar, de capacitarse para aprender a implementarlos y de generar esa posibilidad a las personas interesadas. El método que se utilizó fue el de COREdanzaterapia de Azadeh Sheykholya, ya que sus estrategias atienden los estímulos internos de las personas, que son los que se transforman en experiencias de vida y que se han guardado a través de emociones complejas. (Sheykholya, 2013)

Un proyecto piloto de danzaterapia inició en octubre de 2017, con diez mujeres, de las cuales seis fueron constantes al programa, dos fueron intermitentes y dos de ellas expresaron rebeldía. Al principio, fue difícil el trabajo en equipo pues una fuerte apatía surgió entre ellas; no querían participar porque les daba vergüenza y no sentían confianza. Conforme fueron pasando las sesiones, se detectó a algunas adolescentes con familias disfuncionales, algunas de ellas que no dependían, ni contaban con el apoyo de ninguno de sus padres, con pobreza extrema, y dos de ellas que no iban a la escuela.

¹ Se localiza por la calle Gorrión entre Gavilán y Golondrinas, colonia Aves del Castillo, CP 85195, Ciudad Obregón Sonora, México y alberga a más de 20 colonias que se consideran vulnerables y marginadas por su localización y situación económica.

Lo que se logró con cada sesión que se desarrolló, principalmente, fue empatía. Una de ellas comentó “me siento querida aquí”. La confianza que se generó entre el grupo fue clave para que se creara un cambio en ellas, pues es parte de la danzaterapia, el concebir un estado emocional fuerte en lo individual y en grupo.

La intención del proyecto de danzaterapia para madres de familia violentadas física y emocionalmente fue conocer si ésta provoca cambios favorables en ellas. Para lo cual se tuvo que promover un ambiente de confianza y seguridad ; de ese modo, integrarlas al programa.

Mujer y vulnerabilidad

En los inicios de la Historia de la humanidad, la mujer solo se enfocaba a la recolecta y al hogar, mientras que el hombre se dedicaba a la caza. Sin embargo, Núñez (2013) comenta que, a pesar de ser actividades puramente domésticas, nada hace pensar que el hombre primitivo dominara sobre la mujer y a la figura materna se le rendía culto, adorándola como muestra de fertilidad y prosperidad; lo que en algún momento quedó atrás, evidenciándose el dominio masculino.

Actualmente, muchas mujeres buscan participar en el ámbito laboral donde puedan acceder a un seguro social, una mensualidad, prestaciones. No solamente lo hacen por ayudar con los gastos familiares, sino también por superación personal, laboral, social, etcétera. Por ello el centro del proyecto dirigió su objetivo a este grupo social.

Cuando se habla de las madres de familia, se podría decir que se hace referencia a un pilar sólido de la casa, siempre presente para atender las necesidades que surjan dentro del hogar, que busca estabilidad tanto emocional como económica; son la conexión entre los miembros de su familia, entre otras funciones básicas para el desarrollo familiar y social.

Según el INEGI (2017) en México, de las 46.5 millones de mujeres de 15 años y más que hay en el país, el 66.1% (30.7 millones) ha enfrentado alguna vez en su vida, violencia dentro o fuera de la familia; el 43.9% ha enfrentado agresiones del esposo o de la pareja a lo largo de su relación y el 53.1% sufrió violencia por parte de algún agresor, distinto a la pareja. En cuanto a feminicidios, según un reporte de *Voces Feministas*, a periodistas de CimacNoticias (2018), el estado de Sonora tiene el quinto lugar con más incidencia del país, donde 6 de cada 10 mujeres vivieron agresiones, emocionales y/o físicas.

Conforme con lo que la doctora en Derecho y directora del Centro de Estudios de la Familia, de la Universidad Francisco de Vitoria, María Lacalle, en España; menciona en su intervención en el *VI Congreso de Educadores Católicos*, organizado por la Fundación Educatio Servanda, bajo el lema “La mujer a contracorriente, un baluarte de la educación” :

el problema de este tiempo no está en la liberalización de la mujer, sino en la recuperación de su propia identidad, ya que si una mujer sabe quién es y conoce su inmenso valor, puede entregarse a los demás, no tiene complejos, no teme perder su independencia, sabe amar y ser amada, sabe que su realización plena está en el amor, sabe vivir con autenticidad su esencia femenina en casa, en el trabajo y sus relaciones. (Barajas, 2019)

En el municipio de Cajeme (del cual Ciudad Obregón es capital) se rastrearon 13 casos de feminicidios, mientras que su tasa fue de 5.59 por cada 100 mil (CimacNoticias, 2018). Así que se cree y lo iremos probando, que la danzaterapia

será útil a las mujeres que se muestran indefensas y vulnerables ante las situaciones que se presentan dentro y fuera de casa, que viven en un lugar de pobreza, donde hay delincuencia ; en un hogar donde existe machismo, carecen de educación y son violentadas tanto física como psicológicamente.

Justificación

La bailarina, coreógrafa y danzaterapeuta María Fux (Buenos Aires, 2 de enero de 1922) en su libro *Ser Danzaterapeuta Hoy* (2007) plantea que, en la mayoría de los casos, las personas se expresan a través de un lenguaje no verbal, comunicando sus sentimientos a través del cuerpo. Asimismo, el filósofo Merleau-Ponty y Pintos Peñaranda (citados en Forte y Bueno, 2016) consideran que los movimientos son acciones cargadas de emociones que van unidas a experiencias que el sujeto ya ha vivido.

Si bien sabemos que el ser humano, por naturaleza, adopta su propia forma de expresión desde que nace, muchas veces, esa forma va cambiando por situaciones que se viven durante la mudanza de etapas de las personas, como la niñez, adolescencia, juventud, etcétera.

El psicoterapeuta estadounidense Hoban, publicó en el año 2000 un estudio de terapia complementaria a través de la danza y movimiento en grupos de ancianos que viven en casas hogar. Él apreció un incremento positivo en la autoestima, disminuyendo la depresión y fomentando la participación e interacción con los demás. Por otra parte, se utiliza la danza como vehículo primario de la comunicación, partiendo del concepto de que es reflejo de las dinámicas intrapsíquicas y las formas de relación social previamente desarrolladas por los individuos, y de que los movimientos de una persona pueden ser modificados, desde su mundo interno. (Salas, 2007)

En la danzaterapia se hace posible experimentar el acto perceptivo en su singularidad, de una forma subjetiva muy intensa. El encuentro con el pasado se hace presente en el momento de la danza y, de este modo, se abren nuevas posibilidades de estar en el mundo ; pueden darse nuevas percepciones del cuerpo de la persona consigo misma y para con su entorno relacional.

Según Fischman (2001), la danzaterapia surge como una práctica en el contexto de la danza contemporánea, con orientación expresionista, en áreas relacionadas con la salud mental, en hospitales o prácticas privadas; relacionando el movimiento y la respiración con el comienzo de la vida.

La mujer puede adentrarse en los movimientos de sí misma gracias a una comprensión corporal ; eso le va a permitir experimentar nuevas percepciones del cuerpo y nuevas imágenes corporales de sí misma (Forte y Bueno, 2016). Cuando se baila, se expresa no solo la belleza del movimiento ; no se baila para que se vea bonito sino para ser, para poder crear, expresar algo los demás, aceptar los límites y saber que el cuerpo ideal no existe. (Fux, 2007)

Suele suceder que las mujeres se colocan en segundo, tercero o cuarto lugar, ya que miran como prioridad a otros integrantes de sus familias, antes que ellas mismas. Sin embargo, su estado emocional se va deteriorando por la falta de atención propia. La danzaterapia ofrece una alternativa para esos estados emocionales bajos en una madre de familia, que podría ayudar a mejorar su interior y su entorno, dejando herramientas necesarias para seguir avanzando sin bajar su ritmo de trabajo o actividad.

Metodología

La técnica utilizada para la recolección de datos es “la observación participante” de Campoy T. & Gomes E. (2009) ; ésta conlleva la implicación del investigador en una serie de actividades durante el tiempo que dedica a observar a los sujetos, objeto de observación, en sus vidas diarias y su colaboración en dichas actividades para facilitar una mejor comprensión.

Para ello, es necesario acceder a la comunidad, seleccionar las personas clave, intervenir en la comunidad, aclarando todas las observaciones que se vayan realizando mediante entrevistas ya sean formales o informales, tomando notas de campo organizadas y estructuradas para facilitar, luego, la descripción e interpretación.

Es importante decir que la investigación cualitativa requiere de quien la realiza una profunda sensibilidad social para evitar toda acción, todo gesto que atente contra la identidad de los participantes ; pero, además, exige estricta formación en esta metodología, rigor, sistematicidad, entrenamiento, creatividad y flexibilidad. (Vasilachis, 2006)

Participantes

Participaron madres de familia, casadas, con hijos - tres de ellas tienen nietos -, cuyas edades oscilan entre 30 y 60 años. Radican, en la colonia Aves del Castillo, al sur de Ciudad Obregón y sus alrededores, y son de clase socioeconómica baja.

Materiales

Para el desarrollo de las sesiones, se empleó el método de CoreDanzaterapia de Azadeh Sheykholya (2013), para quien el estímulo interno se transforma en las experiencias de vida que han tenido, a través de emociones complejas. Esta metodología se compone de siete etapas: trabajo temático o estímulo, pregunta, exploración danzada, hacer visible lo invisible, catarsis, darse cuenta y « haciendo agua de limón. » (Ver Tabla 1)

Tabla 1. Siete etapas de una sesión de Core-DT

Etapas	Desarrollo
Trabajo temático o estímulo	<ul style="list-style-type: none">• Los estímulos o temas vienen del interior de las personas, del corazón, del núcleo.• Intuición terapéutica• Conocimiento que se tiene previamente del grupo• De la empatía con la etapa de vida que vive alguno o algunos en un grupo• Del proceso personal• La realidad social• De las dificultades que se atraviesa• Del diagnóstico que otro profesional de la salud hace de la persona.

La pregunta	¿Qué es un estímulo para ellos? pues una cosa puede significar algo distinto a lo que piensa otra persona. ¿Cómo se ve un estímulo desde una perspectiva teórica?, ¿cómo lo vive cada quien? ¿de dónde vienen? Quizá no se conozca las palabras exactamente para describir, pero se hace un esfuerzo para detallar esa emoción; de esa forma se indaga en el interior de una persona.
La exploración danzada	Una vez que se tiene conocimiento del estímulo, cada quien compartirá con los demás sus propios significados invitando a las personas a bailar por todo el espacio, utilizando su cuerpo para comunicar lo que ese algo significa para esa persona.
Hacer visible lo invisible	Una vez que se estuvo en comunión con su propio material interior, se puede transformar en símbolos para poder verlos, y a la mejor para hablar con ellos, para saber quiénes son. Encarar todo aquello que limita, a seguir avanzando. De esta etapa es donde se convierte el mismo material para lograr el cambio personal.
La catarsis	La catarsis no es suficiente, pero es indispensable para sanar en los demás niveles. Es todo un proceso que permite una descarga emocional y alivio de la tensión. Esta etapa no necesariamente tiene un orden específico en el método; esta ocurre, llega y se va; la persona solo tiene que vivirla.
Darse cuenta	Es una habilidad básica que todos poseemos; sin embargo, se necesita desenredar el complicado hilo que lo ha amarrado todo y nos tiene atados a ello. Darse cuenta del mundo exterior, interior, percepción personal, deseo personal, de la experiencia, todo como parte de la naturaleza humana.
Haciendo agua de limón	El limón cuando se consume solo, puede provocar una reacción amarga; sin embargo cuando se mezcla con agua y azúcar puede saber mejor.

Fuente: tomado de (Sheykholya, 2013)

También se emplearon diferentes materiales para el trabajo con Arteterapia, como parte del método Core, que consistieron en pliegos de papel china, cartulina de colores, hojas blancas y de colores tamaño carta, plumones, crayones, lápices de color, acuarelas, pinceles, brillantina, pegamento godetes, plastilina y palitos de paleta. (Ver Tabla 2)

La música fue parte importante en cada sesión ; se utilizaron entre dos y cuatro canciones por día. Por lo regular no se repetían ; para reproducirlas, fue necesario un celular LG-XCAM, cable auxiliar y una bocina. En cuanto a las condiciones preferentes del espacio fue un salón de 10 x 6 metros, con sillas, una bocina, un cable auxiliar, celular para poner música y tomar fotos. (Ver Tabla 2)

Tabla 2. Espacios y Materiales

Descripción	Régimen de consecución	Cantidad requerida	Importe
Espacios			
Salón de audiovisuales	Préstamo	1	0.00
Mobiliario, instalaciones			
Sillas	Préstamo	5	825.00
Equipamiento			
Bocina	Propio	1	898.00
Celular	Propio	1	3,500.00
Cable auxiliar	Propio	1	45.00
Materiales propios de la actividad			
Hojas blancas tamaño carta	Compra	1 paquete de 100	58.00
Hojas de Colores	Compra	1 paquete de 100	182.00
Colores	Compra	2 cajas de 24	84.00
Plastilina	Compra	10 paquetes	100.00
Plumones	Compra	2 cajas con 5	120.00
Acuarelas	Compra	10	125.00
Pinceles	Compra	10	50.00
Godetes	Compra	5	40.00
Papel China	Compra	6 pliegos diferente color	36.00
Pegamento	Compra	1 botella de 250 ml	28.00
Palitos de paleta	Compra	1 paquete con 50	37.00
Brillantina	Compra	3 paquetito de colores	45.00
Cartulinas	Compra	5 de diferentes colores	30.00
		Total	\$ 6,203.00

Fuente: elaboración propia

Con este método no se pretende enseñar movimientos y pautas para aprender a bailar, sino poder liberar tensiones y expresar a través de los movimientos nuestro mundo interior. El desarrollo de las sesiones se complementa con la arteterapia y la música. (Tabla 3)

Tabla 3. Programación de sesiones

No. Sesión	Fecha	Tema	Actividad	Material
1	11 Abril 18	¿Por dónde empezar?	Poner una cumbia, hip hop, etcétera e imitar la forma de bailar de algún amigo, familiar o personaje (un cholo, por ejemplo). Romper hielo	Cuerpo Música Papelería
2	16 Abril 18	Autoconocimiento	Exploración de la danza: frases (bailar por todo el salón) <ul style="list-style-type: none"> • Algo que me gusta • Que disfrute • Que duela • Que odie • Que quiera 	Cuerpo Música Papelería
3	18 Abril 18	Soltar para ser libre	Recostadas en el piso, recordar nuestra niñez, ataduras.	Cuerpo Música Papelería
4	25 Abril 18	¿Cómo caminar?	Recorrer el salón explorando su cuerpo por medio de movimientos a partir de una canción.	Cuerpo Música Papelería
5	02 Mayo 18	¿Quién soy en realidad?	Dibujar caras y elegir la que usamos todos los días y la que escondemos en algunas ocasiones o siempre.	Cuerpo Música Papelería
6	07 Mayo 18	Vamos a jugar	Elegirán canciones que les guste bailar para disfrutar	Cuerpo Música Papelería
7	09 Mayo 18	El exterior	Reflexionar sobre lo que pensamos y lo que creemos que está bien.	Cuerpo Música Papelería

8	14 Mayo 18	Amarse	Pararse frente al espejo y reconocer lo que somos.	Cuerpo Música Espejo
9	16 Mayo 18	Mi cuerpo, mi instrumento	Movimientos con el cuerpo para comunicar entre nosotros sin palabras.	Cuerpo Música Papelería
10	21 Mayo 18	Simplemente yo	En círculo, presentarnos de nuevo como la primera vez, pero con un nuevo panorama.	Cuerpo Música Papelería

Fuente: elaboración propia

Procedimiento

El programa consistió en diez sesiones con una duración de hora y media cada una, en la cual se desarrollaban diferentes etapas, con un tema distinto cada día. En el mes de febrero de 2018, se inició parte de la difusión del taller de danzaterapia para madres de familia por medios como Facebook y, en el mes de marzo, de casa en casa en los alrededores, con pocos resultados. Se sumó la asistencia a un tianguis del mismo sector en dos ocasiones, donde se entregaron volantes para la información del taller. Finalmente, en abril, se inscribieron tres madres de familia ; por ese motivo el taller dio inicio el día once de dicho mes. (Ver Tabla 4)

Tabla 4. Calendarización o cronograma del proyecto

ACTIVIDADES	ENERO			FEBRERO				MARZO				ABRIL	
	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Reunión con autoridades de CUDDEC para el reglamento de docentes		x											
Reunión para acordar fecha de inicio y horario			x										
Diseño de flyer			x	x									
Distribución por redes sociales				x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Planeación de curso								x	x				

Distribución de flyer en tianguis								x				x		
Invitación casa por casa										x	x	x		
Inicio de taller														x
Evaluación								x	x	x	x	x	x	x

Nota: Cada sesión se evalúa.

Fuente: Elaboración propia

A continuación se presenta el procedimiento seguido para la realización de las observaciones:

1. Solicitar permiso con antelación.
2. Elaborar guías de observación.
3. Anotar cuándo suceden las cosas.
4. Observar y escuchar atentamente.
5. No influir en la conducta de las personas observadas.
6. Incluir en la guía de observación, fecha, hora, lugar y persona a la que se realiza la observación.
7. Fijar el tiempo de duración de la observación.

Los pasos realizados para recopilar la información del participante son los siguientes:

- a) Establecer el objeto, situación o caso (lo que se va a observar, conforme salga la información).
- b) Determinar los objetivos de la observación.
- c) Observar y registrar los datos.
- e) Analizar e interpretar los datos.
- f) Elaborar las conclusiones.
- g) Elaborar el informe de observación.

Resultados

En la primera sesión, se desarrollaron actividades para la presentación de las integrantes, aunque solo asistieron dos madres de familia (A y B) ; se sentía el nerviosismo de cada una. Sin embargo, poco a poco entre las actividades realizadas, se fueron conectando una a la otra y en la parte final de la sesión, se mostraron sensibles ante lo que platicaban de lo que hacían cotidianamente.

Para la segunda sesión, ninguna de las mujeres que acudieron el primer día llegó, pero asistieron dos nuevas madres de familia (C y D). De nuevo tocó hacer una presentación, aunque el resto de la sesión fue distinta a la primera. Una de ellas (C) se mostró tímida al hacer los ejercicios planteados ; no lograba concentrarse en lo que trataba de hacer. A la mujer D se le facilitaba mucho el movimiento, la conexión

con ella misma ; se veía segura de sí, entendía lo que estaba haciendo. Al momento de trabajar con arteterapia, D inició un lapso de diez minutos de catarsis sin parar, mencionó que “necesitaba llevar un proceso de duelo”. La mujer C solo lloraba por aquello que escuchaba y su rostro reflejó tristeza de inicio a fin. Decía : “siempre he tenido mirada triste”. Al finalizar la sesión las participantes se dieron un abrazo y se les aplaudió.

Tercera sesión : en ésta, solo asistió la mujer D, aunque el desarrollo de la sesión estaba planeado para dos o más personas así que se adecuó a solo una. En esta ocasión, toda la atención se dirigió a ella. Durante el proceso ella logró profundizar en su yo interior, en un duelo que seguía en proceso, aunque era doloroso. Comprendió que era importante pasar por ello para poder seguir avanzando.

Siguiendo con la cuarta sesión, nuevamente acudió solo una de ellas, la mujer C. Por lo tanto, se adecuó nuevamente el desarrollo de la sesión para solo una persona. Al principio, trabajar con ella fue un poco complejo, ya que se le dificultaba la parte de la expresión. No encontraba la forma de hacerlo, aunque es importante mencionar que al trabajar a solas con ella, mientras transcurrió la sesión, encontró formas nuevas de expresión, tal vez porque el lugar era solo para ella. Al mismo tiempo se logró identificar algunos obstáculos que existían en su autoestima y en su círculo familiar. A partir de eso se prestó para trabajar en estos puntos.

En la quinta sesión, de nuevo, solo asistió la mujer C; de alguna manera, ayudó para darle continuidad a la sesión pasada. Se logró cerrar un círculo en su vida, como ella lo manifestó: “soy capaz de eso y más”. Esta vez, no hubo arteterapia; en su lugar se pusieron algunas canciones de diversión para liberar tensiones después de tratar algunos temas de sus conflictos internos.

Sexta sesión: asistieron las mujeres C y D. El ambiente se sintió más familiar y agradable; en todas las sesiones se recibió y se despidió a cada una con un abrazo y beso. En esta ocasión se eligieron canciones de los 80’s, 90’s hasta la actualidad, para que ellas experimentaran, con su cuerpo, el cambio de los mismos. Hubo total libertad de expresión y, entre ellas comentaban que tenían años que no se sentían libres. Después de varios minutos se pasó a la relajación, con respiración profunda para, luego, dar paso al arteterapia donde expresaron sol, corazones y flores.

En la siguiente sesión, se contó con la presencia de C, D y la de la madre de familia A. Aunque las primeras contaban con un proceso más sólido que A, por su constancia en las sesiones, se le dio a la terca la oportunidad de continuar. En esta ocasión, se trabajó sobre lo que hay en el exterior de sus vidas, aquello que influye en sí mismas ; sobre aquello que les gusta hacer, con una sola pregunta de inicio ¿Qué te gusta hacer que te haga feliz? En la actividad, se recostó sobre el piso para reflexionar sobre aquello que hacen, ¿qué les gusta y qué no ?, ¿cuándo se sienten aprobadas o no ? Se pasó a los movimientos y poco a poco se levantaron para desplazarse sobre el espacio. Inmediatamente, las lágrimas empezaron a salir de la participantes. Una de ellas dijo : “hoy me siento como en las nubes” y seguía danzando. Después, se pasó a arteterapia para plasmar, de una u otra forma, las distintas emociones que sintieron en ese tiempo.

Octava sesión: « amarse frente al espejo ». Después de saludar y comentar cómo están, se formularon dos preguntas: ¿Se puede medir el amor propio? ¿Qué hacen para demostrarse amor, a tu cuerpo, a ti misma? Con un espejo en las manos, comenzaron a desplazarse sobre el espacio, danzando el amor, la caridad, la emoción, la soledad, la tristeza, escuchando el cuerpo. Una de ellas, A, no quería hacer nada; se sentó en el piso y empezó a llorar, mientras las otras dos C y D seguían

danzando. A se reincorporó luego e inició su danza sobre el espacio; al terminar con la danza se siguió con arteterapia.

Novena sesión: « mi cuerpo mi instrumento ». Se trata de buscar la forma de expresar lo que sienten; si sienten alegría, amor por algo o alguien, agradecimiento, tristeza, rencor, coraje, frustración. ¿De qué manera demuestras aquello que sientes? Se eligió un animal para representar y desplazarse sobre el espacio, reproduciendo los movimientos del animal que habían elegido. También dibujaron, en hojas blancas, caras de felicidad, tristeza, enojo, dependiendo de cómo se sentían. Al terminar con esas actividades, pasaron a la arteterapia, para, después, expresarse sobre lo que realizaron.

Décima sesión: « simplemente yo ». Esta sesión fue especial por ser la última para este grupo. Sentadas en círculo, se platicó sobre el actuar de cada una, así como con su esencia, su participación ante la vida en general, sus motivaciones, sus fortalezas y debilidades, ¿de qué manera podrían solucionar los obstáculos cuando los encuentran y otras situaciones que puedan existir en el camino ? Fue una reflexión de todo lo que se vivió en las sesiones; ¿cómo llegaron ? y ¿cómo se sintieron? Después se compartieron algunos bocadillos y al final, se puso música para bailar libremente.

Los logros obtenidos entre las participantes durante las diez sesiones, se puntualizaron de la manera siguiente:

1. Aumentó la comunicación con los demás y consigo misma.
2. Descubrieron aspectos esenciales de su yo.
3. Lograron desbloquear algunos obstáculos y dificultades.
4. Se desarrolló la creatividad.
5. Hubo libertad de expresión.
6. Se fomentó la seguridad y la autoestima.
7. Disminuyó el nivel de estrés.

Discusión

Los resultados observados arriba refuerzan las aseveraciones de quienes señalan que la expresión constituye una dimensión y un derecho fundamental. (Castillo, Sostegno y López, 2012; Sheykholya, 2013) En efecto, la expresión artística es una vía privilegiada para las personas, en particular, para aquellas que enfrentan situaciones de vulnerabilidad, o alguna situación de riesgo, que desarrollen esa dimensión y ejerzan ese derecho, de manera individual y/o colectiva. Asimismo, mencionan que, a través de la danzaterapia, las personas tienen la oportunidad de volver a escribir y reescribir su propia historia, encontrando las respuestas que, emocionalmente, necesitan escuchar en el instante preciso en que lo necesitan.

Conclusiones

La implementación del programa de danzaterapia para madres de familia se logró por las necesidades de este grupo específico de mujeres indefensas al momento de hablar sobre ellas mismas, pero fuertes cuando se habla de sus seres queridos. El

tiempo, indudablemente, no lo conciben como un aliado para ellas sino para aquellas personas que giran a su alrededor y que requieren toda la energía de la que son capaces.

El programa que les propusimos no resolvió sus problemas externos. Sin embargo, la implementación del método de COREdanzaterapia de Azadeh Sheykholya ayudó a que valoraran más sus vidas, a que pensarán más en ellas mismas, a depurar todo lo que obstaculiza para poder avanzar. Los momentos de entrega consigo misma, en esta oportunidad, les permitieron expresarse de manera diferente, facilitando un reencuentro con ellas mismas.

Sin embargo, para un mayor logro y beneficio de las participantes, habrá que considerar ampliar la duración de cada sesión. La danza terapia ha sido y será un puente importante para la sanación interna que le hace ver a uno la vida de una mejor forma, dignificándole como ser humano.

Referencias

- Barajas I. (2019). “La auténtica identidad de la mujer. Misión. 47 ». 76. Recuperado de <https://www.revistamision.com/genio-de-mujer/>
- Campoy T. & Gomes E. (2009). « Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos. Manual básico para la realización de tesis, tesis y trabajos de investigación ». Recuperado de http://www2.unifap.br/gtea/wp-content/uploads/2011/10/T_cnicas-e-instrumentos-cualitativos-de-recogida-de-datos1.pdf
- Castillo R., Sostegno R. & López-Arostegi R. (2012). « Arte para la inclusión y transformación social ». Equipo del Observatorio del Tercer Sector de Bizkaia. Recuperado de http://www.3sbizkaia.org/Archivos/Documentos/Enlaces/1363_CAST-innovacion04.pdf
- Castillo V. (2012). « Danza para tu alma. Danzaterapia ». Blogger recuperado de <http://danzailuminarte.blogspot.com/2012/09/mi-aportacion-la-danza-terapeutica.html>
- CimagNoticias (2018). <https://vocesfeministas.com/2018/01/23/sonora-se-coloca-primer-lugar-violencia-familiar/>
- Fischman D. (2001). “Danzaterapia: orígenes y fundamentos”. Artículo recuperado de http://www.brecha.com.ar/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf
- Forte V. & Bueno C. (2016). « Experiencias de danza terapia de mujeres que han sufrido cáncer de mama: un estudio fenomenológico ». Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/download/52494/48300>
- Fux M. (2007). *Ser danza terapeuta hoy*. Buenos Aires: Argentina. Lumen.
- INEGI (2017). Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Recuperado de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/violencia2017_Nal.pdf
- Kroupensky M. (2011). « ¿Por qué el arte es fundamental para el desarrollo humano, social y económico ? » Recuperado de <https://kroupensky.wordpress.com/2011/03/27/por-que-el-arte-es-fundamental-para-el-desarrollo-humano-social-y-economico/>
- Marxen E. (2011). *Diálogos entre arte y terapia: Del arte psicótico al desarrollo de la arteterapia y sus aplicaciones*. Barcelona: Gedisa

Moreno A. (2017). « Siento libertad en mis emociones: reír, llorar, gritar ». Recuperado de <https://africamoreno.com/2017/03/07/africa-moreno-usuarias/>

Núñez J. (2015). « Las mujeres y su evolución en la historia. Arquehistoria ». Recuperado de <http://arquehistoria.com/las-mujeres-y-su-evolucion-en-la-historia-18067>

Salas S. (2007). « Psicoterapia del movimiento: herramienta terapéutica con pacientes esquizofrénicos. Periódicos electrónicos en psicología ». Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-64442007000100005

Sheykholya A. (2013). *El Corazón Danzado: la psicoterapia de la danza*. Bloomington : Estados Unidos de América: Palibrio.

Tatarkiewicz W. (2015). *Historia de seis ideas: arte, belleza, forma, creatividad, mimesis, experiencia estética*. Madrid : España. Tecnos.

Vasilachis I. (2006). « Estrategias de Investigación Cualitativa. La investigación cualitativa ». España. Gedisa. Recuperado de <https://es.slideshare.net/cruzsanchezvega/estrategias-de-investigacin-cualitativa>

Velázquez A. (2010). *La Danza como método de sanación*. El Universal. Recuperado de <http://www.eluniversal.com.co/cartagena/vida-sana/la-danza-como-metodo-de-sanacion>