



This is the **published version** of the article:

Rosales Hevia, Victoria; Ribas, Núria. Redescubriendo y reforzando los límites : una propuesta de tratamiento basada en el embodiment. 2017. 108 p.

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/178208>

under the terms of the license



“Redescubriendo y reforzando los límites”

(Una propuesta de tratamiento basado en el embodiment)

Máster en Danza Movimiento Terapia

Por: Victoria Rosales Hevia

Tutora: Núria Ribas

Agradecimientos

¿Cómo agradecer, en tan pocas líneas, a todas las personas que me han ayudado de maneras inimaginables a realizar esta tesina? Sería mejor poder hacer una danza en agradecimiento a mis compañeras de master con las cuales pude bailar momentos de frustración y alegría, a mi compañero de piso Imanol Casán que con su práctica de piano amenizó largas horas de lectura y escritura, a mis profesores de danza y circo que en muchas ocasiones sin saberlo me dieron ideas para este trabajo.

También deseo agradecer profundamente a Heidrun Panhofer por el apoyo, orientación y contención que me ha brindado durante estos años dentro del Master de Danza Movimiento Terapia. Agradezco también a la Universidad Autónoma de Barcelona, por haberme facilitado los medios suficientes para formarme como Danza Movimiento Terapeuta.

De la misma manera quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi tutora de tesina Núria Ribas, por su importante aporte y participación en el desarrollo de esta tesina.

Y por supuesto, el agradecimiento más profundo y sentido va para mi familia. Sin su apoyo, colaboración e inspiración, habría sido imposible llevar a cabo este trabajo y más que el trabajo, este proyecto de vida. Gracias a ustedes, ¡soy lo que soy!

Índice

Resumen, Abstract	4
Introducción.....	6
Capítulo I: Trastorno Límite de la personalidad.....	7
• 1.1 Personalidad y Trastorno de Personalidad	
• 1.2 Límite	
• 1.3 Trastorno límite de la personalidad	
Capítulo II: Terapias actuales para el trastorno límite de la personalidad.....	16
• 2.1 Biologista	
• 2.2 Psicoterapias	
• 2.2.1 Cognitivo conductuales	
• 2.2.2 Psicodinámicas	
• 2.2.3 Terapias complementarias	
Capítulo III: Embodiment.....	34
• 3.1 Embodiment	
• 3.2 Trastorno límite de la personalidad y Embodiment.	
Capítulo IV: Propuesta de tratamiento	40
• 4.1 Danza Movimiento Terapia	
• 4.2 Características de una sesión DMT	
• 4.3 Propuesta de tratamiento	
Reflexión.....	104
Bibliografía.....	105

Resumen

El objetivo de esta tesina es desarrollar una propuesta de tratamiento para personas con trastorno límite de la personalidad basada en la Danza Movimiento Terapia y en específico el concepto embodiment. Se recabó información sobre el trastorno límite de la personalidad (TLP), tratamientos actuales para personas con TLP, embodiment, la teoría del esfuerzo de Laban y Kestenberg Movement Profile. Todo lo anterior es la piedra angular de la presente propuesta de tratamiento.

La propuesta de tratamiento se basa en 24 sesiones distribuidas a lo largo de seis meses, creadas de una forma estructurada y pensada a detalle, para que el profesional pueda sentirse seguro al trabajar mediante el cuerpo frente a un grupo de personas con TLP. Las sesiones están divididas de tal forma que la experiencia siempre pase por la expresión verbal, para que tanto el profesional como el paciente estén seguros de haber cerrado la sesión de una manera lo suficientemente buena.

Palabras clave: trastorno límite de personalidad, embodiment, teoría del esfuerzo, danza movimiento terapia y Kestenberg Movement Profile.

Abstract

The aim of this thesis is to develop a treatment proposal for people with borderline personality disorder based on Dance Movement Therapy and the concept of embodiment. Information has been collected about borderline personality disorder, current treatments for Treating people with

BPD, embodiment, the Laban effort theory and Kestenberg Movement Profile, which has served as the cornerstone of the present treatment proposal.

The treatment proposal is based on 24 sessions distributed over six months, created in a structured and thoughtful way, so the professional can feel safe working through the body in front of a group of people with BPD. The sessions are divided in such a way that the experience always passes through the verbal expression and both the professional and the person are sure to have closed the session well enough.

Key words: borderline personality disorder, embodiment, theory of effort, dance movement therapy and Kestenberg Movement Profile.

Introducción

El presente trabajo nace gracias a mi curiosidad por el movimiento y la mente humana. Desde que inicie mi carrera como psicóloga siempre he buscado la forma de juntar el movimiento y la salud mental, por lo cual ahora me encuentro terminando el master en Danza Movimiento Terapia.

Proponer un tratamiento específico para un trastorno específico no es nuevo, pero ayuda a que los profesionales de la salud mental encuentren una estructura y estabilidad lo suficientemente buena frente a ciertas patologías, que en muchas ocasiones nos mueven, nos hacen dudar, vacilar y sudar.

En el ámbito de la psicología, se habla mucho del cuerpo pero son muy pocos los profesionales los que se dedican a trabajar mediante este, es por eso que veo una oportunidad al crear esta propuesta de tratamiento, ya que va dirigida a un trastorno que se anuncia y actúa mayormente a través del cuerpo.

Para poder diseñar esta propuesta fue necesario recabar información sobre el trastorno límite de la personalidad, sus síntomas y los tratamientos que actualmente se utilizan. También se hablará sobre la estructura de las sesiones en Danza Movimiento Terapia.

Para crear esta propuesta me he basado en el embodiment, la teoría del esfuerzo de Laban y en Kestenberg Movement Profile (KMP) para tratar y beneficiar a las personas con TLP desde el cuerpo, reforzando aquello que está (los límites) pero que no se ha podido encarnar (embodiment) de una manera suficientemente buena.

Trastorno Límite de la Personalidad

“...Tal como el histérico era el paciente típico del tiempo de Freud, el borderline es el paciente de nuestro tiempo o el prototipo mítico del paciente de nuestro tiempo, no es más Edipo, sino Hamlet...”

Andre Green (1994)

1.1. Personalidad y Trastorno de personalidad

Etimológicamente la palabra personalidad procede de la palabra griega *prosopon* <pros-> que significa delante de y <opos> que significa cara, esta palabra designaba las máscaras que usaban en el teatro los actores. Actualmente la personalidad hace referencia al conjunto integrado de características de un individuo, a partir de su personalidad, una persona puede dar significado a su entorno, construyendo su propia imagen mientras interactúa con el medio.

Cuando describimos a otras personas, aparte de referirnos a su personalidad, generalmente aludimos también a su temperamento o carácter, por lo tanto hay que tener presente que personalidad, temperamento y carácter son conceptos distintos. El temperamento es la disposición innata que nos induce a reaccionar de forma particular a los estímulos ambientales, mientras que el carácter se forma mediante los hábitos de comportamiento adquiridos a lo largo de la vida. La personalidad engloba estos dos aspectos, se sustenta en la herencia genética (temperamento), pero está también influenciada por el ambiente (carácter).

Gracias a las descripciones de Sheldon (1942) y Kretschmer (1954) comenzaron los primeros estudios acerca de la personalidad, en los cuales relacionaban características fisiológicas con tipos temperamentales, lo cual concedía al sujeto un tipo de personalidad específica.

Freud en 1923, con el desarrollo de la teoría psicoanalítica, propuso la personalidad en términos de instancias o estructuras intrapsíquicas que entran en conflicto entre sí mismas y la realidad externa, lo cual genera un patrón de comportamiento interno y externo relativamente permanente y estable en el tiempo. Un año después Freud a partir de su teoría estructural (yo, ello, súper yo), describió tres organizaciones específicas de personalidad (neurosis, perversión y psicosis) estas siguieron siendo desarrolladas por sus seguidores.

Kernberg se basó en la psicología del yo y en la teoría de las relaciones objetales, propuso una clasificación de la personalidad que se distribuye en tres organizaciones específicas, siendo la organización limítrofe de personalidad, la que ocupa un lugar intermedio entre la psicosis y la neurosis. En nuestros días, Kernberg propuso la personalidad como resultado de la interacción dinámica entre el temperamento, el carácter y el sistema de valores. (Kernberg, 1979)

Dentro del manual de diagnóstico DSM-V se define el trastorno de personalidad como un patrón permanente e inflexible de experiencia interna y de comportamiento que se aparta de la expectativas de la cultura de la persona, generalmente tiene su inicio en la adolescencia o principios de edad adulta, es estable a lo largo del tiempo y comporta malestar o prejuicios para la persona.

Existe un hecho fundamental que nos ayuda a diferenciar el paciente con trastorno de personalidad del paciente neurótico. Los síntomas del paciente neurótico son autoplásticos, lo que quiere decir, que los síntomas repercuten en su propio juicio y sufrimiento, por ello son egodistónicos; En cambio los síntomas del trastorno de personalidad son aloplásticos, lo cual quiere decir que repercuten en los demás y son plenamente aceptados por el ego del paciente haciéndolos egosintónicos.

1.2. Límite

Si hablamos de límite y le quitamos el estigma clínico, podemos darnos cuenta que el límite está en todo y en todos. Los límites son parte de nuestra existencia y los experimentamos a diario, por ejemplo: al ver el paso del tiempo, el enfermar y no poder rendir, al no tener el suficiente dinero para comprar un coche, perder la vista o alguno de los sentidos, o como cuando termina la noche y es hora de despertar, o simplemente como la piel de nuestro cuerpo. ¿Pero, de donde viene la palabra? ¿Qué quiere decir realmente? Límite viene del latín “*limes*” cuyo genitivo es “*limits*” (frontera o borde), los antiguos Romanos utilizaban esta palabra para el sendero que separaba una propiedad de otra.

El *límite* ha adquirido connotación negativa y restrictiva desde Descartes a Heidegger. El límite se ha referido a obstáculo, barrera o límite último que no puede ser sobrepasado.

El filósofo Español Eugenio Trías, destacó que el pensamiento moderno no fue capaz de entender que el límite no es un semáforo en rojo que implica imposibilidad y restricción.

Dentro de la filosofía del límite Eugenio Trías rescata el significado positivo del concepto límite, resaltando la aplicación que en la antigua Roma se le dio: Límite proveniente del *Limes*, era el espacio o territorio que era habitado por *Limitanei* (ejército o grupo de soldados que ocupaba o acampaba en la franja fronteriza), quienes no solo se dedicaba a defender el territorio de la invasión de los Barbaros o extranjeros, sino que también eran agricultores, cultivaban la tierra de la frontera y se alimentaban de sus frutos.

Teniendo en cuenta la parte positiva que el límite tiene y reconociendo nuestra condición fronteriza como seres humanos, debemos reconsiderar la ambigüedad del límite, ya que no solo es la restricción sino que es el límite una condición que nos permite la interacción con otros, la

comunicación con el medio y con otras personas, el límite no solo es barrera sino que también llega a ser la unión, la comunicación, la diferenciación entre una y otra persona. Por lo cual el límite es una pieza primordial de nuestra identidad, ya que nos ayuda a consolidarnos y diferenciarnos del medio y de los demás.

1.3. Trastorno límite de la personalidad

En el siglo XVII destaca en Inglaterra Thomas Sydenham quien definió la esencia del trastorno límite de personalidad al escribir “Todo es capricho, ellos aman sin medida a aquellos que pronto odian sin razón”; las personas con TLP son extremistas, dividen el mundo en exageradas dicotomías de bueno y malo, blanco y negro, se podría decir que son emocionalmente infantiles, se les dificulta tolerar la ambigüedad, nada es neutral, todo es personal.

Deutsch comienza a describir el trastorno límite de la personalidad desde la observación de un trastorno de carácter que parecía estar más cerca de la psicosis esquizofrénica que de la neurosis. Deutsch pensó que esto se debía a un trastorno en el desarrollo del yo, y lo describió como: personas incapaces de tener auténticos sentimientos e intereses, que se les dificulta desarrollar verdaderas identificaciones yoicas y super yoicas, pero actúan como si las tuvieran. A este cuadro clínico lo denomino “Personalidad como si”. (Paz, Palento y Olmos de Paz, 1976).

Otto Fenichel los llamó casos marginales o esquizofrénicos mitis. Desde la perspectiva de Fenichel se puede decir que las emociones de las personas con TLP se ven interrumpida por accesos de desbordante emoción (verdaderos brotes emocionales) lo cual no significa un verdadero desahogo emocional.

Adolf Stern fue el primero en utilizar propiamente el término “borderline”, publicó un trabajo sobre una investigación y terapia “Investigación y tratamiento del grupo borderline de las

neurosis". Dicho trabajo surgió a partir de la dificultad para diagnosticar a pacientes que no podían ser ubicados claramente en las categorías neurótica o psicótica; dentro de la misma investigación Stern describió la vulnerabilidad y fragilidad de este tipo de pacientes, los cuales tendrían el sentimiento permanente de estar heridos o lastimados.

Gracias a sus estudios pudo identificar los siguientes 10 rasgos que se han mantenido y forman actualmente parte de los criterios de las concepciones contemporáneas del TLP.

1. narcisismo patológico, por dificultades evolutivas.
2. hemorragia psíquica, imposibilidad de control.
3. hipersensibilidad incoordinada.
4. reacciones terapéuticas negativas.
5. sentimientos de inferioridad muy arraigados.
6. masoquismo
7. rigidez física y psíquica
8. estado de profunda inseguridad orgánica e intensa ansiedad.
9. uso de mecanismos proyectivos.
10. dificultad en la prueba de realidad.

Según Stern, los TLP responden a imitaciones e identificaciones ya que les resulta difícil internalizar un verdadero súper YO, estando en dependencia de los controles externos que los limitan en su conducta exterior, estos pacientes en psicoterapia son extremadamente dependientes, sintiéndose fácilmente heridos o rechazados. (Olivos ,1991).

Hoch y Polatin (1947) lo llamaron esquizofrenia pseudoneurotica donde detrás de síntomas neuróticos polimorfos se encuentran los síntomas primarios de la esquizofrenia. Estos autores

enfatizaron la importancia de la despersonalización, desrealización y de los “episodios micropsicóticos” para el diagnóstico. La descripción que hacen estos autores sobre “esquizofrenia pseudoneurotica” se caracteriza por: pan-neurosis, pan-ansiedad y pan-sexualidad, donde ocurren síntomas psicóticos sutiles, además de ansiedad constante y síntomas depresivos e histéricos.

En el año 1952 Arlene Wolberg fue de las primeras investigadoras en diferenciar a los TLP de los psicóticos, esta autora plantea que los pacientes con funcionamiento limítrofe conservan contacto y prueba de realidad, aun cuando su adaptación no es satisfactoria debido a su agresividad y su intensa angustia de separación. (Millon,1994).

En ese mismo año Fairbain expuso el cuadro fronterizo como una estructura esquizoide de la personalidad. Otro autor de la época, Ralph Greenson observó que los pacientes con TLP en situaciones estructuradas se adaptaban con mayor facilidad que cuando se encuentran en situaciones no estructuradas, como lo puede ser la asociación libre. Cuando los pacientes TLP se encuentran en una situación no estructurada se puede observar en ellos incapacidad para diferenciar entre afectos, impulsos y sensaciones corporales, incapacidad para mantener un concepto consciente del self, y dificultad para posponer la descarga.

Gustav Bychowski en 1957 los denomina como “psicosis latente”, los describe como un grupo de individuos cuya estructura psíquica provee un terreno fértil para una futura psicosis siempre y cuando se agreguen determinados factores adicionales. Él menciona que los rasgos típicos pueden ser reducidos a los característicos de un yo débil y mecanismos de defensa que serían: autorreferencialidad, cambios repentinos de la pasividad a la actividad, negación, disociación y predominio de los mecanismos de introyección en un nivel muy primario. Bychowski menciono

que estos pacientes aterrorizados con su bárbara y destructiva agresividad se protegen con su excesiva pasividad.

A finales de la década del 50 Mellita Schmiedeberg definió a los pacientes límites como “estables en su inestabilidad”. Es importante mencionar que esta autora sugiere agrupar a estos pacientes en diferentes subgrupos: depresivos, esquizoides, hipocondriacos, antisociales. También señala que sus relaciones objetales son débiles y superficiales y que carecen de profundidad en sus sentimientos, empatía y consideración hacia los demás.

En el año 1968 se realizó una de las investigaciones más rigurosas sobre el tema, llamándose “*el síndrome limítrofe*” Grinker Werble y Drye autores de significativa investigación, intentaron describir la personalidad límite mediante un estudio empírico. El estudio fue realizado en un grupo de 51 pacientes jóvenes no esquizofrénicos, en el cual tuvieron como premisa que la conducta se puede observar, describir y cuantificar y que ésta a su vez, da a conocer cuantitativa y cualitativamente funciones psicológicas internas y que las funciones del yo en una muestra de pacientes ayuda en la definición más precisa de un síndrome. Después de realizada la investigación, los autores concluyeron que su muestra de limítrofes era distinta y cualitativamente separada de los pacientes esquizofrénicos, constituyendo así, una entidad diagnóstica separada (Olivos, 1991).

Posteriormente se tipificó las características clínicas de acuerdo al análisis factorial en cuatro grupos, según se acercaran o se alejaran de la psicosis.

Grupo I “*Border Psicótico*”, presentaban conductas próximas a la desintegración psicótica, sin presentar alucinaciones ni delirios organizados. Grupo II: “*Síndrome borderline central*”,

presentaban conductas impulsivas y depresión cuando no actuaban. Grupo III: “*Personalidades como si*”, se caracterizaban por blandura y ausencia de identidad de sí mismos, con considerable retraimiento esquizoide e intelectualización.

Grupo IV: “*Border Neurótico*”, cercanos a la neurosis, personas deprimidas que tienden a un aferramiento infantil a quien las cuida y no les exige. (Grinker, 1968 citado en Lerner y Sternbach ,2007).

Actualmente dentro del manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) se menciona que el trastorno límite de la personalidad es un tipo de trastorno que tiene un patrón dominante de inestabilidad en las relaciones interpersonales, la autoimagen, los afectos, impulsividad intensa, el cual se manifiesta por cinco o más de los hechos siguientes:

1. Esfuerzos desesperados para evitar el abandono real o imaginado
2. Patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas, caracterizados por una alternancia entre los extremos de idealización y de devaluación.
3. Alteración de la identidad: inestabilidad intensa y persistente de la autoimagen y del sentido del yo.
4. Impulsividad en dos o más áreas que son potencialmente autolesivas (p. ej., gastos, sexo, drogas, conducción temeraria, atracones alimentarios)
5. Comportamiento, actitud o amenazas recurrentes de suicidio, o comportamiento de automutilación.
6. Inestabilidad afectiva debida a una reactividad notable del estado de ánimo
7. Sensación crónica de vacío.
8. Enfado inapropiado e intenso, o dificultad para controlar la ira
9. Ideas paranoides transitorias relacionadas con el estrés o síntomas disociativos graves.

Por otro lado Otto Kernberg ha hecho grandes aportes al estudio de este trastorno, él con otros autores considera que estos pacientes ocupan un área limítrofe entre la neurosis y la psicosis pero que posee rasgos propios. Lo denomina organización fronteriza de la personalidad. Este autor crea una clasificación de los modos en que se estructura la personalidad, consta de tres niveles: organizaciones neuróticas, organizaciones límite severas y organizaciones límite menos severas. Caracteriza la organización límite por la difusión de identidad, predominancia de defensas primitivas centradas en la escisión y presencia de buena prueba de realidad. Para Kernberg lo límite es una organización mental que puede aparecer en una amplia variedad de trastornos de la personalidad y otros diagnósticos. (Kernberg, 1984)

Terapias actuales para TLP

Actualmente la definición de terapia no es muy distinta al significado original del vocablo griego “*therapeuein*” el cual significa cuidar, atender y aliviar. Hoy en día los profesionales de la salud mental cuando ofrecen terapia lo que hacen es: asistir, cuidar y atender a las personas que padecen alguna enfermedad mental, aliviando el dolor y dotando a la persona de recursos para conseguir una calidad de vida lo suficientemente buena. A continuación se hablará de las terapias que se han dedicado al trastorno límite de la personalidad, o bien que se adecuan más.

2.1. Biologista (farmacoterapia)

Este tratamiento relaciona el trastorno límite de personalidad con un defecto del sistema serotoninérgico sobre los sistemas dopaminérgico y noradrenérgico, es utilizado para mejorar la evolución y disminuir las manifestaciones clínicas del paciente con trastorno límite de personalidad.

Es importante mencionar que cuando una persona es atendida en la asistencia primaria, de todas las posibilidades terapéuticas, el tratamiento farmacológico es el principal que sigue al diagnóstico. La prescripción del medicamento supone, por parte del médico, la selección más adecuada para el paciente, posteriormente el medico hace un seguimiento para conseguir la máxima eficacia del tratamiento farmacológico.

Actualmente no existe un medicamento específico para tratar el trastorno límite de la personalidad pero aun así a lo largo del tiempo se ha ido identificando agentes que son útiles para

el tratamiento de los síntomas, impulsividad, agresividad, conductas autodestructivas y de auto mutilación.

Los inhibidores selectivos de la recaptura de la serotonina (ISRS) Actúan modificando los niveles cerebrales del neurotransmisor serotonina que está alterado. Los más conocidos son la fluoxetina, paroxetina, sertralina, citalopram, escitalopram o fluvoxamina. Estos fármacos mejoran el estado de ánimo, la ira y agresividad (Salzman y Wolfson, 1995). Los antipsicóticos como lo son el haloperidol, quetiapina, aripiprazol, risperidona y la olanzapina también son utilizados para la prescripción médica frente al trastorno límite de la personalidad, mejorando la ira, la hostilidad e impulsividad; Su efecto sobre los sistemas dopaminérgicos y serotoninérgicos hace que sean fármacos, a priori, en el tratamiento de estos pacientes. (American Psychiatric Association, 2001)

Actualmente, la combinación de psicoterapia y farmacoterapia se considera el tratamiento más eficaz para este y otros tipos de trastorno mentales.

2.2. Psicoterapia

Siguiendo a Feixas y Miró (1993), la psicoterapia es el término genérico para cualquier tipo de tratamiento basado principalmente en la comunicación verbal y no verbal con el paciente, específicamente, distinto de los tratamientos electrofísicos, farmacológicos o quirúrgicos. (p. 15).

Mahoney explica que la psicoterapia es una relación especial culturalmente relativa entre un profesional de la asistencia y un individuo o grupo de cliente. Funcionando desde una plataforma teórica que incluye supuestos básicos sobre la naturaleza humana y el proceso de desarrollo psicológico, el psicoterapeuta al trabajar con el cliente/paciente puede explorar formas pasadas, presentes y posibles de experimentarse a sí mismo, al mundo y sus relaciones dinámicas. (Feixas y Miró, 1993).

Se entenderá por psicoterapia todo tratamiento de naturaleza psicológica promueva el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento, la salud física, y psíquica, la integridad de la identidad psicológica y el bienestar bio- psico- social de la persona.

El término psicoterapia no presupone una orientación o enfoque científico definido, siendo considerado denominativo de un amplio dominio científico profesional especializado, que se especifica en diversas y peculiares orientaciones teóricas, prácticas y aplicadas. (Feixas y Miró, 1993).

Estas definiciones engloban los aspectos más importantes de la psicoterapia, dejando claro que la psicoterapia es un tratamiento basado en la comunicación verbal y no verbal que se da dentro de una relación profesional entre paciente y psicoterapeuta, con el objetivo de generar un cambio en beneficio del paciente.

Existen diferentes enfoques psicoterapéuticos y dentro de estos coexisten diferentes tipos de psicoterapias. A continuación se describirán dos de los enfoques más importantes de nuestros días y sus respectivas psicoterapias, como también se hablan de dos terapias complementarias más utilizadas para tratar personas con trastorno límite de la personalidad.

2.2.1. Cognitivo conductual.

Surge en la década de los sesentas por la unión de dos escuelas, la cognitiva y la conductual. Se podría decir que Albert Bandura fue de los primeros en esta tendencia, ya que abandonó la idea del determinismo ambiental de los conductistas clásicos, y postuló procesos básicos de cambio conductual que involucran mecanismos de tipo cognitivo, también reafirmó la importancia de la expectativa del esfuerzo como un concepto cognitivo para el control de la conducta. (Naranjo, 2004)

Según Mahoney y Arnkoff las estrategias de intervención desde el enfoque cognitivo conductual se definen por tres supuestos.

- a) los sujetos humanos desarrollan patrones afectivos y conductuales, adaptativos y desadaptativos, a través de procesos cognitivos (atención selectiva, codificación simbólica, etc.).
- b) Estos procesos cognitivos pueden ser activados funcionalmente por procedimientos que son generalmente isomorfos con los del aprendizaje humano en el laboratorio (aunque pueden existir otros procedimientos que también activen los procesos cognitivos).
- c) La tarea del terapeuta es la de un diagnosticador-educador que primero evalúa los procesos cognitivos desadaptativos para luego organizar experiencias de aprendizaje, las cuales alterarán las cogniciones que, a su vez, modificarán los patrones afectivos y conductuales con ellas relacionados.

Tomando en cuenta los tres supuestos antes mencionados y haciendo énfasis en el tercero, se podría mencionar que las técnicas utilizadas dentro de este mismo enfoque están encaminadas a encontrar los déficits que se puedan dar en las interacciones interpersonales, como también identificar los pensamientos inadecuados que el paciente pueda tener. De esta forma el profesional ayudara al paciente a cambiar estos pensamientos y lo dotara de habilidades o destrezas que puedan hacer frente de forma activa a una variedad de situaciones estresantes de la vida cotidiana.

Dentro de este enfoque, cognitivo conductual, existen dos tipos de psicoterapia, actualmente se utilizan para tratar el trastorno límite de la personalidad, psicoterapia dialectico conductual (TDC) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT).

La Terapia dialectico conductual (TDC) fue desarrollada por Marsha M. Linehan y su equipo en la Universidad de Washington, esta terapia pertenece a las terapias de tercera generación y surge a partir de la necesidad de elaborar un tratamiento eficaz que ayude a frenar la conducta suicida y para suicida en personas que tienen trastorno límite de la personalidad.

La dialéctica constituye la base de la TDC, definiendo una naturaleza fundamental de la realidad y haciendo referencia al dialogo. La interrelación que se da en la realidad (la realidad se entiende como una totalidad), la realidad como algo dinámico y cambiante donde la síntesis de la oposición de fuerzas de distintos signos (tesis y antítesis) hace que surja un nuevo grupo de fuerzas son características básicas y esenciales para entender a la persona con trastorno límite de la personalidad desde un enfoque dialectico.

La TCD se estructura como un tratamiento protocolizado donde se incluye: terapia individual, terapia grupal y el entrenamiento de diferentes habilidades sociales. La TDC a parte de basarse en estrategias cognitivo conductuales clásicas ha integrado prácticas psicológicas orientales, como el mindfulness, dentro de un tratamiento occidental.

El tratamiento se desarrolla en tres fases: pre tratamiento, tratamiento y postratamiento.

- a) Pretratamiento.- la orientación del paciente a la terapia, el establecimiento de la relación terapéutica y fijar metas y compromisos básicos son los objetivos de esta fase.

Linehan (2003) menciona que la relación terapéutica muchas veces es lo único que mantiene a la persona con vida. Los pacientes con trastorno límite de la personalidad suelen dejar las terapias antes de tiempo; por lo tanto debemos prestara atención a los factores que incrementan su compromiso con la terapia y con la vida misma. (p.28)

En el pretratamiento se decide entre terapeuta y paciente si el programa es adecuado, como también se orientara al paciente sobre los detalles de la formación de habilidades, como funcionara el grupo y el papel del paciente y el terapeuta en el tratamiento.

- b) Tratamiento.- propone cuatro módulos de habilidades como complemento de la psicoterapia individual. Cada módulo tiene una duración de 8 semanas y cada sesión dura dos horas y media, aunque en ciertos centros dividen las sesiones en dos días. Los módulos son:
1. dedicado a enseñar habilidades de regulación de las emociones. En este módulo lo primordial es aplicación de habilidades de conciencia, en este caso la observación y descripción no sentenciosa de las propias respuestas emocionales que poco a poco se va enseñando y se va poniendo en práctica.
 2. dedicado a enseñar habilidades interpersonales efectivas. Dentro de este módulo se incluyen estrategias efectivas para pedir lo que uno necesita, como también para poder decir NO y manejar un conflicto interpersonal.
 3. dedicado a la formación de habilidades dirigidas a la tolerancia del malestar. El objetivo principal de este módulo es que la persona con TLP desarrolle la capacidad para aceptar, de una manera no evaluativa ni enjuiciadora, a uno mismo y a la situación actual. Uno como profesional siempre debe distinguir que la aceptación de la realidad no equivale a aprobación de la realidad.
 4. Dedicado a enseñar un conjunto de habilidades de conciencia (mindfulness), habilidades relacionadas con la capacidad para experimentar y observarse conscientemente a uno mismo y al entorno. El objetivo es que la persona con

trastorno límite de la personalidad aprenda a: describir, observar y participar desarrollando un estilo de vida de participación con conciencia.

Estos módulos se pueden desarrollar en dos formatos: El grupal donde se llevan a cabo sesiones de dos horas y media por semana durante un año, donde los grupos constan de 8 pacientes y dos terapeutas con el objetivo de aprender, desarrollar y entrenar habilidades básicas. Y el individual, en el cual son sesiones de una hora una vez por semana. Dentro de estos formato se establece una jerarquía de metas para poder reducir conductas suicidas y parasuicidas, conductas que interfieran con la terapia y la calidad de vida, como también aumentar las habilidades comportamentales.

- c) Postratamiento.- se basa en grupos de autoayuda con el objetivo de mantener los logros obtenidos y ayudando a la prevención de recaídas.

Terapia de aceptación y compromiso (ACT), esta psicoterapia pertenece a las terapias de tercera generación o terapias contextuales, la cual es parte de la evolución de las terapias cognitivo conductuales. Este tipo de terapia tiene como fin generar flexibilidad de actuación donde había rigidez problemática.

Este tipo de psicoterapia fue diseñada específicamente para el trastorno de evitación experiencial (TEE), dicho trastorno es una categoría funcional que incluye a la mayor parte de los trastornos psicológicos, ya que todos comparten un patrón de funcionamiento similar, donde la evitación experiencial destructiva esta al orden del día, esta evitación alude a la ocurrencia de esfuerzos deliberados para evitar determinados eventos privados (entiéndase como eventos privados: pensamientos, recuerdos, sentimientos, sensaciones físicas). (Wilson y Luciano, 2012)

Se puede relacionar el TEE con el trastorno límite de la personalidad (TLP), ya que dentro del funcionamiento de la persona con TLP se puede detectar la evitación experiencial en muchas de sus conductas y en la forma de relacionarse con el otro.

La propuesta que hace ACT es poder llegar a la aceptación de los eventos privados que están en el camino que el paciente elige para su vida, como un compromiso elegido con la vida, y por lo tanto, un compromiso con lo que esta lleve consigo en términos de los eventos privados según su historia personal.

Los objetivos centrales de esta psicoterapia son:

- La clarificación de los valores
- Aceptación de los eventos privados, ligado a lo que no puede cambiar.
- Fortalecimiento del yo como contexto para poder notar o contemplar los contenidos privados de uno mismo.

Dentro de esta psicoterapia existen cuatro pilares que deben estar presentes en cada sesión: los valores, la exposición, la desactivación y el fortalecimiento.

Valores: su objetivo es que el paciente vaya construyendo una brújula que le permita detectar si lo que está haciendo va en la dirección de lo que le importa.

Exposición: teniendo en cuenta que ACT es un tratamiento conductual el objetivo de la exposición no será simplemente permanecer sin escapar en la presencia del contenido psicológico temido, sino ir construyendo nuevas formas de respuesta más elaboradas con respecto a ese contenido.

Desactivación: o desliteralización su objetivo es que el paciente deje de comportarse de manera literal a lo que su pensamiento le dice, que es lo justo que le impide a la persona hacer cosas en dirección a lo que realmente desea.

Fortalecimiento: el terapeuta ACT enfatiza en los logros del paciente y como el paciente va poco a poco tomando responsabilidad de sí mismo con ayuda de sus valores.

Una vez mencionado en que consiste esta psicoterapia es menester señalar que el psicoterapeuta ACT tiende a usar modalidades lingüísticas, que son menos literales situando la atención del paciente en la experiencia de sus actos lo cual ayuda al fortalecimiento del paciente y a una mejor evolución en cuestión a la problemática que este tenga.

2.2.2 Psicodinámico

Este enfoque, es uno de los primordiales en el estudio de la psicología, nos habla de un mundo interno inconsciente dentro de cada persona el cual impacta en los sentimientos, decisiones, relaciones, comportamientos y en la manera que vemos el mundo que nos rodea.

De acuerdo con esta perspectiva, nuestra conducta es el resultado de las fuerzas psicológicas que operan dentro de nosotros, a menudo, son procesos de los cuales no somos conscientes. Uno de los grandes objetivos de esta postura es profundizar en la complejidad del mundo intrapsíquico, a través de una intervención en el plano de la intersubjetividad.

Para poder profundizar en la complejidad del mundo intrapsíquico del paciente debemos tener en cuenta el fenómeno de la transferencia. Freud describió la transferencia como el desplazamiento de afecto de una representación a otra, que podría convertirse en un impedimento para el trabajo terapéutico. Tiempo después descubre que en la transferencia el paciente está reviviendo su

relación con las figuras parentales como también los sentimientos ambiguos de amor y de odio, que terminarán por convertirse en una transferencia positiva o negativa hacia el analista. De esta manera, la transferencia se convierte en una herramienta imprescindible de la terapia psicodinámica. (Hinshelwood.R.D. 1989)

Por medio de la transferencia podemos comprender situaciones actuales y pasadas propias del paciente, para así poder ir explorando e identificando juntos, paciente y terapeuta, las distintas formas que tiene el paciente de expresarse y lidiar con aspectos de su personalidad, que son en cierta medida problemáticos para su vida diaria, brindándole una mayor disponibilidad de recursos psíquicos y a una favorable evolución de su personalidad.(Coderch, J. 1990)

Uno de los puntos importantes que no se debe olvidar cuando se habla de psicoterapias de corte psicodinámico, es que recurren de manera activa un método de observación y escucha denominado “*atención flotante*” este método ayuda al psicoterapeuta a captar los fenómenos que ocurren dentro del consultorio, dejándose impactar por los estímulos que el paciente ofrece, lo cual ayuda a detectar de una mejor manera la transferencia, contratransferencia, identificación proyectiva entre otros aspectos de importancia dentro de la relación psicoterapéutica.

Una vez descrito lo anterior, daré paso a detallar brevemente los dos tipos de psicoterapia de corte psicodinámico que se especializan en personas con trastorno límite de la personalidad, Terapia Focalizada en la Transferencia (TFP) y Terapia Basada en la Mentalización (MBT).

La terapia Focalizada en la Transferencia (TFP) fue desarrollada por Otto Kernberg y John Clarkin, la cual se basa en la teoría contemporánea de las relaciones objetales.

La teoría psicoanalítica de las relaciones objetales representa el estudio de las primeras identificaciones de temprana infancia, por lo tanto esta teoría estudia el origen de las relaciones

interpersonales y de las estructuras intrapsíquicas que derivan de las relaciones internalizadas en el pasado, fijándolas, modificándolas o reactivándolas con las relaciones del presente.

El objetivo de la TFP es ayudar a los pacientes con TLP a que puedan integrar todos o la mayoría de los aspectos de su mundo interno, para poder percibirse y percibir al otro de una forma equilibrada y coherente.

Otro de los objetivos que tiene la TFP es que la persona con TLP pueda consolidar su identidad, ya que como se menciona en la teoría de las relaciones objetales la estructura patológica de la organización fronteriza consiste en la falta de integración de los segmentos positivos (idealizados) y negativos (persecutorios) de las relaciones de objeto primarias.

Dentro de la TFP existen estrategias, técnicas y tácticas. Las estrategias son enfoques generales que definen los pasos secuenciales en el proceso de interpretación, existen 4 estrategias las cuales son:

- I. Definir las relaciones de objeto dominantes.- consta de que el terapeuta escuche y observe las formas que tiene el paciente de relacionarse con el terapeuta, para así definir las relaciones de objeto dominantes que el paciente exhibe en el aquí y ahora de la sesión.
- II. Observación e interpretación del intercambio de los roles correspondientes entre paciente y terapeuta.- el terapeuta debe estar atento y ser consciente de que el paciente puede actuar un rol que usualmente lo experimenta como perteneciente al otro.
- III. Observar e interpretar los vínculos que existen entre las relaciones de objeto y como estas se defienden entre si.- consiste en la conexión interpretativa de las transferencias disociadas positiva y negativa, logrando de este modo integrar los segmentos de experiencia escindidos, provocando en el paciente una visión más integrada de sí mismo.

- IV. Trabajar desde la capacidad de los pacientes para poder experimentar una relación diferente comenzando con la transferencia.

Las técnicas son las intervenciones momentáneas del terapeuta, existen 4 técnicas básicas:

- I. Interpretación.- el proceso de interpretación dentro de la TFP tiene una cualidad diferente a la que se utiliza en el trabajo tradicional psicoanalítico, en la TFP se enfatiza en la interpretación de la transferencia del aquí y ahora.
- II. Análisis de la transferencia.- El análisis de transferencia es el análisis en curso de las distorsiones de la relación terapéutica, la cual se define al inicio del tratamiento.
- III. Neutralidad.- la neutralidad no debe entenderse como la pasividad absoluta del psicoterapeuta, la neutralidad es el hecho de no aliarse con ninguna de las fuerzas que envuelven el conflicto psicológico del paciente.
- IV. Contratransferencia.- se puede decir que la contratransferencia son las respuestas emocionales que tiene el psicoterapeuta en concordancia con lo que ocurre dentro de la relación terapéutica, la contratransferencia en gran medida ayuda a entender lo que está ocurriendo desde un nivel más inconsciente.

Y las tácticas se podría decir que son las maniobras que hace el psicoterapeuta para poder hacer un uso adecuado de las técnicas y estrategias. Existen 5 tácticas las cuales son:

- I. Establecer el contrato terapéutico
- II. Mantener el encuadre del tratamiento
- III. Con el material que el paciente trae a sesión focalizar el tema principal a tratar.
- IV. Poder mantener el equilibrio entre la realidad del paciente y la del terapeuta.
- V. Poder regular la intensidad de las emociones.

Terapia Basada en la Mentalización (Mentalization Based Therapy, MBT) desarrollada por Bateman y Fonagy (2006). Este tipo de terapia como su nombre lo dice se trata de desarrollar la capacidad de la mentalización en los pacientes con TLP, principalmente en los contextos que implican relaciones afectivas.

La mentalización implica focalizar en interpretar los estados mentales propios y /o de otros, se podría decir que es una actividad de imaginación ya que uno tiene que imaginar lo que la otra persona quizás está pensando o sintiendo.

Cabe mencionar que muchos de los desórdenes mentales inevitablemente tienen dificultades en el área de la mentalización, la disfunción de la mentalización es la perdida de la capacidad de ver al otro plenamente como una persona susceptible a la representación. En el caso del TLP la mentalización se ve suprimida por una combinación de una historia de vida traumática. (Bateman y Fonagy, 2006)

La terapia tiene como objetivo desarrollar esta capacidad para entender y reconocer las emociones que provoca en los demás y las emociones que los otros pueden trasmitirle. El terapeuta tratará de ir integrando, con el paciente, representaciones fragmentadas mediante pequeñas interpretaciones (no grandes insights) lo que implica que el terapeuta sea más activo de lo que se suele ser un terapeuta psicodinámico.

El tratamiento MBT se desarrolla en tres fases (inicial, intermedia y final), cada fase tiene diferente objetivo. Existen dos variantes del tratamiento, la primera se desarrolla en un hospital de día donde el paciente es atendido 5 días de la semana aproximadamente de 18 a 24 meses. La segunda variante es hacer visitas con el paciente durante 18 meses, sesión individual de 50 minutos y una grupal de 90 min por semana.

Fase inicial.-

- Evaluar las capacidades de mentalización del paciente
- Dar el diagnóstico, abrir diálogo con el paciente a cerca del diagnóstico y ayudar al paciente a entender trastorno. Posteriormente se empieza la psicoeducación explicando las posibles causas, consecuencias y dificultades del TLP.
- Esquema del programa y enfoque, aquí se decide que variante del tratamiento se desarrollara.
- Dar formulación, decidir un plan de crisis y revisar la medicación.

Fase intermedia.- esta fase se inicia cuando el paciente ha llevado más de 6 meses de tratamiento.

Esta fase es más sencilla para el psicoterapeuta, como ya han sido negociados muchas de las crisis y el paciente ya está vinculado, es en este momento donde le toca al paciente poner mucho más esfuerzo en su proceso de mentalización, esto no quiere decir que el psicoterapeuta dejara de estar activo.

En esta fase también se hace énfasis en que el grupo de profesionales de salud mental tenga supervisiones, ya que el trabajo con patologías severas como lo es el TLP agota y quema a los profesionales. Es importante que el equipo de profesionales también efectúen la mentalización de una manera consciente y que a la par sea contenido por otro profesional objetivo, esto evitara actuaciones incontinentes de los profesionales.

Fase final.- el foco de esta fase se encuentra en los aspectos interpersonales y sociales una vez que los problemas sintomáticos y conductuales estén controlados.

Los objetivos esenciales de esta fase radican en incrementar el sentido de responsabilidad e independencia, consolidar y mejorar la estabilidad social, mejorar el entendimiento del paciente sobre el final, focalizar en estados emocionales asociados a la perdida.

2.2.3 Terapias complementarias

Existen otras terapias que complementan programas de tratamiento integral, por lo general estas terapias son indicadas por los profesionales de la salud. Destacare dos de las principales terapias complementarias utilizadas por su capacidad de integración y creciente difusión en el tratamiento de las personas con TLP.

Mindfulness su traducción podría ser “conciencia plena” o “atención plena”, referido a un estado de claridad de la experiencia: consiste en reducir los estímulos externos hasta alcanzar un estado de simplemente “estar”, y ponernos así en disposición de escuchar nuestra propia mente. Otra de las definiciones más usadas es la del monje budista Ticht Nat Hanh que la define como: “mantener viva la propia conciencia focalizada en la realidad presente”.

Se considera mindfulness como la piedra angular del budismo *theravada* difundido hace 2500 años por el buda Siddharta Gautama en Asia meridional y sudoriental, *theravada* es una palabra en el idioma plai, compuesta por *thera* y *vera* que significa la doctrina o enseñanza de los antiguos.

El mindfulness se centra en la respiración y en las posiciones del cuerpo (caminar, estar sentado y tumbado) buscando conseguir una conciencia relajada y no juiciosa de los pensamientos, sensaciones y emociones.

Jon Kabat-Zinn (1990), señala los siguientes elementos fundamentales de la práctica del mindfulness:

- No juzgar.- abandonar la tendencia a categorizar la experiencia como buena o mala
- Paciencia.- ser capaz de respetar los procesos naturales de los acontecimientos
- Mente de principiante.- permanecer libre de las expectativas basadas en experiencias previas.
- Responsabilizarnos de nosotros mismos y aprender a escuchar nuestro propio ser y a tener confianza en él.
- No esforzarse.- abandonar el esfuerzo por conseguir resultados.
- Aceptación.- ver las cosas como son en el presente.

En los pacientes con TLP, esta herramienta se considera importante para alcanzar la habilidad de entregarse enteramente a una actividad (Linehan, 2003), además de disponer de mecanismos de acción como la auto-regulación, la aceptación, la integración de aspectos disociados del self la relajación y la clarificación de valores, aspectos todos ellos que contribuyen a la disminución de la sintomatología del TLP.

EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing) Esta técnica fue desarrollada en el 2001 por Sapiro, no se basa en el diagnóstico más bien pone el foco en los eventos traumáticos que se han almacenado disfuncionalmente en el cerebro.

El objetivo principal que tiene esta técnica con los pacientes TLP es identificar y procesar experiencias que han sido almacenadas de una forma disfuncional, para así se mitiguen los síntomas principales, desensibilizando los pensamientos negativos asociados al trastorno o trauma.

La desensibilización, que es agilizada por la EMDR, es el proceso de poder sentirse cómodo con el recuerdo sobre un acontecimiento temido o traumático para poder mirarlo con tranquilidad. Se podría decir que la EMDR reduce los miedos y la ansiedad para poder ir potenciando el sentimiento de calma y de seguridad de uno mismo.

La EMDR utiliza el movimiento ocular, sonidos bilaterales o estimulación táctil alternante ya que esto activa y facilita la conexión entre la información almacenada disfuncionalmente y el resto de las redes neurales, por lo tanto los recuerdos traumáticos que se han almacenado disfuncionalmente se integran con la información adaptativa.

No solo se abarca eventos traumáticos sino que también trata experiencias adversas más cotidianas como lo puede ser: el fallo biparental en el desarrollo o la ausencia de figuras de apego, por lo tanto se puede decir que la EMDR hace una distinción entre trauma “T” (con t mayúscula) experiencias en las cuales ha existido una amenaza para la vida de la persona o su integridad física y trauma “t” (con t minúscula) experiencias adversas cotidianas cuyo equivalente en la corriente intersubjetiva sería nombrado el trauma relacional.(Ayala, 2015)

Describiré brevemente el protocolo de intervención que la EMDR ha desarrollado, es un protocolo estándar de ocho fases, en los cuales se trabaja el reprocesamiento de sucesos pasados, de estímulos presentes que despiertan el síntoma y de comportamientos del futuro.

Fase1.- Conceptualización del caso

- Identificación de recuerdos que provocan el problema actual
- Planteamiento de objetivos terapéuticos

Fase2. -Descartar síntomas disociativos

- Valorar expectativas del paciente

-Revisión de los recursos de estabilización del paciente

-Ensayo de la mecánica del reprocesamiento

Fase3.- Se descompone el recuerdo en imágenes, cogniciones, emociones y sensaciones físicas.

Fase4.- Se inicia el reprocesamiento con estimulación bilateral

Fase5.- Se verifica la validez de la cognición positiva original y se integran sus efectos positivos al evento original.

Fase6.- Cualquier sensación residual de perturbación se reprocesa hasta su desaparición.

Fase7.- El profesional se asegura de la estabilidad del paciente

Fase 8.- Reevaluación para asegurar que no existan perturbaciones residuales.

Embodiment

*“Somos, y después pensamos,
y sólo pensamos en la medida en que somos,
puesto que el pensamiento está en realidad causado
por las estructuras y las operaciones del ser”*

Damásio

3.1. Embodiment

Si nos remontamos a la etimología de la palabra embodiment (sin traducirla), nos encontramos que está compuesta por “embody” y “ment” con lo cual vemos que la palabra embody viene de: *em* “in” + *body* = *in the body* (en el cuerpo).

Otro de los significados importantes que podemos encontrar sobre “*embody*” es: la personificación con el cuerpo o el hecho de encarnar. Por lo tanto si traducimos la palabra o concepto “Embodiment” lo más acercado a su significado sería “encarnación” que desde mi punto de vista debemos quitar el peso religioso que esta palabra puede tener, para así tener un concepto mucho más claro sobre lo que el embodiment es.

La palabra encarnación significa: la acción de representar (especialmente a una persona) una idea, un tema u otra cosa abstracta, tal palabra viene del latín *incarnatio* donde el prefijo *in* se traduce como “*dentro de*” mientras que “*carnatio*” está compuesto por “caro” que se traduce como “*carne*” y el sufijo “*tio*” que es igual a la acción o efecto.

Otra de las traducciones de “*embodiment*” más utilizada en la lengua castellana es “corporeidad” la cual para mi sorpresa la he podido encontrar en libros y artículos especializados en educación física. Me ha hecho ilusión hallar que dentro de la educación física se utiliza el concepto de

corporeidad. La educación física adopta este concepto como una oportunidad para que los niños y jóvenes puedan expresarse con libertad y puedan experimentar en todas sus dimensiones la corporeidad (embodiment).

Siguiendo a Grasso (2008) La corporeidad es la integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad... Soy yo y todo aquello en lo que me corporizo, todo lo que me identifica. (p.8)

Volviendo a lo elemental, para describir y entender el “*embodiment*” es necesario hablar de la fenomenología del cuerpo, la cual asume como centro de reflexión la existencia corpórea y el sujeto encarnado, esta fenomenología nos da una nueva visión del cuerpo, reuniendo al sujeto y objeto a través de un acto de percepción. Maurice Merleau Ponty filósofo francés nos habla sobre esta fenomenología indicando que el cuerpo es el medio de ser-hacia-el-mundo. Merleau Ponty se basó en la filosofía Husseriana del cuerpo, pasando de una fenomenología de la vida hacia una fenomenología de la carne (*chair*) el concepto “*carne*” se refiere a una reversibilidad, lo cual se puede entender con la siguiente cita:

La carne es el hecho de que mi cuerpo es pasivo-activo (visible-vidente), masa en-sí y gesto. La carne hace visible que soy, que sea vidente, mirada o lo que es lo mismo, tiene un dentro más el hecho de que lo visible exterior es también visto, es decir, que tiene una prolongación, en el recinto de mi cuerpo. (Merleau-Ponty, 1970: 324, 325, como se cita en Gallo, 2006).

Con este concepto (carne) Merleau Ponty pretende la superación del dualismo “sujeto objeto”, reconociendo el dualismo pero como un dualismo reciproco, complementario y de mutua referencia.

Merleau Ponty en su filosofía deja claro que el cuerpo-mente es una relación quiasmática, donde el cuerpo no se yuxtapone a la mente y viceversa, sino que es una reciprocidad y correspondencia entre estos. Por lo tanto sería un error seguir pensando en un dualismo cartesiano dicotómico y excluyente a sabiendas que el cuerpo y la mente son y siempre han sido el medio con el cual percibimos e interactuamos con el mundo y los otros.

Otro de los autores que explica a detalle sobre este tema es Damásio (2016) en su obra “El error de descartes” menciona que las personas, somos sencillamente organismos vivos con un cuerpo y mente indisociable, por lo tanto sería una injusticia hablar de un cuerpo separado de la mente y una mente separada del cuerpo. Si englobamos cuerpo y mente en un solo concepto nos referiremos a un cuerpo-mente que interactúa como un todo y no como un ser dividido en dos.

Damásio (2006) también nos habla que para interactuar con el ambiente y percibirlo, la persona tiene que actuar sobre él y poder recibir señales de este, lo cual concordaría con la reciprocidad del concepto “*carne*” que Merleau Ponty integra a la fenomenología del cuerpo, así la persona puede crear en su cuerpo-mente una representación del ambiente, de los otros y de sí mismo. Lo anterior se puede ejemplificar con lo siguiente: si yo toco un vidrio empañado por el vaho podre sentir y percibir la textura, temperatura y forma de este y a la vez puedo ver la diferencia entre la textura, temperatura y forma de mi cuerpo-mente pudiendo crear una imagen de mí mismo y del vidrio empañado. Sería como pensar que no solo soy yo el que toca el vidrio, si no que el vidrio empañado también me toca, este ha dejado en mí su huella como mi cuerpo-mente ha dejado su huella en el y gracias a el vaho la huella es aún más perceptible y visible.

Otra de las cosas que también nos habla Damásio es de la importancia de las representaciones que vamos creando cuando interactuamos y somos con el ambiente, ya que estas se convierten en

una vía para adaptarnos a circunstancias nuevas, con lo cual nuestra auto representación se ve enriquecida y va tomando una forma más segura e inalterable. De una forma resumida se puede decir que las representaciones del cuerpo-mente son y seguirán siendo indispensables como andamiajes para lo que somos y seremos.

Siguiendo a Fuchs (2005) nos menciona que para conocer el mundo el cuerpo tiene que hacer dos cosas: la primera es establecer la conexión mutua entre el sujeto y el mundo y la otra es mantener la diferencia entre el sujeto y el mundo. Cuando una de las dos tareas antes mencionadas falla o se ve vulnerada se podría decir que se crea un obstáculo que nos dificulta relacionarnos con el mundo y los otros, por lo tanto podríamos decir que se crea un obstáculo donde el cuerpo pierde su transparencia y se vuelve opaco.

Si imaginamos que el cuerpo es de vidrio, tomando en cuenta que el cuerpo es el medio con el cual percibimos e interactuamos con el mundo, lo más lógico sería tener un cuerpo de vidrio transparente para poder percibirnos y percibir al mundo como es. Por lo tanto si el cuerpo de vidrio esta opaco habrá más dificultad en que el sujeto se relacione con el mundo. Fuchs (2005) en su artículo “*corporalized an disembodied minds*” nos habla de cómo existen diferentes grados de transparencia y opacidad en las personas, y en mayor o gran medida la opacidad nos impide relacionarnos de una manera lo suficientemente buena con el ambiente, los otros y con nosotros mismos. La transparencia del cuerpo está totalmente relacionada con el embodiment ya que la transparencia surge de la naturaleza encarnada (embodied), ¿de qué manera hemos encarnado nuestras representaciones corpo-mentales? ¿Nuestras representaciones están lo suficientemente bien encarnadas para que exista una transparencia del cuerpo?

3.2. Trastorno límite de la personalidad y Embodiment

Como ya antes se ha mencionado en el capítulo I, el trastorno límite de la personalidad se caracteriza por la difusión de identidad, el predominio de defensas primitivas centradas en la escisión y la presencia de la buena prueba de realidad, también se han mencionado los criterios diagnósticos del DSM-V, Me abocare más en la alteración de la identidad (difusión de identidad) ya que este criterio puede subyacer a todos los demás.

La difusión de identidad se puede decir que es tener un concepto de sí mismo y de los demás poco integrado, por lo tanto es una incapacidad para integrar los aspectos contradictorios de sí mismo y de los otros en representaciones más unitarias, creando un sentimiento crónico de vacío. Siguiendo a Kernberg (1995), la falta de integración “todo bueno” y “todo malo” conduce a una idealización primitiva en las relaciones, interfiriendo con la capacidad para ver y evaluar a los otros con realismo.

Es menester hablar sobre el desarrollo psicológico saludable, para así poder ver que es lo que ocurre y donde podría estarse vulnerando la integración de conceptos contradictorios. En la edad temprana las representaciones contradictorias, externas e inconexas se van integrando, encarnando (embodied), poco a poco en imágenes más complejas y realistas de uno mismo y de los demás, al poder integrar, encarnar (embodied), de una manera lo suficientemente buena aquellas imágenes contradictorias, esto ayudara a que las personas con TLP tengan representaciones de si mismos y de los objetos más integrados, donde se puedan dar cuenta que todos tenemos buenas y malas formas.

Si tenemos presente que la encarnación (embodiment) es la integración de múltiples elementos que constituye nuestra identidad podemos ver claramente como este concepto se relaciona con el

trastorno límite de la personalidad, por lo tanto me atrevería a decir que la difusión de identidad se relaciona con la falla o vulnerabilidad de la encarnación (embodiment).

Propuesta de tratamiento

“Movement, to be experienced, has to be “found” in the body, not put on like a dress or a coat. There is that in us which has moved from the very beginning. It is that which can liberate us.”

Mary Whitehouse,

4.1. Danza Movimiento Terapia

Puedo decir que más de una vez he escuchado la frase “bailar de alegría” como también haber visto o bailado la danza típica de mi región o de otra. La danza está en el día a día aunque muchas veces no nos detenemos a pensarla, simplemente nos movemos o nos dejamos mover sin darnos cuenta que ya estamos bailando.

Dentro de mi formación como Danza Movimiento Terapeuta he podido escuchar de mis colegas y profesoras frases sobre lo que es bailar, *“bailar es caminar con actitud”* *“el simple hecho de respirar hace que nos movamos y bailemos sin darnos cuenta”* *“que mejor baile que el ritmo de nuestros corazones”* *“bailar es hacer visible en movimiento lo que uno está sintiendo por dentro”* *“bailar es mover para vivir”* *“bailar es una forma de expresión que permite conectar dentro y fuera”* *“bailar es moverse para llegar a donde la palabra no llega”* *“bailar es estar en el movimiento y sentirse vivo”* hay muchas cosas que hacen comunes estas expresiones, como lo es la pasión por la danza, pero lo que más se acentúa es el movimiento.

¿Qué es la danza? De una forma concreta se podría decir que la danza o baile es una actividad donde se ve involucrado el cuerpo y su movimiento, que a veces se da en grupo aunque muchas otras pueden ser individualmente. Es importante recalcar que así como la materia propia de la

pintura es el color, o de la música es el sonido, la de la danza es el movimiento, con sus características de flujo, energía, espacio y tiempo. (Pérez, C. 2008).

En la historia del ser humano podemos observar que el movimiento del cuerpo y su expresión a base de danza ha ayudado a que en las antiguas comunidades tribales se considerara la danza como un medio para comprender y orientar el ritmo del universo, tanto en el marco de las múltiples manifestaciones de la naturaleza como para la afirmación del sujeto y de su propio lugar en el mundo. (Chaiklin y Wengrower, 2008).

Es curioso pero muchas veces me ha pasado que después de una clase de danza, de un entrenamiento acrobático o bien saliendo del gimnasio hay personas que suelen decir “*esto para mi es terapia*” refiriéndose a la actividad física antes realizada. Siguiendo a Helen Payne (1992) lo anterior se puede relacionar con el hecho de que el movimiento del cuerpo ayuda a relajar tensiones y promueve la autoexpresión, teniendo en cuenta que a través del movimiento del cuerpo la acumulación de adrenalina puede ser dispersada y la rigidez, la agresión y la apatía pueden ser descargadas de una manera socialmente aceptable.

La DMT nace a principios del siglo veinte, con las pioneras Marian Chace (1896-1970), Blanche Evan (1901- 1982), Mary Starks Whitehouse (1911-1979), y Trudi Schoop (1903-1999), estas mujeres comenzaron siendo bailarinas de danza moderna, coreógrafas y profesoras de danza. Ellas construyeron lo que hoy día conocemos como Danza Movimiento Terapia, todo gracias a su gran generosidad de llevar la danza a muchas más personas, con los siguientes objetivos: crecimiento personal, autoconciencia, salud mental, etc...

Marian Chace bailarina y danza movimiento terapeuta estadounidense, trabajó en el Hospital federal St. Elizabeth Washington D.C. con pacientes psiquiátricos, su forma de trabajar se centró

en la acción corporal (body action), el desarrollo de la motilidad de la musculatura esquelética y el reconocimiento de partes del cuerpo, como también en los patrones de respiración y las áreas de tensión con bloqueo emocional. (Halprin.D, 2003)

Actualmente en DMT se sigue utilizando la estructura de sesión que Marian Chace en su momento hizo servir. Cabe mencionar que Chace buscaba en sus sesiones un medio para la relación con uno mismo y su entorno utilizando como medio la danza y movimiento. (Panhofer y Rodríguez, 2005).

Blanche Evan bailarina y coreógrafa, enfatizo que la danza terapia no solo debe quedarse en el ámbito de la salud mental, sino que debe llegar a las personas neurótico normales con el objetivo de autoconocimiento y crecimiento personal. La metodología de Evan estaba organizada de acuerdo al cambio funcional (incluyendo el trabajo postural, coordinación, disposición de partes del cuerpo y el ritmo), y la improvisación-representación (donde se involucran técnicas proyectivas, fantasía e imágenes). Al final ella se especializó en danza creativa con niños y llamó a su trabajo “creative dance as therapy”. (Halprin.D, 2003)

Mary Starks Whitehouse estudió en la C.G. Jung en Zurich y se entrenó en danza con Mary Wigman y Martha Graham. Para ella el movimiento era una forma de hacerse consciente más que una forma de actuar (acting out). Dentro de su trabajo ella se enfocó en la importancia de desarrollar conciencia kinestésica, de tal modo que se pudiera conectar la expresión del movimiento con la emoción y la respuesta subjetiva. Al principio lo llamó “moving in depth” y posteriormente “authentic movement” (Frider.S, 2007)

Siempre que se habla de DMT se debe tener presente que una de sus herramientas más importantes es la observación y análisis de movimiento. Rudolf Laban (1879-1958) bailarín, coreógrafo y arquitecto de origen austriaco que desarrolló el método labanotación el cual consiste en describir y registrar todas las formas o poses del movimiento humano, ritmos y desplazamientos.

El análisis de movimiento estudia 4 categorías del cuerpo: el esfuerzo (efforts), la forma y el espacio.

- El cuerpo: se describe las características físicas del cuerpo en movimiento, ¿Qué se mueve? ¿Qué partes del cuerpo se mueven? ¿Qué partes del cuerpo influencian a otras? ¿Cuáles están conectadas y cuáles no?

El esfuerzo (efforts) consta de cuatro elementos básicos: peso, espacio, tiempo y flujo, cada elemento tiene dos modalidades una de complacencia/docilidad y otro de resistencia/lucha. Cuando se combinan estos elementos básicos surgen las 8 acciones básicas.

Esfuerzo (efforts)	Con qué se relaciona	Complacencia/docilidad	Resistencia/lucha
Peso	Sensación, sentido del self, voluntad y la intención	Liviano	firme
Espacio	Pensamiento, la atención, y orientación.	Indirecto	directo
Tiempo	Toma de decisiones, urgente o no urgente.	Sostenido	súbito
Flujo	Sentimiento, progresión, libremente o con cuidado.	Libre	Conducido

Los efforts y sus modalidades. Bartenieff, y Lewis, 1983 (p.51)

Acción		Esfuerzos (Efforts)	
Flotar (float)	indirecto	Sostenido	Liviano
Acometer/ golpear (punch)	directo	Súbito	firme
Deslizar (glide)	directo	Sostenido	liviano
Hendir el aire (slash)	indirecto	Súbito	Firme
Dar toques ligeros (dab)	directo	Súbito	Liviano
Dar latigazos leves (flick)	indirecto	Súbito	Liviano
Presionar (press)	directo	Sostenido	Firme
Retorcer (wring)	indirecto	Sostenido	Firme

Las ocho acciones básicas y sus componentes. Bartenieff, y Lewis, 1983 (p.58)

- La forma: Cuando se observa a una persona “la forma” no se refiere a como es físicamente, más bien a cómo está la persona en el espacio. Una persona puede ser muy delgada pero tener una forma de estar en el espacio mucho más robusta. La forma refleja y proyecta las situaciones internas de la persona al exterior.

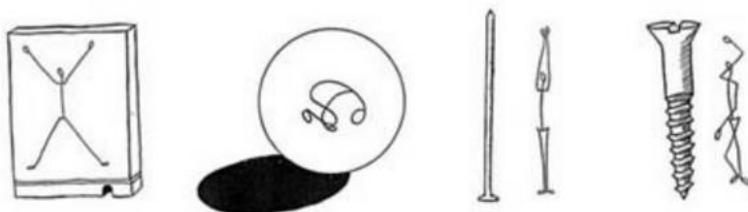
Las formas corporales descritas por Laban son 4 flecha, tornillo, muro y pelota.

Muro.-formas planas que asemejan una pared, se caracteriza por un predominio adelante-atrás, pertenece al plano vertical.

Pelota.- formas redondas donde las extremidades expresan líneas curvas y circulares, el predominio es izquierda-derecha, pertenece al plano sagital, la relación coxis-cabeza se hace curva.

Flecha.- formas alargadas donde la columna vertebral se estira, se encuentra en el plano horizontal y tiene como eje la relación coxis-cabeza.

Tornillo.- formas trenzadas, retorcidas, en espiral, la relación coxis-cabeza se vuelve flexible.

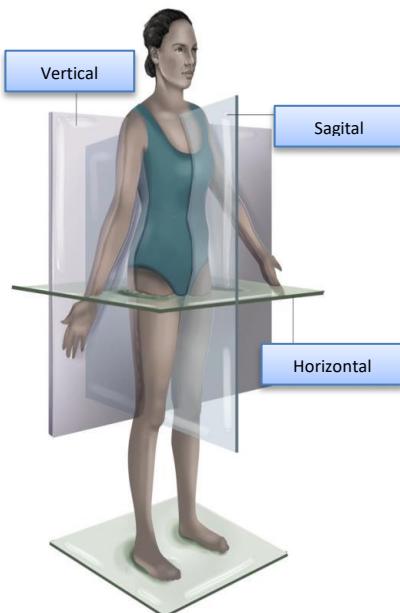


(Adrian.B, 2013)

- El espacio: en esta categoría se observa a la persona en relación al espacio, viendo la conexión con el medio, los recorridos por el lugar, el sitio que ocupa y cuanto abarca la persona en este. La persona en relación al espacio se puede mover en los niveles (bajo, medio, alto) y en planos (sagital, vertical, horizontal).



Niveles (bajo, medio y alto)



*Planos
(Sagital, vertical, horizontal)*

El concepto de kinesfera también pertenece a esta categoría, el cual sería como una esfera imaginaria construida con todos los puntos abarcables en la periferia del cuerpo en su máxima extensión quedando con los pies en el suelo. (Laban, 2003).

Dentro de las herramientas de observación y análisis del movimiento también nos encontramos con “KMP” Kestenberg movement profile, este método fue desarrollado por Judith Kestenberg (1910-1999) y miembros del Sands Point Movement Study Group y asociados. Judith Kestenberg nacida en Polonia fue neuróloga, psiquiatra y psicoanalista, ella y sus colegas elaboraron el KMP utilizando como base el sistema de análisis del movimiento que Laban había desarrollado apoyándose también en la teoría del desarrollo psicosexual de Ana Freud.

El KMP está compuesto por nueve diagramas, los cuales están divididos en dos sistemas. El sistema I (desarrollo intrapsíquico) en este se genera un retrato, a base del movimiento de la persona, donde se reflejan las necesidades, sentimientos y temperamento, defensas y estrategias de afrontamiento. En el sistema II (desarrollo de las relaciones objetales) igualmente se genera un retrato el cual refleja los sentimientos de uno mismo, las respuestas a los estímulos en el ambiente, el uso de movimientos direccionales y las relaciones con los demás. (Loman, 1990 citado en Kestenberg-Amighi J., Loman, S., Lewis, P., y Sossin, K. M., 1999).

El sistema I se enfoca en el desarrollo del movimiento de acuerdo con el espacio, peso y tiempo, está compuesto por cuatro diagramas ritmos de flujo de tensión, atributos del flujo de tensión, precursores del esfuerzo y esfuerzo. El primer diagrama “ritmos de flujo de tensión” está compuesto por diez ritmos que expresan necesidades, este diagrama se puede relacionar fácilmente con las etapas del desarrollo psicosexual que plantea la teoría psicoanalítica (oral, anal, fálica, latencia y genital).

Sistema I (desarrollo intrapsíquico)

Diagrama 1 Ritmos de flujo de tensión

De aceptación	De lucha
Ritmo oral (sucionar) Ejemplo: chupar el dedo, columpiarse, hablar mucho. Función: el hecho de incorporar.	Ritmo oral sádico (morder, masticar) Ejemplo: golpes, aplaudir, tirar del pelo. Función: diferenciación entre el yo y el otro.
Ritmo anal (retorcer) Ejemplo: trepar, gatear, coquetear. Función: posibilidad de cambios,	Ritmo anal sádico (soltar-tensionar) Ejemplo: este ritmo está activo al defecar, ir de sentado a pie, amasar algo. Función: autoafirmación, aferrarse a algo, inflexibilidad.
Ritmo uretral (dejar correr, tendencia al movimiento) Ejemplo: orinar, hacer algo sin parar. Función: dejar algo irse, relajarse.	Ritmo uretral sádico (empezar-parar) Ejemplo: control urinario, marcha y parada. Función: iniciativa, capacidad de toma de decisión.
Ritmo interior genitales (acunar) Ejemplo: columpiarse a ritmo de waltz. Función: promueve el la creación de relaciones interpersonales.	Ritmo interior genitales sádico (arrebato-parto) Ejemplo: dar a luz, dolor menstrual. Función: llevar a delante un proyecto.
Ritmo exterior genital (saltar) También lo llaman fase narcisista, en la cual los niños experimentan mucha alegría en ellos mismos. Ejemplo: saltar, excitación sexual. Función: externalizar.	Ritmo interior genital (chocar contra/arranque) Ejemplo: martillar, karate, penetración sexual. Función: atacar, perseguir un objeto.

Rhythms and functions elaboración propia basada en (Kestenberg-Amighi et al., 1999)

El diagrama de “atributos del flujo de tensión”, observa y mide los pequeños cambios que existen dentro de los ritmos anteriormente mencionados. Los atributos del flujo de tensión son importantes para el desarrollo, ya que con ellos el individuo va creando medidas de control frente a sus necesidades. El hecho de que una persona tenga registrado el paso de un atributo a otro, habiendo experimentado la mayoría de los matices que puede haber entre estos, le da mayor flexibilidad y seguridad para poder relacionarse con el ambiente y los otros, gestionando de una mejor manera sus impulsos frente a sus necesidades.

Sistema I (desarrollo intrapsíquico)	
Diagrama 2 atributos del flujo de tensión	
De aceptación	De lucha
Ajuste de flujo. - consiste en pequeños ajustes el cual refleja y crea cambios sutiles en el estado de humor y sentimientos. Promueve pequeños cambios en el estado anímico , comportamientos y sentimientos	Flujo regular. - Consiste en niveles de tensión uniformemente sostenidos. El uso del flujo regular sostiene estados emocionales y apoya la capacidad de concentrarse.
Baja intensidad. - consiste en niveles de tensión bajos. Refleja sentimientos discretos, se puede ver en el comportamiento reservado y tímido.	Alta intensidad. - consiste en niveles extremos de tensión del flujo. Refleja sentimientos profundos o sentimientos fuertes (euforia, profundamente triste, violento, entusiasta)
Gradual. - Consiste en cambios graduales en la tensión del flujo.es característico de personas que se mueven de un sentimiento a otro con mucha cautela.	Abrupto. - consiste en un cambio repentino en los niveles de intensidad. Da a las emociones la calidad del cambio rápido.

Tension Flow attributes elaboración propia basada en (Kestenberg-Amighi et al., 1999)

En los diagramas 3 y 4 se describen los esfuerzos y sus precursores, estos dos diagramas se han desarrollado con el apoyo de la teoría del esfuerzo y el análisis y observación del movimiento de Laban. Los precursores del esfuerzo tienen un rol importante en el desarrollo, en el aprendizaje y como defensas frente a los impulsos internos. Por otro lado los efforts son la culminación del desarrollo del movimiento que conduce a la capacidad de centrarse y hacer frente a lo exterior.

Sistema I (desarrollo intrapsíquico)			
Diagrama 3 y 4 esfuerzos y sus precursores			
	De aceptación		De lucha
Precursor	Esfuerzo	Precursor	Esfuerzo
Flexible. - ejemplo mover una moneda en la mano y mirarla por los dos lados.	Indirecto. - ejemplo atención en varias cosas a la vez.	Canalizado. - ejemplo ensartar un hilo en una aguja.	Directo. - ejemplo focalizar en algo, ir recto a un sitio sin distracción.
Suave. - ejemplo acariciar a alguien dulcemente.	Liviano. - ejemplo caminar de puntillas	Con ímpetu. - ejemplo adentrarse en una tarea con pasión.	Firme. - ejemplo martillar, marchar.
Dudoso. - ejemplo acercarse a un grupo de personas con paso vacilante	Sostenido. - ejemplo mover en cámara lenta.	Repentino. - ejemplo asustarse.	Súbito. - ejemplo tener prisa, tener una idea repentina y cambiar lo que se estaba haciendo.

Pre-efforts and efforts elaboración propia basada en (Kestenberg-Amighi et al., 1999)

El sistema II (desarrollo de las relaciones objetales) está compuesto por cinco diagramas: flujo de forma bipolar, flujo de forma unipolar, flujo de forma de diseño, formación de direcciones y formación en planos. Este sistema se enfoca en el movimiento dentro de las dimensiones espaciales (horizontal, vertical y sagital) y en las relaciones con los demás.

El diagrama 5 de flujo de forma bipolar observa los patrones de movimiento que hacen que el cuerpo crezca o se encoja de una forma simétrica. Cuando el cuerpo crece refleja sentimientos positivos, confort, sensaciones positivas, etc.. La respuesta del cuerpo frente al dolor o incomodidad es el encogimiento.

Sistema II (desarrollo de las relaciones objetales)	
Diagrama 5 flujo de forma bipolar	
De aceptación	De lucha
Ampliarse. - ejemplo una sonrisa, abrir brazos. Refleja los buenos sentimientos, la apertura y la confianza en el medio ambiente, también refleja sentimientos de omnipotencia.	Estrecharse. - ejemplo las cejas cuando se contraen, juntar los brazos al pecho y encorvar la espalda. Se asocia con sentimientos de desconfianza en el medio ambiente
Alargarse. - ejemplo estirar el cuerpo estando de pie, también se puede observar en los procesos de inhalación. Da estructura a los sentimientos de confort, alegría orgullo y capacidad.	A cortarse. - ejemplo agacharse, también se puede observar en la exhalación. Proporciona un centro de estabilidad, también expresa sentimientos desagradables.
Llenarse. - inhalación completa (pecho, abdomen, espalda). Se asocia con sentimientos de llenarse, estar satisfecho y gratificación.	Vaciarse. - ejemplo exhalar, orinar y llorar. Se asocia con los sentimientos de abatimiento, vacío o pérdida.

Bipolar Shape Flow elaboración propia basada en (Kestenberg-Amighi et al., 1999)

En el diagrama de flujo de forma unipolar se observan los movimientos del diagrama anterior pero desde una forma asimétrica, estos se conciben en respuesta a estímulos específicos como: alcanzar el mando de la televisión o alejar la mano de la estufa caliente. El flujo de forma unipolar tiene gran importancia en las relaciones ya que se asocia con sentimientos de atracción y/o repulsión, acercando los objetos amados o bien alejando los objetos nocivos y peligrosos.

Sistema II (desarrollo de las relaciones objetales)

Diagrama 6 flujo de forma unipolar

De aceptación

Ampliar lateral.- ejemplo apoyarse en una pared, alcanzar un objeto. Es el desplazamiento a un estímulo agradable.

Alargarse hacia arriba.- ejemplo levantar una ceja hacia arriba, alcanzar algo que está arriba. Da sensación de relajación

Acortarse hacia arriba.- ejemplo, como cuando quitamos de una forma abrupta la mano de una superficie caliente. Es el alejarse de estímulos desagradables que provienen desde abajo.

Llenarse hacia el frente.- el cuerpo lleva el peso hacia el frente abultando el abdomen. Este movimiento puede expresar el deseo por contacto.

Vaciarse hacia el frente.- se utiliza para evitar un estímulo desagradable que viene por la espalda, evitar un golpe.

El cuerpo se arquea generando espacio en la espalda.

De lucha

Estrecharse hacia en medio.- ejemplo encoger un hombro. Cuando una persona está cerca de algo que le genera sentimientos desagradables se estrecha hacia su centro.

Alargarse hacia abajo.- ejemplo tocar con las manos el suelo, la boca cuando hace una curvatura como si fuera un arco. Puede expresar tristeza.

Acortarse hacia abajo.- ejemplo, recoger la cabeza o los hombros, evitar estímulos peligrosos que se encuentran arriba, puede expresar piedad o reverencia.

Llenarse hacia atrás.- el cuerpo lleva su peso hacia la espalda. Un ejemplo es sentarse, relajarse y dejar el peso depositado en el sillón haciendo en el cuerpo una curvatura.

Vaciarse hacia atrás.- el movimiento es como cuando se crea espacio en la parte anterior del cuerpo como reacción frente a un golpe que va dirigido al abdomen. Es una respuesta típica frente al miedo o sorpresa puede ocurrir en el torso, pelvis, abdomen y cara.

Unipolar Shape Flow elaboración propia basada en (Kestenberg-Amighi et al., 1999)

El diagrama de flujo de forma de diseño actualmente ya no es utilizado, este diagrama se enfoca en como el movimiento crea un diseño dentro del espacio alejándose de forma centrífuga y acercándose del cuerpo de forma centrípeta.

El diagrama de formación de direcciones, observa como el movimiento traza líneas en el espacio, sus funciones son: encontrar objetos en el espacio, defenderse contra los objetos en el espacio, definir (como cuando un niño señala con el dedo a un perro y dice “es un perro”), crear puentes a favor de las relaciones interpersonales, apoya el desarrollo del pensamiento abstracto y lenguaje.

Sistema II (desarrollo de las relaciones objetales)

Diagrama 8, formación de direcciones.

De aceptación	De lucha
Hacia los lados. - es como el movimiento que hace una azafata de vuelo al indicar las salidas de emergencia. Este movimiento puede ser la invitación al contacto, el previo a un abrazo, o bien un gesto defensivo que muestra que uno está desarmado.	A través. - son movimientos que pasan cruzando por la línea intermedia del cuerpo, como el simple hecho de cruzar brazos. Puede ser utilizado para cerrarse al contacto social, o bien como un escudo contra las distracciones externas.
Arriba. - como cuando se alza el brazo en el colegio para preguntar algo o hablar. Se asocia con el hecho de presentarse o bien la confrontación.	Abajo. - agacharse, tirar alago al suelo. Se asocia con sentimientos de tristeza y vergüenza. También se asocia con el hecho de aprender y explicar algo hasta llegar al fondo del tema.
Hacia atrás. - Dar un paso hacia atrás, cerrar los ojos, mirar hacia atrás. Ir hacia atrás ayuda a cerrar el cuerpo y reducir la vulnerabilidad.	Hacia adelante. - son movimientos como andar, correr, dar la mano para saludar. Puede ser utilizado como un movimiento de autodefensa, ejemplo: al dar la mano a otra persona se crea un límite entre uno y la otra persona.

Shaping in Directions elaboración propia basada en (Kestenberg-Amighi et al., 1999)

El diagrama 9 formación en planos, crea la estructura para las relaciones y significados más complejos y observa como los movimientos del cuerpo cortan el espacio de una manera multidimensional atravesando uno o más planos. Usamos la formación de planos no solo para representar nuestros objetos internos sino que también nos ayuda a remodelar nuestras representaciones de estos mediante la relación con otras personas.

Sistema II (desarrollo de las relaciones objetales)

Diagrama 9, formación en planos.

De aceptación	De lucha
Abrirse (spreading). - como una persona que esparce semillas en el campo o bien como una persona que invita a otra a pasar a su casa o a algún lugar. Se asocia con el poder dar, el abrirse a otra persona.	Cerrarse. - Se puede observar con facilidad al abrazar a alguien o traer un objeto al centro del cuerpo. Facilita el tomar algo, el acercarse a alguien o a un objeto, el reunirse, etc...
Ascender. - subir escaleras, trepar, escalar. Puede ser usado para presentarse, confrontar e inspirar.	Descender. - bajar escaleras, los padres usan “descender” para llegar al nivel de sus hijos pequeños. También se asocia con el hecho de demandar atención (la mano de un niño o adulto señalando hacia abajo y a la vez descendiendo).
Avanzar. - movimientos de avance son utilizados cuando arrojamos una pelota, cuando sacudimos manos, o cuando caminamos hacia el frente con entusiasmo. Se asocia con el entusiasmo y el seguir adelante frente a un proyecto.	Retroceder. - estos movimientos se pueden ver cuando se balancea un brazo hacia atrás, cuando se arrebata algo, en una reverencia, etc... se asocia con el refugiarse en el pasado, terminar una relación nueva, en el arrepentimiento, etc...

Shaping in planes elaboración propia basada en (Kestenberg-Amighi et al., 1999)

4.2. Características de una sesión de Danza Movimiento Terapia

Para poder elaborar un tratamiento es muy importante tener en cuenta la estructura de las sesiones, las danza movimiento terapeutas generalmente nos basamos en la estructura de Marian Chace la cual se divide en: check-in, calentamiento, proceso y cierre.

“Check-in” el grupo se pone en círculo, una vez estando en el círculo cada persona expresa verbalmente su estado emocional, cognitivo y físico. Esto ayuda a ver dónde se encuentra cada uno, para que el terapeuta y los integrantes del grupo estén atentos si alguien tiene una lesión o bien ha pasado por un mal momento durante los días que no se ha reunido el grupo.

“Calentamiento” se introduce el movimiento para que los integrantes del grupo puedan utilizarlo como vía de expresión. El objetivo principal es movilizar la capacidad de expresión emocional de cada integrante del grupo, su presencia y su conciencia corporal (Sandel, S., Chaiklin, S., y Lohn, A. 1993 citado en Panhofer, H., y Rodríguez, S. 2005). En esta fase la técnica más utilizada es el círculo de Chace, donde se va pasando el liderazgo en movimiento de un integrante a otro.

“Proceso” en esta fase se abre un espacio de movimiento libre para que el grupo improvise y exprese sus deseos y sentimientos a través del movimiento y las relaciones que se generan en el grupo. Es importante tener en cuenta que en esta fase no siempre se deja el movimiento libre, todo depende de la población con la que se trabaje, al trabajar con personas que sufren algún trastorno mental se trabaja de una forma mucho más estructurada para dar mayor contención a la persona y al grupo. Si se trabaja con neuróticos normales se puede dar mucho más libertad en el movimiento.

“Cierre” en esta fase se regresa al círculo donde se comenzó la sesión, se motiva a que el grupo exprese verbalmente como ha sido la experiencia y que se ha podido mover, el terapeuta debe asegurarse que los integrantes han podido cerrar la experiencia de una forma lo suficientemente buena.

Helen Payne (1992) que sigue la estructura de sesión determinada por Marian Chace nos habla de dos formas diferentes de trabajar en las sesiones de DMT. La primera es “outside-in” de afuera hacia adentro, lo cual significa que el terapeuta o facilitador pone un tema para trabajar en la sesión o bien va estableciendo los ejercicios o juegos que se harán en la sesión dando una estructura mucho más visible. La segunda forma de trabajar es “inside-out” de dentro hacia

afuera, donde la iniciativa la tiene el grupo, es el grupo que va proponiendo movimientos, juegos y dinámicas. Esta segunda forma de trabajo es más apropiada para personas neurótico normales.

4.3. Propuesta de tratamiento

el objetivo principal de este tratamiento es redescubrir los límites corporales, encarnando (embodiment) de una mejor manera los elementos que constituyen la identidad de la persona, para que así se puedan menguar los síntomas más problemáticos y urgentes en las personas con TLP que son: la impulsividad, las autolesiones, el sentimiento de vacío y la difusión de identidad,

Con esta propuesta de tratamiento también se ayudara al paciente que vaya creando herramientas, las cuales pueda hacer servir en su día a día frente a situaciones difíciles y de poco control. Teniendo en cuenta que el tratamiento se llevara a cabo en grupo, se debe tener atención de las relaciones que se van generando en el transcurso de las 24 sesiones, sabiendo que la forma de relacionarse de las personas con TLP es dicotómica.

El tratamiento tendrá una duración de seis meses, una sesión de una hora y media en formato de grupo (máximo seis personas más el terapeuta) por semana, en total 24 sesiones. El tratamiento se dividirá en dos partes, en la primera el foco está en la encarnación (embodiment) de los efforts y las ocho acciones básicas de Laban, con el objetivo de que los síntomas más urgentes mengüen y la conciencia de los límites corporales sea mayor. Durante esta primera parte también tendrá lugar el encuadre del tratamiento, la alianza terapéutica y la cohesión grupal.

En la segunda parte se ahondara más en la encarnación (embodiment) de los diagramas “KMP” diagrama 1 ritmos de flujo de tensión, diagrama 2 atributos de flujo de tensión, diagrama 5 flujo de forma bipolar y el diagrama 9 formación en planos. Al trabajar con estos diagramas se busca

que la persona experimente ir de un extremo a otro pasando por todos los matices, trazando el camino por donde ha transitado para que cuando se encuentre en un estado no deseable pueda regresar a un momento más estable. Paralelamente se trabajara en las relaciones, utilizando técnicas en pareja. No hay que olvidar que en el último mes de tratamiento se tendrá en cuenta y se trabajara la despedida del grupo.

Estructura del tratamiento primera partes (efforts y 8 acciones básicas)		
Primer mes Se trabajarán efforts	Segundo mes Se trabajara las 8 acciones básicas	Tercer mes Se trabajara las 8 acciones básicas
1º sesión Peso y espacio	5º sesión Flotar y acometer	9º sesión Flotar, acometer y espacio (kinesfera)
2º sesión Peso y tiempo	6º sesión Deslizar y hendir el aire	10º sesión Deslizar y hendir el aire más espacio (kinesfera)
3º sesión Peso, espacio y tiempo.	7º sesión Dar toques ligeros y dar latigazos leves.	11º sesión Dar toques ligeros, dar latigazos leves más flujo conducido y libre.
4º sesión Peso, espacio y tiempo.	8º sesión Presionar y retorcer.	12º sesión Presionar, retorcer más espacio (kinesfera)

Estructura del tratamiento segunda parte (KMP diagramas 1,2,5 y 9)		
Cuarto mes diagramas 1 y 2	Quinto mes diagramas 2 y 5	Sexto mes Despedida del grupo y diagramas 5 y 9.
13º sesión Oral/oral sádico Gradual/abrupto	17º sesión Ajuste de flujo/flujo regular y ampliarse/estrecharse	21º sesión Ampliarse/estrecharse y avanzar/retroceder
14º sesión Anal/anal sádico Baja intensidad/alta intensidad	18º sesión Gradual/abrupto y alargarse/acortarse	22º sesión Alargarse/acortarse y abrirse/cerrarse
15º sesión Uretral/uretral sádico Ajuste de flujo/flujo regular.	19º sesión Baja intensidad/alta intensidad y llenarse/vaciarse	23º sesión Llenarse/vaciarse y ascender/descender
16º sesión Interior genitales/interior genitales sádico. Exterior genitales /exterior genitales sádico. Gradual y abrupto	20º sesión Gradual/abrupto y ampliar/estrechar	24º sesión Ampliarse/estrecharse y abrirse/cerrarse. Despedida.

Las sesiones tendrá una estructura basada en el modelo de Chace, check-in, calentamiento, movimiento estructurado, movimiento libre, dibujo y check-out verbal.

Check-in, este será de forma verbal, en esta parte de la sesión los integrantes del grupo mencionaran su situación actual ya sea física o emocional. La sesión continuara con un calentamiento, donde lo que se pretende es que la persona poco a poco se familiarice con el movimiento del cuerpo como medio de expresión. Consecutivamente habrá un espacio de movimiento estructurado, en el cual se harán técnicas grupales, de parejas o individuales; el objetivo de este espacio dependerá de la sesión en la cual se encuentre el grupo, una vez terminado el movimiento estructurado se dará espacio al movimiento libre, el cual no será mayor a cinco minutos, donde el facilitador estará presente conteniendo al grupo con su presencia y en

muchas ocasiones con su voz, narrando lo que sucede sin hacer interpretación alguna. Para poder cerrar de una manera lo suficientemente buena se dejara tiempo para hacer un dibujo, ya que en la mayoría de veces cuesta mucho pasar de una experiencia corporal al habla. Cuando los integrantes del grupo han terminado el dibujo, inmediatamente se pasara al check-out, donde podrán hacer una conclusión de la sesión o simplemente describir como se han sentido y que ha surgido en ese espacio de movimiento.

Sesión 1

Materiales: pinceles grandes o brochas.

Check-in verbal (25 min).- el check-in verbal en todas las sesiones será sentados en círculo. Al ser el primer check-in el facilitador del grupo se presentara y presentara el espacio de movimiento explicando los objetivos y describiendo las actividades que se harán durante 24 sesiones de una hora y media. Es importante mencionar que las únicas reglas dentro del espacio es cuidarse, cuidar al grupo, el material y el espacio.

Se hará una primera actividad para que el grupo se empiece a conocer. Cada integrante dirá su nombre, en la segunda ronda cada integrante dirá su nombre y un ruido (puede ser voz o un ritmo utilizando el cuerpo como percusión) y finalmente en la última ronda cada integrante dirá su nombre un ruido y un movimiento.

Dentro de esta primera parte se les preguntara a los integrantes del grupo sus expectativas y dudas sobre el tratamiento.

Calentamiento (15 min).-

1. “Reconocimiento de mi cuerpo”.- los integrantes del grupo seguirán en círculo solo que se pondrán de pie. El facilitador poco a poco irá mencionando las partes del cuerpo (de pies a cabeza) promoviendo un pequeño movimiento circular de las articulaciones.

Es importante que el facilitador de imágenes como: al mover estamos poniendo aceite a las articulaciones.

2. “Las mil formas de caminar”.- pedir a los integrantes del grupo que caminen por la sala como usualmente lo hacen día a día. Después se les pedirá que cambien la forma de caminar, con la parte externa del pie, parte interna del pie, de puntillas, talones y finalmente la forma más extraña y exagerada que se les ocurra para caminar. Es importante dar imágenes a cada forma de caminar ejemplo: imagínense que van caminando por un lugar donde el suelo es de madera vieja y hace muchísimo ruido ¿Cómo caminaríamos para que no se escuche nuestro caminar?

Esta actividad puede ir acompañada con una música rítmica donde se escuchen tambores.

3. “Dejando huellas”.- el grupo seguirá caminando, y ahora se les mencionará que con la yema de los dedos deberán hacer unas huellas en la sala (suelo y paredes). Primero será con la yema de los dedos y después con las manos, brazos, espalda y finalmente con cualquier parte del cuerpo.

Movimiento estructurado (15 min).-

1. “siguiendo al líder”.- una vez terminada la actividad anterior se les pedirá nuevamente caminar en la sala, el facilitador mencionará que cuando diga en voz alta el nombre de

uno de los integrantes este guiará al grupo buscando formas divertidas de moverse en el espacio, los otros deberán seguir y copiar el movimiento. Todos los integrantes deberán liderar el grupo dos o tres veces. Se recomienda que se cambie la música cuando se cambia de líder.

2. “dibujando en el espacio”.- en esta actividad se puede utilizar material (pinceles brochas o algún instrumento que sirva para pintar o dibujar).

Terminada la actividad anterior se le pedirá al grupo que siga caminando y que cada uno escoja el material que más le agrade (pinceles brochas y más estarán en medio de la sala donde todos puedan mirar), que se familiarice con este material, viendo que textura tiene, que color, que temperatura, etc...

Una vez familiarizados con el material se les solicitará que busquen pintar líneas rectas con peso firme, dibujar garabatos con peso firme, dibujar líneas rectas con peso liviano (como si estuvieran abajo del agua o bien como si su brazo y el material fueran como una pluma que está flotando) y finalmente dibujar garabatos con peso liviano (la sensación es la misma que la anterior, estar flotando). Es importante dar tiempo a cada una de las consignas y cuando el grupo tenga claro el movimiento cambiar a la siguiente consigna.

Movimiento libre (5min).- en este espacio de tiempo se les mencionará a los integrantes del grupo moverse de acuerdo a lo que vayan necesitando. Se recomienda que en las primeras sesiones se ponga una música y que el facilitador se haga presente narrando, siendo solo descriptivo, lo que va sucediendo en el movimiento. Cuando el tiempo esté terminando el facilitador pedirá que poco a poco encuentren un final.

Dibujo (5 min).- se les dará un folio y ceras para dibujar y durante 10 minutos los integrantes podrán dibujar sobre la sesión y como se han sentido.

Check-out verbal (25 min).- finalmente se abre un espacio verbal para poder cerrar la sesión de una manera lo suficientemente buena. Los integrantes pueden utilizar sus dibujos para hablar sobre lo movido dentro de la sesión.

Sesión 2

Materiales: esta sesión no requiere materiales.

Check-in verbal (15 min)

Calentamiento (15 min).-

1. “Reconocimiento de mi cuerpo”.- los integrantes del grupo seguirán en círculo solo que se pondrán de pie. El facilitador poco a poco ira mencionando las partes del cuerpo (de pies a cabeza) promoviendo un pequeño movimiento circular de las articulaciones. Es importante que el facilitador de imágenes como: al mover estamos poniendo aceite a las articulaciones.
2. “mi cuerpo en el espacio”.- a) estando en el círculo se les pedirá a los integrantes del grupo abrir los brazos y asegurarse que no se toquen entre ellos, se solicitara que imaginen que en las manos y en los pies tienen pintura y con ella deberán pintar una esfera imaginaria donde ellos están dentro (en esta parte las personas no deberán desplazarse del espacio. b) seguirán pintando aquella esfera pero ahora podrán desplazarse del espacio pintando con brazos y pies, buscando la amplitud del cuerpo. c) los integrantes del grupo seguirán pintando, pero poco a poco se les pedirá que estos trazos y esta forma de pintar sea más pequeña y que poco a poco vuelvan al círculo reduciendo su espacio personal. Se repetirá a) b) y c) 2 o 3 veces. Se sugiere poner música rítmica circular como: circle songs de Bobby McFerrin.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “un árbol, entre el tronco y las hojas”.- se les pedirá que caminen por la sala como quieran y como se sientan mas cómodos. Después se les solicitara caminar con peso firme como si el cuerpo fuera un tronco de un árbol, (como los árboles en el señor de los anillos o bien como el árbol de la película un monstruo viene a verme). Una vez los integrantes del grupo hayan caminado con peso firme se les pedirá que caminen con peso liviano, como si fueran las hojas de los árboles. Se repetirá varias veces estas dos formas de caminar, exagerando el movimiento y haciendo énfasis en el peso. Se sugiere que el facilitador de imágenes para ayudar a que los integrantes del grupo puedan sentir el peso firme y liviano.

2. “entre la cámara lenta y la sorpresa”.- se les pedirá que se pongan en dos filas frente a frente. La fila “a” será la primera en moverse y lo hará de forma sostenida, como si estuviera debajo del agua o bien como en cámara lenta, la otra fila observara. Después la fila “b” tratará de hacer el mismo movimiento de la persona que estaba enfrente, no importa si el movimiento no es igual, pero en diferentes momentos hará un movimiento súbito, (como si se sorprendiera, lo asustaran, o si le llegara una idea repentinamente) la fila “a” observará. Posteriormente se intercambiarán roles y parejas. Y finalmente se pondrán en parejas haciéndose de espejo uno empezara el movimiento sostenido interrumpido por un movimiento súbito y después cambiaran de rol, esto se repetirá una o dos veces cambiando de pareja.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 3

Materiales: una tela grande de 2m por 2m.

Check-in verbal (15 min).-

Calentamiento (15 min).-

1. “aceitando articulaciones”.- una vez terminado el check-in se les pedirá a los integrantes del grupo ponerse de pie. Se comenzara desde los pies dirigiéndonos a la cabeza, el facilitador del grupo irá nombrando las articulaciones (tobillos, rodillas, cadera, hombro codo muñeca y cuello) muy poco a poco y solicitando que se imaginen que al mover en pequeños círculos las articulaciones estas se van aceitando para que el movimiento se haga más suave y fluido.
2. “despertando la piel”.- el grupo seguirá en círculo y se les mencionará: “ahora que las articulaciones están aceitadas, toca despertar a la piel”. Se les pedirá a los integrantes del grupo que froten su piel, cada parte sin olvidar ninguna, se pueden poner imágenes como: “nos ponemos crema por todo el cuerpo o nos pintamos el cuerpo de algún color porque en las manos tenemos pintura”. Después se pedirá que piquen ligeramente el cuerpo de pies a cabeza, se pueden dar imágenes como: “piquemos el cuerpo como si tuviéramos hormiguitas y las queremos espantar”. Posteriormente se les solicitará que estiren todo el cuerpo a la vez y cuando se llegue a lo máximo sacudir el cuerpo, la imagen que podría ser útil es: “el cuerpo como si fuera una resorte”. Repetir dos o tres veces.

3. “mi cuerpo en el espacio”.- a) estando en el círculo se les pedirá a los integrantes del grupo abrir los brazos y asegurarse que no se toquen entre ellos, se solicitara que imaginen que en las manos y en los pies tienen pintura y con ella deberán pintar una esfera imaginaria donde ellos están dentro (en esta parte las personas no deberán desplazarse del espacio. b) seguirán pintando aquella esfera pero ahora podrán desplazarse del espacio pintando con brazos y pies, buscando la amplitud del cuerpo. c)
4. los integrantes del grupo seguirán pintando, pero poco a poco se les pedirá que estos trazos y esta forma de pintar sea más pequeña y que poco a poco vuelvan al círculo reduciendo su espacio personal. Se repetirá a) b) y c) 2 o 3 veces. Se sugiere poner música rítmica circular como: circle songs de Bobby McFerrin.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “las mil formas de caminar”.- se solicitara que los integrantes del grupo comiencen a caminar como usualmente lo hacen, después el facilitador dará consignas para que el caminar cambie a peso firme, peso liviano, espacio directo, espacio indirecto, tiempo súbito y finalmente tiempo sostenido. Se sugiere que el facilitador mencione imágenes que faciliten a los integrantes moverse de acuerdo a lo que se pide, por ejemplo: para el peso firme sirve poner la imagen de personas marchando, para peso liviano la imagen de bailarinas de ballet moviéndose o el movimiento de hadas, para el espacio directo es muy útil la imagen de una persona que tiene que ir a trabajar y va muy justo de tiempo, pare el espacio indirecto moverse como una persona que es nueva en algún lugar y todo le llama la atención (turista en la sagrada familia, o la rambla), tiempo súbito como cuando alguien nos asusta o bien cuando nos llega una idea de repente y finalmente para el tiempo sostenido la mejor imagen es moverse en cámara lenta.

2. “el oleaje”.- una vez terminada la actividad anterior se sacara una tela para el grupo, cada integrante cogerá una parte de esta. Se les solicitara que uno por uno muevan la tela de acuerdo a su preferencia, los que no se mueven simplemente observaran el movimiento de su compañero sin soltar la tela, cada integrante podrá mover la tela dos o tres veces para hacer su movimiento de una forma individual. Una vez todos los integrantes hayan movido la tela de forma individual se hará un oleaje conjunto, el facilitador dará un tiempo para que se mueva el grupo con la tela y después mencionara exagerar el oleaje grupal para que después poco a poco se pueda ir bajando la intensidad hasta la quietud.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 4

Materiales: cinta adhesiva, dos sacos pequeños llenos de arroz o alguna semilla, 2 cintas de colores 1m y un carrete de hilo color negro.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran sentados en círculo.

1. “masajeando e identificando las partes del cuerpo”.- se comenzara desde los pies hasta llegar a la cabeza, el facilitador guiara el masaje, pasando por los pies, rodillas, cadera, abdomen, espalda baja, pecho, dorsales, brazos, manos, cuello y cabeza. El facilitador invitara a que el masaje sea con el objetivo de sentir los huesos y ver la diferencia entre

los que son más fáciles de sentir y los que no. se recomienda que el facilitador emplee preguntas como: ¿Qué textura tiene? ¿es firme? ¿es suave? ¿es pequeño/ grande?

2. “variante del circulo de Chace”.- en el mismo circulo donde todos los integrantes están de pie, uno comenzara haciendo un movimiento y los demás harán el mismo movimiento tres veces, esto se repetirá hasta que pase cada integrante del grupo.

Se volverá hacer el mismo ejercicio pero al movimiento se le pondrá un sonido.

Movimiento estructurado (20 min).- Una vez terminado el calentamiento se les pedirá a los integrantes del grupo que ayuden a dividir la sala en cuatro (a, b, c y d), pegando la cinta adhesiva en el suelo de la sala y poniéndole la letra correspondiente.

1. “los cuadrantes” Cuando se haya hecho la división se les pedirá que caminen sintiendo el cuerpo de pies a cabeza y observando cómo se mueven las articulaciones antes masajeadas y movidas.

Después de haberse movido el facilitador mencionara que cuando caminen dentro del cuadrante “a” tendrán que caminar con tiempo sostenido (en cámara lenta). Cuando caminen por el cuadrante “b” tendrán que caminar en tiempo súbito (como si algo repentinamente les sorprendiera), cuando caminen por el cuadrante “c” se caminara con peso firme (marchando o similar) y finalmente en el cuadrante “d” se caminara con peso liviano (como bailarina, hada, etc...).

2. “variante de los cuadrantes”.- Se le pedirá al grupo que se tomen un tiempo para pensar en cómo moverían en los cuadrantes, teniendo en cuenta las consignas que se pusieron anteriormente, el material que se les facilitara (tela, saco con semillas, hilo y cinta).

Una vez pensado como se podría mover el material, cada integrante cogerá el material que más le agrade y pasara de un cuadrante a otro moviéndolo, de acuerdo a las consignas que se dieron anteriormente.

Se repetirá esta última parte dos o tres veces cambiando de material.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 5

Materiales: dos cojines grandes.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran en círculo pero de pie.

1. “lo que une y mueve”.- como en sesiones pasadas se hará un ejercicio de reconocimiento del cuerpo pero haciendo énfasis en cómo se une una parte del cuerpo con otra y que nos permite esa unión.

El facilitador para comenzar pedirá que los integrantes del grupo sientan los pies y como estos están en contacto con el suelo, Después nombrara los tobillos y describirá como unen al pie con la pierna y hará preguntas abiertas como: ¿con los tobillos que podemos hacer? ¿En que nos ayudan? ¿Cómo nos mueven? ¿Cómo los movemos? ¿Es fácil sentirlos sin tocarlos? Se dará la opción de mover si es necesario para ubicar y sentir esa parte del cuerpo.

El facilitador hará lo mismo con las rodillas, cadera, columna vertebral, hombros, codos, muñecas y cuello.

2. “la caminata cambiante”.- se pedirá que caminen por la sala, como usualmente lo hacen día a día. Siguiendo con lo trabajado en el ejercicio anterior el facilitador irá nombrando las articulaciones de pies a cabeza deteniéndose en cada una para ver como esa articulación puede cambiar la forma de caminar, también motivara a los integrantes para que busquen diferentes formas inusuales de caminar.

Cuando el facilitador ya haya mencionado los tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos y muñecas les pedirá a los integrantes caminar de la forma más extraña posible y exagerarla, una vez los integrantes hayan llegado a lo más extraño y exagerado poco a poco irán buscando su caminar habitual.

Movimiento estructurado (20 min) terminado el calentamiento se le pedirá al grupo seguir caminando por la sala y el facilitador pondrá dos cojines grandes en la sala.

1. “el botón rítmico temporal”.- el grupo seguirá caminando, se le pedirá que sigan las siguientes consignas: caminar con un ritmo marcado haciendo ruidos con alguna parte del cuerpo (palmas, chasquidos, etc...), para hacer más notable el ritmo. Cuando un integrante del grupo toca uno de los cojines todos comenzaran a caminar en cámara lenta hasta que otro de los integrantes toque nuevamente uno de los cojines.

Se repetirá la actividad hasta que el grupo tenga bien asimiladas las consignas, cuando el facilitador vea que ya es suficiente quitar los cojines y les mencionara que se pueden seguir moviendo con estas dos consignas como y cuando lo sientan necesario.

2. “espejo humano”.- se les pedirá ponerse en parejas. Una vez estando en parejas se escogerán roles, el que mueve y el que hace de espejo.

La primera vez, la persona que mueve lo hará en cámara lenta y el otro será su reflejo, después de un tiempo se cambiaran roles. La segunda vez, la persona que mueve lo hará buscando movimientos que parezcan golpes al aire o pisotones al suelo (acometer golpear) y el otro hará de su espejo. Se cambiara de pareja y el ejercicio se repetirá una o dos veces más.

3. “la pluma”.- a cada integrante del grupo se le dará una pluma, primero se les pedirá que muevan la pluma, mediante soplidos, por toda la sala y que se percaten de cómo esta pluma se mueve por el espacio. Después se les pedirá imitar el movimiento de la pluma, los integrantes pueden seguir con la pluma o bien dejarla de lado.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 6

Materiales: papel de diario.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán tres actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran en círculo de pie, las primeras dos actividades serán de forma más individual y la tercera tendrá más importancia la escucha del grupo.

1. “aceitando articulaciones”.- una vez terminado el check-in se les pedirá a los integrantes del grupo ponerse de pie. Se comenzara desde los pies dirigiéndonos a la cabeza, el facilitador del grupo ira nombrando las articulaciones (tobillos, rodillas, cadera, hombro

culo muñeca y cuello) muy poco a poco y solicitando que se imaginen que al mover en pequeños círculos las articulaciones estas se van aceitando para que el movimiento se haga más suave y fluido.

2. “despertando la piel”.- el grupo seguirá en círculo y se les mencionara: “ahora que las articulaciones están aceitadas, toca despertar a la piel”. Se les pedirá a los integrantes del grupo que froten su piel, cada parte sin olvidar ninguna, se pueden poner imágenes como: “nos ponemos crema por todo el cuerpo o nos pintamos el cuerpo de algún color porque en las manos tenemos pintura”. Después se pedirá que piquen ligeramente el cuerpo de pies a cabeza, se pueden dar imágenes como: “piquemos el cuerpo como si tuviéramos hormiguitas y las queremos espantar”. Posteriormente se les solicitará que estiren todo el cuerpo a la vez y cuando se llegue a lo máximo sacudir el cuerpo, la imagen que podría ser útil es: “el cuerpo como si fuera una resortera”. Repetir dos o tres veces.
3. “variante del circulo de Chace”.- en el mismo circulo donde todos los integrantes están de pie, uno comenzara haciendo un movimiento y los demás harán el mismo movimiento tres veces, esto se repetirá hasta que pase cada integrante del grupo.

Se volverá hacer el mismo ejercicio pero al movimiento se le pondrá un sonido.

Movimiento estructurado (20 min).- terminando el calentamiento se le pedirá al grupo ponerse en parejas.

1. “espejo humano”.- Una vez estando en parejas se escogerán roles, uno se moverá y el otro hará su reflejo y después de un tiempo se cambiaran de roles, el que hacía de reflejo será el que mueve y el que se movía será el reflejo. El ejercicio se repetirá una o dos veces pero cambiando de pareja.

2. “el bosque de papel de diario”.- Se le pedirá al grupo que comience a caminar por la sala, poco a poco el facilitador le dará a cada uno un papel de diario.

Cada uno cortara el papel hasta que quede del tamaño de su mano. Una vez el papel ha sido cortado se les solicitará que comiencen a hacer movimientos como si estuvieran cortando el aire con estos papeles, el grupo sigue caminando. Se recomienda que el facilitador de imágenes como: cortar el aire, cortando ramas de árboles para poder pasar, etc...

Se dejará al grupo un rato en este movimiento, cuando el facilitador crea que ha sido suficiente les pedirá que suelten el papel periódico para que este caiga al suelo.

El suelo estará lleno de papel periódico y se le pedirá al grupo crear caminos sin levantar los pies del suelo (deslizar). Se dejará un rato al grupo con este movimiento de deslizar, para crear caminos o montañas de papel periódico y cuando el facilitador crea que ya se han familiarizado lo suficientemente bien con este movimiento les pedirá que de esta misma forma junten el papel en una esquina de la sala.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 7

Materiales: cajas, cintas, telas y cojines

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades, la primera se comenzara en círculo y de pie.

1. “llenando el cuerpo de arena”.- el grupo seguirá en círculo y de pie, el facilitador comenzara a nombrar las partes del cuerpo de pies a cabeza pidiendo que se imaginen que la parte del cuerpo nombrada comienza a llenarse de arena. Se recomienda que el facilitador mencione: “para que se llene bien el cuerpo de arena es importante mover aquella parte nombrada para que se acomode la arena que ya está adentro”.
2. “circular y caminar”.- se le pedirá al grupo comience a caminar por toda la sala como usualmente lo hace. Después se les pedirá caminar d diferentes formas, primero pensando en dejar las huellas de los pies en el suelo, de puntillas, con talones, con el arco interior del pie, con el arco exterior del pie, hacia adelante, hacia atrás, lateral y finalmente de la forma más extraña que se pueda.

Movimiento estructurado (20 min).- se les pedirá que sigan caminando y que poco a poco busquen su forma habitual de caminar para que así encuentren una pareja.

1. “creando caminos y transitando en ellos”.- en parejas cogerán el material que les venga mejor para construir un camino, el facilitador guiara de tal manera que cada pareja tenga espacio para crear un camino.

Una vez hecho el camino cada miembro de la pareja se pondrá en un extremo de este. Uno de los dos comenzara a acercarse a su pareja, lo hará mientras busca la forma de dar pequeños golpecitos (dar toques ligeros) con los dedos de la mano o con la punta del pie. Cuando llegue a su pareja regresara al otro extremo pero haciendo un movimiento que se asemeje a espantar mosquitos (dar latigazos leves). El otro miembro de la pareja hará lo

mismo pero buscando su propia manera de hacerlo. Se repetirá la actividad cambiando de parejas.

2. “el circulo cambiante”.- se le pedirá al grupo formar un circulo, se les dará tres opciones de movimiento a) marchar o golpear con palmas b) dar ligeros golpes como tocando el piano, ya sea en el suelo o en su propio cuerpo c) moviendo como espantando una mosca. Comenzará el grupo marchando o haciendo palmas, cuando alguien lo sienta podrá cambiar el movimiento del grupo a cualquiera de las tres opciones antes mencionadas. Se mantendrá la actividad hasta que las tres opciones de movimiento se hayan repetido por lo menos 3 veces.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 8

Materiales: una tela grande.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran sentados en círculo.

1. “variante del circulo de Chace”.- en el mismo circulo donde todos los integrantes están de pie, uno comenzara haciendo un movimiento y los demás harán el mismo movimiento tres veces, esto se repetirá hasta que pase cada integrante del grupo.

Se volverá hacer el mismo ejercicio pero al movimiento se le pondrá un sonido.

2. “masajeando e identificando las partes del cuerpo”.- se comenzara desde los pies hasta llegar a la cabeza, el facilitador guiara el masaje, pasando por los pies, rodillas, cadera, abdomen, espalda baja, pecho, dorsales, brazos, manos, cuello y cabeza. El facilitador invitara a que el masaje sea con el objetivo de sentir los huesos y ver la diferencia entre los que son más fáciles de sentir y los que no. se recomienda que el facilitador emplee preguntas como: ¿Qué textura tiene? ¿es firme? ¿es suave? ¿es pequeño/ grande?

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “el oleaje”.- una vez terminada la actividad anterior se sacara una tela para el grupo, cada integrante cogerá una parte de esta. Se les solicitara que uno por uno muevan la tela de acuerdo a su preferencia, los que no se mueven simplemente observaran el movimiento de su compañero sin soltar la tela, cada integrante podrá mover la tela dos o tres veces para hacer su movimiento de una forma individual. Una vez todos los integrantes hayan movido la tela de forma individual se hará un oleaje conjunto.
2. “variante del oleaje”.- el grupo seguirá con la tela, el facilitador dará tres consignas para mover la tela: a) extender la tela como si estuviéramos extendiendo una sábana, b) exprimirla como si quisieran quitarle el agua a un trapo y c) hacer bolita la tela y presionarla como si estuvieran amasando. Las tres primeras veces el facilitador mencionara cuando hacer el cambio de una consigna a otra y posteriormente dejara el liderazgo al grupo. Para terminar el facilitador les pedirá exagerar el movimiento con el cual se sienten más identificados y al llegar a lo máximo poco a poco ir bajando la intensidad hasta llegar a la quietud.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 9

Materiales: cuenco tibetano.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades en círculo.

1. “lo que une y mueve”.- como en sesiones pasadas se hará un ejercicio de reconocimiento del cuerpo pero haciendo énfasis en cómo se une una parte del cuerpo con otra y que nos permite esa unión.

El facilitador para comenzar pedirá que los integrantes del grupo sientan los pies y como estos están en contacto con el suelo, Después nombrara los tobillos y describirá como unen al pie con la pierna y hará preguntas abiertas como: ¿con los tobillos que podemos hacer? ¿En que nos ayudan? ¿Cómo nos mueven? ¿Cómo los movemos? ¿Es fácil sentirlos sin tocarlos? Se dará la opción de mover si es necesario para ubicar y sentir esa parte del cuerpo.

El facilitador hará lo mismo con las rodillas, cadera, columna vertebral, hombros, codos, muñecas y cuello.

2. “la súper esfera”.- el grupo seguirá en círculo, el facilitador les pedirá que abran los brazos lateralmente y que se imaginen que en las manos tienen pintura, con la cual irán pintando una esfera alrededor de ellos. Se pueden utilizar manos y pies para pintar la

esfera. La imagen que se busca es que los integrantes se vean como el hombre de Vitrubio (dibujo de Leonardo da Vinci) en movimiento.

Movimiento estructurado (20 min).- una vez terminado el calentamiento se le pedirá al grupo caminar por la sala, teniendo en cuenta la esfera que acaban de pintar con el movimiento y las esferas de sus compañeros.

1. “hey, jo, ja, ji”.- el grupo seguirá caminando por la sala teniendo muy presente a sus compañeros. El facilitador dará las siguientes cuatro consignas: cuando alguien diga “hey” todo el grupo golpeará al aire con el puño izquierdo y dirán en voz alta “hey”, cuando alguien diga en voz alta “jo” todo el grupo pisará fuerte el suelo con el pie izquierdo y dirán en voz alta “jo”, cuando alguien diga en voz alta “ja” todo el grupo golpeará el aire con el puño derecho y dirán en voz alta “ja” y finalmente cuando alguien diga “ji” en voz alta todo el grupo pisará fuerte con el pie derecho y dirá en voz alta “ji”. Todo el tiempo el grupo estará caminando en la sala y estará muy pendiente del espacio de sus compañeros para evitar tocarse entre ellos.
2. “de semilla a árbol”.- una vez terminada la actividad anterior se le solicitará al grupo caminar y encontrar un espacio donde se sientan cómodos para ir al suelo. Cuando los integrantes del grupo estén en el suelo se les solicitará hacerse bolita como si fueran una semilla, para que cuando escuchen el cuenco tibetano muy poco a poco se pongan de pie, la imagen para este ejercicio es la de una semilla que germina y crece en un árbol. Una vez todo el grupo este de pie y el cuenco tibetano haya dejado de hacer sonido se le pedirá al grupo volver a caminar por la sala, encontrar un nuevo lugar para ir al suelo y comenzar una vez más el ejercicio. Se repetirá tres veces. Se recomienda que el

facilitador haga un golpe fuerte al cuenco tibetano para que su sonido dure bastante y los integrantes tengan el tiempo suficiente para ir de un nivel bajo a un nivel alto.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 10

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran sentados en círculo.

1. “masajeando e identificando las partes del cuerpo”.- se comenzara desde los pies hasta llegar a la cabeza, el facilitador guiara el masaje, pasando por los pies, rodillas, cadera, abdomen, espalda baja, pecho, dorsales, brazos, manos, cuello y cabeza. El facilitador invitara a que el masaje sea con el objetivo de sentir los huesos y ver la diferencia entre los que son más fáciles de sentir y los que no. se recomienda que el facilitador emplee preguntas como: ¿Qué textura tiene? ¿es firme? ¿es suave? ¿es pequeño/ grande?
2. “variante del circulo de Chace”.- en el mismo circulo donde todos los integrantes están de pie, uno comenzara haciendo un movimiento y los demás harán el mismo movimiento hasta que otro integrante del grupo cambie el movimiento, el ejercicio acaba cuando todos hayan pasado dos veces. Se sugiere que el facilitador mencione que no es en orden,

más bien cuando alguien sienta el impulso de cambiar de movimiento lo haga, no hace falta que está al lado de la persona que lleva el liderazgo del movimiento.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “movimientos de samurái”.- Se le pedirá al grupo caminar por el espacio, e investigar que movimientos pueden surgir con la parte interna del brazo (la parte coloreada que se muestra en la imagen)



Se dejara que el grupo investigue y después el facilitador dará las siguientes imágenes para que el grupo mueva los brazos con la intención de hendir en el aire: “mover los brazos como si estuvieran cortando el aire” moverse como si tuvieran una espada de samurái”.

Una vez el grupo este familiarizado con los movimientos se les pedirá ponerse en parejas, uno de los dos seguirá haciendo el movimiento de hendir en el aire pero muy cerca del compañero teniendo la precaución de no tocar al otro, la otra persona evitara sus movimientos. Después de un tiempo se cambiara de rol y posteriormente de pareja.

2. “patinando sin patines”.- el grupo volverá a caminar por la sala como usualmente lo hacen, el facilitador les pedirá que poco a poco comiencen a deslizarse como patinadores, el grupo seguirá deslizando por un tiempo hasta que el facilitador vea que ya están familiarizados con este movimiento. El facilitador pondrá la siguiente consigna: mientras

siguen deslizando cada vez que estén cerca de algún compañero darán un medio giro para cambiar de dirección y seguir deslizando. Se dejara al grupo un tiempo con esta consigna y poco a poco se les pedirá que vuelvan a caminar como usualmente lo hacen.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 11

Materiales: estambre, cajas de cartón.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades en círculo.

1. “Reconocimiento de mi cuerpo, variante”.- los integrantes del grupo seguirán en el círculo pero se pondrán de pie. El facilitador poco a poco ira mencionando las partes del cuerpo (de pies a cabeza) proponiendo el tensar y destensar de los músculos que intervienen en la parte del cuerpo que el facilitador menciona. Se recomienda mencionar imágenes como: “tensamos el músculo como si nos estuviéramos preparándonos para correr”.
2. “aquí y acullá”.- el grupo seguirá en círculo, se les pedirá que den 5 pasos hacia atrás. El facilitador solicitará que el grupo poco a poco se vaya acercando al centro del círculo en cámara lenta (flujo conducido con tiempo sostenido) una vez estando todo el grupo muy cerca unos de otros el facilitador mediante a mímica les sugerirá que se vean entre ellos se dará un pequeño tiempo para esto y después el facilitador les pedirá que para abrir el

circulo busquen movimientos más amplios y con flujo libre, una imagen que puede servir es: como nadar hacia atrás.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “espejo humano”.- Una vez estando en parejas se escogerán roles, uno se moverá y el otro hará su reflejo y después de un tiempo se cambiaran de roles, el que hacía de reflejo será el que mueve y el que se movía será el reflejo. El ejercicio se repetirá una o dos veces pero cambiando de pareja. Se aconseja poner música como “ rasta la vista de René Aubry”
2. “el camino rítmico”.- el grupo volverá a caminar por la sala para encontrarse con una pareja distinta al ejercicio anterior, la pareja decidirá quién será “A” y quien “B”, después con un estambre harán un camino en la sala, puede cruzarse con otros caminos, y decidirán cual será el punto para “A” y cual para “B”. El facilitador le dará una caja a la persona “B” y esta comenzara a hacer un ritmo solo con las yemas de los dedos como si estuviera tocando el piano (toques ligeros). Después “A” al ritmo de “B” comenzara a transitar por el camino de estambre y una vez haya llegado hasta “B” regresara pero haciendo movimientos como si estuviera espantando moscas o bien quitando telarañas (latigazos leves). Cada persona repetirá dos otras veces el camino y después cambiaran de roles y finalmente de parejas.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 12

Materiales: una tela grande, cajas de cartón, papel de seda, estambre, plastilina, papel de diario y arcilla.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento los integrantes del grupo se quedaran en círculo.

1. “despertando la piel”.- el facilitador solicitará que el grupo comience frotando sus manos hasta generar un poco de calor y poco a poco empezar a frotar los brazos, cara, el pecho, lo que se alcance de la espalda las piernas y pies. Una vez estando en los pies el facilitador solicitará que piquen de abajo hacia arriba todo el cuerpo sin olvidar ninguna parte del cuerpo, cuando se llegue a la vertical se pedirá que estiren el cuerpo al máximo como si se estuvieran levantando por la mañana y finalmente se sacudirá el cuerpo. todo lo anterior se repetirá dos veces más.
2. “variante del circulo de Chace”.- en el mismo circulo donde todos los integrantes están de pie, uno comenzara haciendo un movimiento y los demás harán el mismo movimiento hasta que otro integrante del grupo cambie el movimiento, el ejercicio acaba cuando todos hayan pasado dos veces. Se sugiere que el facilitador mencione que no es en orden, más bien cuando alguien sienta el impulso de cambiar de movimiento lo haga, no hace falta que está al lado de la persona que lleva el liderazgo del movimiento.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “variante del oleaje”.- el grupo seguirá con la tela, el facilitador dará tres consignas para mover la tela: a) extender la tela como si estuviéramos extendiendo una sábana, b) exprimirla como si quisieran quitarle el agua a un trapo y c) hacer bolita la tela y presionarla como si estuvieran amasando. Las tres primeras veces el facilitador mencionara cuando hacer el cambio de una consigna a otra y posteriormente dejara el liderazgo al grupo. Para terminar el facilitador les pedirá exagerar el movimiento con el cual se sienten más identificados y al llegar a lo máximo poco a poco ir bajando la intensidad hasta llegar a la quietud.
2. “creando escenarios”.- se le pedirá al grupo que camine por la sala y se moverán variando entre expandir todo el cuerpo y hacerlo bolita. El facilitador acercara el material mientras el grupo se mueve y les pedirá que poco a poco, con el material, hagan un escenario entre todos. El facilitador hará énfasis en que el material se presione, se exprima, se retuerce y se amasé para crear el escenario. Una vez hecho el escenario se le pedirá al grupo que desde la periferia vean el escenario que han creado juntos, para que después de manera individual cojan arcilla y la moldeen hasta crear una figura humana, el facilitador hará énfasis en presionar y retorcer la arcilla para poder crear la figura. Una vez terminada, cada integrante del grupo pondrá la figura humana en el escenario que han creado como grupo. Se les pedirá nuevamente que observen el escenario y la figura humana desde la periferia para así dar paso al movimiento libre.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 13

Materiales: 1 tambor

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran de pie en círculo.

1. “Reconocimiento de mi cuerpo”.- los integrantes del grupo seguirán en círculo solo que se pondrán de pie. El facilitador poco a poco ira mencionando las partes del cuerpo (de pies a cabeza) promoviendo un pequeño movimiento circular de las articulaciones.
Es importante que el facilitador de imágenes como: al mover estamos poniendo aceite a las articulaciones.
2. “el círculo mágico”.- el grupo seguirá de pie y en círculo. Cuando alguien diga “ja” todos dirán en voz alta “ja” y golpearan al aire, cuando alguien diga “ueeue” todos dirán en voz alta “ueeue” y harán movimientos como si estuvieran debajo del mar donde hay mucho oleaje, cuando alguien diga “sha” todos dirán en voz alta “sha” y cortaran el aire con la mano y ante brazo, cuando alguien diga “sssss” todos dirán en voz alta “sssss” y saldrán del circulo deslizándose por la sala y regresaran al círculo de la misma manera.

Movimiento estructurado (20 min).

1. “el tambor tornadizo”.- el grupo se queda en círculo y el facilitador hará 8 golpes al tambor para que todo el grupo vaya a un nivel bajo con movimientos fragmentados, firmes y directos (como un robot) y cuando todo el grupo ya esté en el suelo el

facilitador hará 8 golpes para que de la misma manera todo el grupo pase a un nivel alto.

Lo anterior se repetirá varias veces pero el facilitador gradualmente ira de lento a rápido y de rápido a lento.

2. “ritmo de caballo”.- se pondrán en parejas, uno empezara a hacer percusión con su cuerpo (ejemplo: puede picar con las palmas en sus cuádriceps) imitando la caminata de un caballo, la otra persona desde lejos comenzara a acercarse utilizando el ritmo que está haciendo su compañero, el compañero puede jugar con el ritmo haciéndolo gradualmente (de menos a mas) o repentinamente (sorprender al compañero). Se cambiara de rol y posteriormente de pareja, el ejercicio se repetirá mínimo 3 veces.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 14

Materiales: 1 maraca, varias telas pequeñas 1m x 1m y una tela grande 2.5m x2.5m.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran de pie en círculo.

1. “el circulo de la maraca”.- un integrante del grupo tendrá la maraca y comenzara a hacer ruido con ella y moverse, los demás tendrán que seguir el ritmo y el movimiento del integrante. El integrante pasara la maraca a otro compañero, puede ser el compañero de

alado o bien el que tiene en frente, todos tienen que haber tenido la maraca. Esta actividad se repetirá dos veces.

2. “snake”.- el grupo se pondrá en fila, cogiéndose de los hombros del compañero de enfrente. La persona que quede hasta adelante guiara al grupo diciendo la primera letra de “snake” y moviéndose según lo que despierte esta letra, cuando la persona que está liderando quiera dejar de liderar pasara hasta atrás y la persona que queda al frente liderara pero con la segunda letra de “snake” “n” moviéndose según lo que sugiera esta letra y haciendo recorridos por toda la sala. Se irá cambiando de líder hasta que todos hayan liderado dos veces.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “el nudo”.- un integrante del grupo se quedara fuera del circulo sin mirar lo que el grupo hace, el grupo se cogerá de las manos y comenzara a pasar de un lado al otro hasta convertir el circulo en un nudo gigante, después el integrante que quedo fuera regresara y buscara la manera de deshacer el nudo hasta poner nuevamente el grupo en círculo, nadie puede soltarse de las manos. El ejercicio se repetirá varias veces hasta que cada integrante haya podido deshacer el nudo una vez.
2. “el oleaje”.- una vez terminada la actividad anterior se sacara una tela para el grupo, cada integrante cogerá una parte de esta. El facilitador solicitara que entre todos tensen la tela a lo máximo y una persona contara hasta tres para que el grupo suelte la tela, esto se repetirá hasta que cada integrante del grupo haya contado hasta tres. Después se les solicitara que con la tela se haga un oleaje conjunto, el facilitador les mencionara que comiencen con un oleaje pequeño y suave para que poco a poco este oleaje vaya

creciendo hasta exagerarlo a lo máximo que sea posible finalmente poco a poco se irá bajando la intensidad del oleaje hasta la quietud.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 15

Materiales: un tambor

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran sentados en círculo.

1. “masajeando e identificando las partes del cuerpo”.- se comenzara desde los pies hasta llegar a la cabeza, el facilitador guiara el masaje, pasando por los pies, rodillas, cadera, abdomen, espalda baja, pecho, dorsales, brazos, manos, cuello y cabeza. El facilitador invitara a que el masaje sea con el objetivo de sentir los huesos y ver la diferencia entre los que son más fáciles de sentir y los que no. se recomienda que el facilitador emplee preguntas como: ¿Qué textura tiene? ¿es firme? ¿es suave? ¿es pequeño/ grande?
2. “Las mil formas de caminar”.- pedir a los integrantes del grupo que caminen por la sala como usualmente lo hacen día a día. Después se les pedirá que cambien la forma de caminar, con la parte externa del pie, parte interna del pie, de puntillas, talones y finalmente la forma más extraña y exagerada que se les ocurra para caminar. Es importante dar imágenes a cada forma de caminar ejemplo: imagínense que van

caminando por un lugar donde el suelo es de madera vieja y hace muchísimo ruido
¿Cómo caminaríamos para que no se escuche nuestro caminar?

Esta actividad puede ir acompañada con una música rítmica donde se escuchen tambores.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “el tambor dice”.- el grupo comenzara caminando por la sala y un integrante tendrá un tambor con el cual hará un ritmo constante para que todo el grupo se mueva a ese ritmo, cuando la persona lo decida elegirá a otra para cederle el tambor. El ejercicio se repetirá hasta que cada integrante haya podido tener dos veces el tambor y dirigir al grupo. Es importante que los ritmos sean constantes, solo cambia el ritmo cuando se cambia de persona.
2. “en el metro”.- el grupo continuara caminando por la sala y se pondrá música similar a “flight of the bumblebee” para que el grupo comience a caminar como si estuvieran en el metro a la hora que hay mucha gente. Todos deberán esquivarse y seguir caminando, otra de las imágenes que funciona para este ejercicio es: moverse como si fueran abejas rodeando un panal.

Cuando el facilitador cambia de música a algo como “kothbiro de Ayub Ogada” todos deberán caminar en un gran circulo uno atrás del otro al ritmo de esta música. El facilitador ira cambiando de una a otra música dos o tres veces, se sugiere que el ejercicio termine con el grupo caminando en círculo uno atrás del otro.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 16

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedarán de pie en círculo.

1. “lo que une y mueve”.- como en sesiones pasadas se hará un ejercicio de reconocimiento del cuerpo pero haciendo énfasis en cómo se une una parte del cuerpo con otra y que nos permite esa unión.

El facilitador para comenzar pedirá que los integrantes del grupo sientan los pies y como estos están en contacto con el suelo, Después nombrara los tobillos y describirá como unen al pie con la pierna y hará preguntas abiertas como: ¿con los tobillos que podemos hacer? ¿En que nos ayudan? ¿Cómo nos mueven? ¿Cómo los movemos? ¿Es fácil sentirlos sin tocarlos? Se dará la opción de mover si es necesario para ubicar y sentir esa parte del cuerpo.

El facilitador hará lo mismo con las rodillas, cadera, columna vertebral, hombros, codos, muñecas y cuello.

2. “ircular y caminar”.- se le pedirá al grupo comience a caminar por toda la sala como usualmente lo hace. Después se les pedirá caminar d diferentes formas, primero pensando en dejar las huellas de los pies en el suelo, de puntillas, con talones, con el arco interior del pie, con el arco exterior del pie, hacia adelante, hacia atrás, lateral y finalmente de la forma más extraña que se pueda.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “moruecos en manada”.- El grupo se quedara en círculo. El facilitador les solicitará que comiencen a pisar de tal forma que se escuche sus pisadas. Se les pedirá que de una forma sorpresiva salgan dos personas al centro corriendo y choquen palmas en el aire y cambien de lugar, una vez hayan cambiado de lugar seguirán pisando de una manera firme. Todos los integrantes del grupo deberán pasar una o dos veces a chocar palmas con otro compañero al centro del círculo.
2. “peces voladores”.- el facilitador solicitará que el grupo comience a caminar por toda la sala y que cuando alguien aplauda todos darán un salto y seguirán caminando. Cada integrante del grupo deberá haber aplaudido dos o tres veces en la actividad.
3. “osos que empujan”.- una vez terminada la actividad anterior se le pedirá al grupo que se pongan en parejas y se sienten espalda con espalda a mitad de la sala.



Se les pedirá empujarse entre ellos, jugando a ver quién logra llevar a su compañero hasta el otro lado de la sala. Es menester que el facilitador mencione que lo importante no está en ganar, si no en empujar y ver que pasa con el cuerpo. Este ejercicio se repetirá dos veces cambiando de pareja.

4. “waltz aquí waltz allá”.- el facilitador solicitará que el grupo comience a caminar por la sala. Se pondrá un vals y se pedirá que se muevan de acuerdo con el compás de este. El facilitador irá cambiando de un vals a otro buscando que el movimiento de los integrantes del grupo vaya cambiando gradualmente, de movimientos más pequeños a movimientos más grandes. Se sugiere comenzar con el waltz “waltz N° 7 in C Sharp Minor” seguido del waltz “Khachaturian: Masquerade: I.Waltz”

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 17

Materiales: cuenco tibetano y una bolsa de plástico que haga mucho ruido.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran de pie en círculo.

1. “despertando la piel”.- el facilitador solicitará que el grupo comience frotando sus manos hasta generar un poco de calor y poco a poco empezar a frotar los brazos, cara, el pecho, lo que se alcance de la espalda las piernas y pies. Una vez estando en los pies el facilitador solicitará que piquen de abajo hacia arriba todo el cuerpo sin olvidar ninguna parte del cuerpo, cuando se llegue a la vertical se pedirá que estiren el cuerpo al máximo como si se estuvieran levantando por la mañana y finalmente se sacudirá el cuerpo. todo lo anterior se repetirá dos veces más.
2. “el círculo mágico”.- el grupo seguirá de pie y en círculo. Cuando alguien diga “ja” todos dirán en voz alta “ja” y golpearán al aire, cuando alguien diga “ueeue” todos dirán en voz alta “ueeue” y harán movimientos como si estuvieran debajo del mar donde hay mucho oleaje, cuando alguien diga “sha” todos dirán en voz alta “sha” y cortaran el aire con la mano y ante brazo, cuando alguien diga “sssss” todos dirán en voz alta “sssss” y saldrán del círculo deslizándose por la sala y regresaran al círculo de la misma manera.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “escuela de peces”.- se le pedirá al grupo que caminen por la sala pero como si fueran una escuela de peces o una parvada de aves. Cuando el facilitador haga sonar el cuenco tibetano la formación se romperá cambiaron de lugares, cuando el grupo lo sienta seguirá caminando en grupo, con la misma imagen de ser una parvada de aves, por la sala. Se sugiere que de fondo se ponga una música como: “Williams: Memoirs of a Geisha soundtrack: Going to School, concert (extended) version Yo-Yo Ma”. Este ejercicio se repetirá varias veces.
2. “jugando con opuestos”.- se le pedirá al grupo caminar por la sala y cuando el facilitador haga sonar el cuenco tibetano cada miembro del grupo buscara hacer con el cuerpo formas que se asemejen a una estrella de mar, puede ser de pie o en el suelo. Posteriormente seguirán caminando y cuando el facilitador haga sonar una bolsa de plástico cada miembro del grupo buscara formas de estrecharse (abrazarse, acomodarse en una esquina de la sala, etc....).
3. “la medusa marina”.- el facilitador pedirá que el grupo haga un circulo y se cojan de las manos. Se pedirá que el grupo comience a moverse de tal forma que el círculo se haga grande y se haga pequeño. Cuando se haga grande se sugerirá que todo el grupo haga un sonido similar a “aaaaaa” acompañado de movimientos amplios y cuando se haga pequeño y todo el grupo este muy cerca se hará un sonido similar a “brrrr”. El ejercicio se repetirá varias veces.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 18

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedarán de pie en círculo.

1. “Reconocimiento de mi cuerpo” (5 min).- los integrantes del grupo seguirán en círculo solo que se pondrán de pie. El facilitador poco a poco irá mencionando las partes del cuerpo (de pies a cabeza) promoviendo un pequeño movimiento circular de las articulaciones.

Es importante que el facilitador de imágenes como: al mover estamos poniendo aceite a las articulaciones.

3. “el tambor tornadizo”.- el grupo se queda en círculo y el facilitador hará 8 golpes al tambor para que todo el grupo vaya a un nivel bajo con movimientos fragmentados, firmes y directos (como un robot) y cuando todo el grupo ya esté en el suelo el facilitador hará 8 golpes para que de la misma manera todo el grupo pase a un nivel alto. Lo anterior se repetirá varias veces pero el facilitador gradualmente irá de lento a rápido y de rápido a lento.

Movimiento estructurado (20 min).

1. “dos formas de hacer reflejo”.- el facilitador pedirá que se pongan en parejas, uno hará el reflejo del movimiento del otro. El que dirige el movimiento lo hará de una forma gradual, puede ser que vaya de cámara lenta a cámara rápida o bien de movimientos

pequeños a movimientos grandes, pero siempre de una forma gradual, se sugiere poner música como: “Stairs and steps de Charlie Key”, se cambiara de rol y posteriormente de pareja.

Una vez se haya hecho lo anterior dos veces se pedirá que encuentren una pareja nueva y se haga el mismo ejercicio pero buscando el cambio repentino de un movimiento a otro (de lo rápido a lo lento, de pequeño a grande). Se cambiará rol y posteriormente de pareja. Se sugiere música de fondo como: “counting out horizons in discrete steps”. Es importante que el volumen de la música no sea muy alto.

2. “enanos y gigantes”.- el grupo se moverá por la sala y cuando un integrante del grupo diga en voz alta “enanos” todos se agacharan o tocaran el suelo, después seguirán caminando y cuando alguien del grupo diga en voz alta “gigantes” todos buscaran formas de tocar el techo, ya sea saltando o ya sea estirándose hacia arriba. El ejercicio se repetirá tantas veces sea posible.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 19

Materiales: muchas telas, plumas de colores, varios sacos de tela.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran de pie en círculo.

1. “Reconocimiento de mi cuerpo”.- los integrantes del grupo seguirán en círculo solo que se pondrán de pie. El facilitador poco a poco irá mencionando las partes del cuerpo (de pies a cabeza) promoviendo un pequeño movimiento circular de las articulaciones. Es importante que el facilitador de imágenes como: al mover estamos poniendo aceite a las articulaciones.
2. “circular y caminar”.- se le pedirá al grupo comience a caminar por toda la sala como usualmente lo hace. Después se les pedirá caminar de diferentes formas, primero pensando en dejar las huellas de los pies en el suelo, de puntillas, con talones, con el arco interior del pie, con el arco exterior del pie, hacia adelante, hacia atrás, lateral y finalmente de la forma más extraña que se pueda.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “el holy festival de las telas”.- se pedirá que el grupo comience a caminar, mientras el facilitador pondrá un montón de telas de colores en el suelo. Un integrante del grupo cogerá todas las telas y las arrojara hacia arriba con mucha fuerza mientras todos estarán caminando, después otro integrante del grupo hará lo mismo y así hasta que todos los integrantes del grupo hayan arrojado las telas. Una vez hecho lo anterior el grupo seguirá caminando.
2. “plumas de colores”.- el facilitador le dará una pluma a cada integrante del grupo y les pedirá que muevan la pluma por la sala, pueden hacerlo moviéndola con las manos, soplándole o como se sientan más cómodos.
3. “sacar y guardar”.- una vez terminado el ejercicio de la pluma, el facilitador pedirá que se pongan en parejas y le dará a cada pareja un saco lleno de telas. En parejas se les solicitará ir vaciando el saco hasta que este quede totalmente vacío y posteriormente se

les pedirá llenar el saco con las telas hasta que quede lleno. se le sugerirá a cada pareja llenar y vaciar los sacos de formas graciosas y divertidas. Se cambiara de pareja dos o tres veces.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 20

Materiales: una maraca y dos telas muy grandes 2m x 5m.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran de pie en círculo.

1. “despertando la piel”.- el facilitador solicitará que el grupo comience frotando sus manos hasta generar un poco de calor y poco a poco empezar a frotar los brazos, cara, el pecho, lo que se alcance de la espalda las piernas y pies. Una vez estando en los pies el facilitador solicitará que piquen de abajo hacia arriba todo el cuerpo sin olvidar ninguna parte del cuerpo, cuando se llegue a la vertical se pedirá que estiren el cuerpo al máximo como si se estuvieran levantando por la mañana y finalmente se sacudirá el cuerpo. todo lo anterior se repetirá dos veces más.
2. “el circulo de la maraca”.- un integrante del grupo tendrá la maraca y comenzara a hacer ruido con ella y moverse, los demás tendrán que seguir el ritmo y el movimiento del integrante. El integrante pasará la maraca a otro compañero, puede ser el compañero de

alado o bien el que tiene en frente, todos tienen que haber tenido la maraca. Esta actividad se repetirá dos veces.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “el mar y sus cambios de marea”.- el facilitador le dará una tela grande al grupo y solicitará que la cojan y se pongan en un nivel bajo (cuclillas), estando en un nivel bajo se le pedirá al grupo que comience a ondular la tela con pequeños movimientos repetitivos, después de estar un tiempo en ese nivel el facilitador solicitará que el grupo vaya a un nivel medio y cambie la ondulación pequeña a una ondulación un poco más grande, posteriormente el facilitador pedirá que el grupo haga una ondular la tela en un nivel alto con movimientos muy exagerados y finalmente se repetirá todo el ejercicio a la inversa. Una vez el grupo ha regresado a un nivel bajo, se seguirá la ondulación pequeña y de una forma repentina cada integrante, en diferente momento, deberá repentinamente e individualmente ir a un nivel alto con una ondulación exagerada y posteriormente regresar con el grupo a una ondulación pequeña en un nivel bajo. Repetir dos veces.
2. “el pasadizo mágico”.- el facilitador dará dos telas grandes al grupo. Cogiendo estas telas se harán dos paredes paralelas simulando un pasadizo. La primera vez el pasadizo será muy estrecho y uno de los miembros del grupo deberá transitar a través de este sin ser tocado por las telas, todos los miembros deberán transitar una o dos veces por el pasadizo estrecho. Posteriormente se hará lo mismo pero haciendo el pasadizo muy amplio para que la persona que transite por este intente tocar las dos telas a la vez mientras camina.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 21

Materiales: un carrete de hilo

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se pondrán en parejas.

1. “espejo humano”.- Una vez estando en parejas se escogerán roles, uno se moverá y el otro hará su reflejo y después de un tiempo se cambiaran de roles, el que hacía de reflejo será el que mueve y el que se movía será el reflejo. El ejercicio se repetirá una o dos veces pero cambiando de pareja.
2. “¿Qué parte inicia el movimiento?”.- se le pedirá al grupo caminar por la sala y poco a poco escoger una parte del cuerpo que sea el motor de movimiento. Se investigara durante unos minutos como esa parte puede liderar a todo el cuerpo.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “el poder de un hilo”.- el facilitador le pedirá al grupo ponerse en parejas. Una vez estando en parejas se les dará un hilo (aprox unos 60cm de hilo). Habrá dos roles el que mueve y el que es movido. La persona que mueve buscara que solo por medio del hilo haga que el compañero avance o retroceda, después de un tiempo se cambiaran de roles y posteriormente de parejas.
2. “la medusa marina”.- el facilitador pedirá que el grupo haga un círculo y se cojan de las manos. Se pedirá que el grupo comience a moverse de tal forma que el círculo se haga

grande y se haga pequeño. Cuando se haga grande se sugerirá que todo el grupo haga un sonido similar a “aaaaaa” acompañado de movimientos amplios y cuando se haga pequeño y todo el grupo este muy cerca se hará un sonido similar a “brrrr”. El ejercicio se repetirá varias veces.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 22

Materiales: cuatro sillas y dos telas grandes.

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran de pie en círculo.

1. “el tambor tornadizo”.- el grupo se queda en círculo y el facilitador hará 8 golpes al tambor para que todo el grupo vaya a un nivel bajo con movimientos fragmentados, firmes y directos (como un robot) y cuando todo el grupo ya esté en el suelo el facilitador hará 8 golpes para que de la misma manera todo el grupo pase a un nivel alto. Lo anterior se repetirá varias veces pero el facilitador gradualmente ira de lento a rápido y de rápido a lento.
2. “variante del circulo de Chace”.- en el mismo circulo donde todos los integrantes están de pie, uno comenzara haciendo un movimiento y los demás harán el mismo movimiento

hasta que otro integrante del grupo cambie el movimiento, el ejercicio acaba cuando todos hayan pasado dos veces. Se sugiere que el facilitador mencione que no es en orden, más bien cuando alguien sienta el impulso de cambiar de movimiento lo haga, no hace falta que está al lado de la persona que lleva el liderazgo del movimiento.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “puentes de telas”.- En la sala, el facilitador pondrá dos pares de sillas con una tela encima, para que se pueda pasar por debajo de las telas. El facilitador solicitará que el grupo camine por la sala como usualmente lo hacen, después el facilitador les pedirá que poco a poco pasen por debajo de la tela y cuando hayan pasado se exagere el estirar del cuerpo, como si acabaran de despertar. El grupo irá cambiando entre caminar como normalmente lo hace, pasar por debajo de la tela y estirara todo el cuerpo hacia arriba, se sugiere que se ponga música como: “Prima dona de Rene Aubry”.
2. “la capa”.- el facilitador le dará una tela a cada integrante pidiéndoles que se la pongan como capas. Primero se les pedirá que caminen con la capa abierta y que cuando se encuentren de frente con alguien cierren la capa y así repetidamente, posteriormente se les pedirá que caminen con la capa cerrada y que cuando se encuentren de frente con alguien abran la capa, esto se repetirá varias veces.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 23

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran sentados en círculo.

1. “masajeando e identificando las partes del cuerpo”.- se comenzara desde los pies hasta llegar a la cabeza, el facilitador guiara el masaje, pasando por los pies, rodillas, cadera, abdomen, espalda baja, pecho, dorsales, brazos, manos, cuello y cabeza. El facilitador invitara a que el masaje sea con el objetivo de sentir los huesos y ver la diferencia entre los que son más fáciles de sentir y los que no. se recomienda que el facilitador emplee preguntas como: ¿Qué textura tiene? ¿es firme? ¿es suave? ¿es pequeño/ grande?
2. “el círculo mágico”.- el grupo seguirá de pie y en círculo. Cuando alguien diga “ja” todos dirán en voz alta “ja” y golpearan al aire, cuando alguien diga “ueeue” todos dirán en voz alta “ueeue” y harán movimientos como si estuvieran debajo del mar donde hay mucho oleaje, cuando alguien diga “sha” todos dirán en voz alta “sha” y cortaran el aire con la mano y ante brazo, cuando alguien diga “sssss” todos dirán en voz alta “sssss” y saldrán del circulo deslizándose por la sala y regresaran al círculo de la misma manera.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. “como globos”.- el facilitador solicitara que el grupo camine por la sala y que poco a poco comience a caminar como si se estuvieran inflando como globos hasta llegar a lo máximo, posteriormente poco a poco caminaran como si se estuvieran desinflando. El facilitador puede invitar a los integrantes del grupo a hacer ruidos cuando se desinflan o cuando se llenan de aire como globos. Este ejercicio se repetirá varias veces.
2. “la evolución del hombre”.- teniendo presente el dibujo de la evolución del hombre.



Se les solicitará al grupo que desde un nivel bajo poco a poco busquen la verticalidad, pasando por arrastrar, gatear, cuclillas etc. Posteriormente se les pedirá hacerlo a la inversa y se repetirá una vez más para que todo el grupo quede de pie.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min)

Check-out verbal (25 min)

Sesión 24

Check-in verbal 15 min

Calentamiento 15 min.- en esta sesión de calentamiento se harán dos actividades donde en la primera los integrantes del grupo se quedaran de pie en círculo.

1. “lo que une y mueve”.- como en sesiones pasadas se hará un ejercicio de reconocimiento del cuerpo pero haciendo énfasis en cómo se une una parte del cuerpo con otra y que nos permite esa unión.

El facilitador para comenzar pedirá que los integrantes del grupo sientan los pies y como estos están en contacto con el suelo, Después nombrara los tobillos y describirá como unen al pie con la pierna y hará preguntas abiertas como: ¿con los tobillos que podemos hacer? ¿En que nos ayudan? ¿Cómo nos mueven? ¿Cómo los movemos? ¿Es fácil

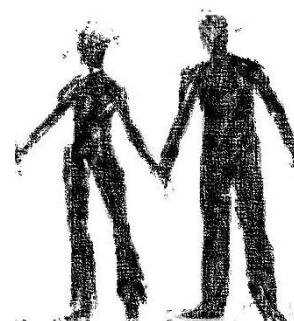
sentirlos sin tocarlos? Se dará la opción de mover si es necesario para ubicar y sentir esa parte del cuerpo.

El facilitador hará lo mismo con las rodillas, cadera, columna vertebral, hombros, codos, muñecas y cuello.

2. “mi cuerpo en el espacio” (10min).- a) estando en el círculo se les pedirá a los integrantes del grupo abrir los brazos y asegurarse que no se toquen entre ellos, se solicitara que imaginen que en las manos y en los pies tienen pintura y con ella deberán pintar una esfera imaginaria donde ellos están dentro (en esta parte las personas no deberán desplazarse del espacio. b) seguirán pintando aquella esfera pero ahora podrán desplazarse del espacio pintando con brazos y pies, buscando la amplitud del cuerpo. c) los integrantes del grupo seguirán pintando, pero poco a poco se les pedirá que estos trazos y esta forma de pintar sea más pequeña y que poco a poco vuelvan al círculo reduciendo su espacio personal. Se repetirá a) b) y c) 2 o 3 veces. Se sugiere poner música rítmica circular como: circle songs de Bobby McFerrin.

Movimiento estructurado (20 min).-

1. Siameses.- el facilitador pedirá que se pongan en parejas y caminen cogidos de una mano



para que cuando se encuentren con otra pareja inmediatamente se cierren y se cojan de las dos manos.



Posteriormente lo harán invirtiendo el orden, primero caminaran cogidos de las dos manos y cuando se encuentren con alguien se abrirán y se soltaran de una mano.

2. “la medusa marina”.- el facilitador pedirá que el grupo haga un circulo y se cojan de las manos. Se pedirá que el grupo comience a moverse de tal forma que el círculo se haga grande y se haga pequeño. Cuando se haga grande se sugerirá que todo el grupo haga un sonido similar a “aaaaaa” acompañado de movimientos amplios y cuando se haga pequeño y todo el grupo este muy cerca se hará un sonido similar a “brrrr”. El ejercicio se repetirá varias veces.

Movimiento libre (5min)

Dibujo (10 min).- se le dará un folio grande para todo el grupo para dibujar para que durante 10 minutos los integrantes puedan dibujar sobre su experiencia en la sesión.

Check-out verbal (25 min).- finalmente se abre un espacio verbal para poder cerrar la sesión de una manera lo suficientemente buena recordando que es el cierre de todo un tratamiento.

Reflexión

Existen muchos tipos de tratamientos específicos para personas que padecen TLP, desde mi perspectiva proponer un tratamiento que ponga en primer plano el cuerpo y refuerce por medio del embodiment los límites corporales hará que estos estén más presentes día a día en la vida de las personas, ayudando a delimitar su mundo interno del mundo externo y así vivir una vida menos amenazante e inestable, encontrando por medio de la DMT y el embodiment un lugar seguro y estable que empieza por los límites en el cuerpo-mente (bodymind).

El hecho de proponer un tratamiento y diseñar las 24 sesiones sin tener un feedback de un grupo terapéutico resulta todo un reto, pero gracias a la teoría pude desarrollar con cautela las sesiones teniendo muy presente los síntomas y el tipo de relación de objeto que tienen las personas con TLP. Cuando hay que tratar con personas con trastorno límite de la personalidad no hay que olvidar que el límite nos ayuda a interactuar con otros, a comunicarnos, a diferenciarnos, a consolidar nuestra identidad; ayudar a las personas con TLP a subsanar las representaciones

corporales y mentales que ya están y no se han podido encarnar de una manera lo suficientemente buena, es lo que se quiere lograr con esta propuesta, por lo tanto este trabajo pretende ser la semilla de una investigación mucho más exhaustiva, donde se pueda poner en práctica el tratamiento a grupos de personas con TLP y así poco a poco ir acercando nuestra profesión, la Danza Movimiento Terapia, a más y más profesionales de la salud mental.

Bibliografía

Adrian, B. (2013). *Actor Training the Laban Way: An integrated approach to voice, speech and movement*. Nueva York: Skyhorse Publishing.

Bartenieff, I., Y Lewis, D. (1983). *Body Movement. Coping with the environment*. Bristol, U.S.A.: Gordon and Breach

Bateman, A., Fonagy, P. (2006). *Mentalization-based Treatment for Personality Disorders: A practical guide*. Oxford: Press

Belloch, A., Fernández, Álvarez, H. (2002): *Trastornos de personalidad*. Madrid: Síntesis.

Cayoun, B. (2013): *TCC con Mindfulness integrado, principios básicos y práctica*. España: Desclée.

Cervera, G., y Martínez, J. (2005). *Trastorno límite de la personalidad: paradigma de la comorbilidad psiquiátrica*. Argentina: Ed. Medica Panamericana.

Chaiklin,S., Wengrower, H. (2008). *La vida es danza: El arte y la ciencia de la danza en movimiento*. Barcelona: GEDISA.

Coderch,J. (1990). *Teoria y Tecnica de la psicoterapia psicoanalítica*. Barcelona: Ed.Herder.

Damasio, A. (2006). *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.

Dorothy, M., Hargreaves, D., MacDonald. (2002). *Musical Identities*. New York: Oxford University Press

Feixas, G., y Miró, M.T. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia: una introducción a los tratamientos psicológicos*. España: Grupo Planeta.

Frider,S. (2007). Reflections on Mary Starks Whitehouse. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the self, Being Moved: a collection of essays, volume two*. Londres: Jessica Kingsley Publishers

Halprin,D. (2003). *The expressive body in life, art and therapy: working with movement, metaphor and meaning*. U.K.: Jessica Kingsley Publishers

Hernandez. V. (2008). *Las psicosis sufrimiento mental y comprensión psicodinámica*. Madrid: Ed.Paidos.

Herrera, J. (2003). *Manual de farmacia clínica y atención farmacéutica*. España: Eslevier.

Hinshelwood.R.D. (1989). *Diccionario del pensamiento Kleiniano*. Buenos Aires: Ed. Amorrortu.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.

Kernberg, O. (1979). *Desórdenes Fronterizos y narcisismo patológico*. Argentina: Paidós.

Kernberg, O. (1984). *Trastornos graves de la personalidad*. México: Manual Moderno.

Kernberg, O. (1995). *Love Relations: Normality and Pathology*. New Haven, CT: Yale Univ. Press.

Kestenberg-Amighi J., Loman, S., Lewis, P., y Sossin, K. M. (1999). *The meaning of movement: Developmental and clinical perspectives of the Kestenberg Movement Profile*. New York, NY: Brunner-Routledge.

Laban, R. (1987). *El dominio del movimiento*. Madrid: Fundamentos.

Laban, R. (1966/2003). *Choreutique, en Espace Dynamique*. Bruselas: Contredanse.

Linehan, M (2003). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Barcelona: Paidós.

Lerner, H y Sternbach ,S . (2007). *Organizaciones fronterizas - fronteras del psicoanálisis*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Martínez, J., Ponce de León, A., Villoro, L. (2007). *El saber filosófico: antiguo y moderno*. México: siglo XXI

Millán, M.A., Serrano, S. (2002) *Psicología y familia volumen 6 de manuales prácticos*. España: Cáritas Española.

Millon, Th., Everly, G (1994) *La personalidad y sus trastornos*. España: Martínez Roca.

Millon, Th. (1998). *Trastornos de la Personalidad: Más allá del DSM-IV*. España: Masson S.A.

Millon, Th. (2006). *Trastornos de la personalidad en la vida moderna*. España: Elsevier.

Naranjo, M.L. (2004) *Enfoques Conductistas, Cognitivos y Racional Emotivos*. Costa Rica:Editorial de la Universidad de Costa Rica

Panhofer, H., y Rodriguez,S. (2005). *La Danza Movimiento Terapia: una nueva profesión se introduce en España*. En, *El cuerpo en psicoterapia. Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. (PP.49-95). España: GEDISA.

Payne,H. (1992). *Creative Movement & Dance in Groupwork*. U.K: Winslow Press.

Paz, C., Pelento, M., y Olmos de Paz, T. (1976) *Estructura y estados fronterizos en niños, adolescentes y adultos. Historia y conceptualización*. Buenos Aires: Visión

Perez,C. (2008). *Proposiciones en torno a la historia de la danza*. Santiago de Chile: Ciencias Humanas LOM

Wilson, K., Luciano, C. (2012).*Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) un tratamiento conductual orientado en los valores*. Madrid, España: Pirámide.

Revistas y otros

American Psychiatric Association (2001). Practice Guideline for the treatment of patients with Borderline Personality Disorder. *Am J Psychiatry* . Vol 10, 158

Ayala, K. (2015). La terapia EMDR. *Temas de psicoanálisis*, 10 julio

Figueroa, C. (1986). El problema del paciente fronterizo. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría* ,Vol 24, 154164.

Fossa, P. (2010). Organización limítrofe de personalidad. *Revista de Psicología GEPU*, 1 (1),32-52.

Fuchs, T. (2005). Corporealized and disembodied minds. A phenomenological View of the Body in Melanchilia and Schizophrenia. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology (PPP)*, 12 (2), 95 – 107.

Gallo, L.E. (2006).El ser corporal en el mundo como punto de partida en la fenomenología de la existencia corpórea. *Pensamiento educativo*, Vol.38, pp.46-61.

Grasso, A. (2008). La palabra corporeidad en el diccionario de educación física. *Portaldeportivo La revista*, 1, 4.

Hoch, P., Polatin, P. (1947). Diagnostic Evaluation of early schizophrenia. *Journal of Nervous & Mental Disease*, Vol 105, 221-230.

Olivos, P. (1991). Trastornos Limítrofes de la personalidad. *Revista de Psiquiatría*, 841-848.

Saavedra A. (1956). Formas atípicas de esquizofrenia. *Revista Neuropsiquiatría*, Vol 19, 1-97.

Salzman, C., Wolfson, A. (1995). Effect of fluoxetine on anger in symptomatic volunteers with borderline personality disorder. *J Clin Psychopharmacology*, 15: 239.

