

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

**CARRERA:
PSICOLOGÍA**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:
PSICÓLOGAS**

**TEMA:
EL APORTE DE LA DANZA ORIENTAL EN EL PROCESO DE
CONVERTIRSE EN PERSONA DE CARL ROGERS EN MUJERES
PARTICIPANTES DE LA ACADEMIA SHANTI YOGA ESTUDIO DE
QUITO, EN EL PERIODO ENERO 2012 A ENERO DE 2013**

**AUTORAS:
MARIBEL FERNANDA AYUQUINA SÁNCHEZ
MAYRA ALEJANDRA DÍAZ SILVA**

**DIRECTOR:
JOSEPHUS MARÍA DAANDELS WILHELMUS**

Quito, noviembre del 2014

**DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN DE USO
DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Nosotras, autorizamos a la Universidad Politécnica Salesiana la publicación total o parcial de este trabajo de titulación y su reproducción sin fines de lucro.

Además, declaramos que los conceptos y análisis desarrollados y las conclusiones del presente trabajo son de exclusiva responsabilidad de las autoras.

Quito, noviembre del 2014.

Maribel Fernanda Ayuquina Sánchez
171374721-8

Mayra Alejandra Díaz Silva
171118550-2

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo está dedicado a aquellas personas que me acompañaron y me acompañarán en este camino: A las mujeres que participaron en esta investigación por compartir sus experiencias de vida y corazón, es especial a mi maestra Alexandra Salvador; a mi compañera Maribel Ayuquina por el trabajo en conjunto y el esfuerzo.

Así también agradezco a mis padres, hermana del alma, Elizabeth Bugueño y a mi compañero de vida, Eduardo Morales por su amor, apoyo y confianza.

Mi más grande gratitud, a la danza oriental por ser la maravillosa puerta a mi autorrealización y sanación.

Mayra Díaz

A la mujer guerrera, trabajadora, cariñosa y virtuosa, que desde siempre ha estado en esa búsqueda inalcanzable del saber del mundo y de sí misma. A mi gordita preciosa, mi madre, quien me ha brindado amor, soporte y confianza incondicional para hacer realidad esta meta personal y profesional, a mi padre por su guía y cariño. También un agradecimiento especial a todas aquellas personas que han marcado una huella en mí, como tú Mayra Díaz, mi compañera y amiga; a ti Alexandra Salvador, maestra admirable y apreciada por esa facilidad de brindar alegrías.

Maribel Ayuquina

AGRADECIMIENTO

Para el presente trabajo contamos con el apoyo de Dr. WinhemDaandels, quien superviso el proceso de construcción de esta investigación, q quien agradecemos sinceramente.

También hacemos extensivos nuestros agradecimientos a la Dra. María José Boada, Directora de Carrera de Psicología, y a todos nuestros maestros, en especial al Dr. Morán; quienes se sumaron de alguna u otra manera brindándonos su apoyo para facilitar que se haga realidad esta tarea.

Finalmente un agradecimiento a esta prestigiosa universidad, la cual nos ha preparado académicamente para desempeñarnos como mejores profesionales.

Mayra Díaz y Maribel Ayuquina

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1	9
ETAPA DE ADULTEZ TEMPRANA EN LA MUJER	9
1.1 Características del desarrollo de la mujer en la etapa de adultez temprana	9
CAPÍTULO 2	13
DANZA ORIENTAL	13
2.1 Descripción	13
2.2 Origen.....	15
2.3 Características	18
2.4 Beneficios.....	19
CAPÍTULO 3	22
PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA	22
3.1 Etapas del proceso de convertirse en persona	24
CAPÍTULO 4	27
OTRAS APORTACIONES TEÓRICAS	27
4.1 Wilhem Reich.....	27
4.2 Alexander Lowen	30
4.2.1 Técnicas terapéuticas en la bioenergética	32
4.2.2 Relación del cuerpo con las emociones	33
4.3 Síntesis de las teorías de Rogers, Reich y Lowen en relación a la danza oriental	34
CAPÍTULO 5	37
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	37
5.1 Análisis cualitativo de resultados de la entrevista en profundidad	37
5.1.1 Motivaciones para la práctica de la danza oriental y procesos personales de las participantes.	37
5.1.1.1 Primera entrevista en profundidad	38
5.1.1.2 Segunda entrevista en profundidad	41
5.1.2 Cambios producidos a través de la danza oriental	43
5.1.2.1 Análisis cualitativo grupal de la primera entrevista.....	44
5.1.2.2 Análisis cualitativo grupal de la segunda entrevista	46
5.1.2.3 Análisis cualitativo individual de la entrevista en profundidad	48
5.2 Resultados de la aplicación al reactivo psicológico Test de Sacks y Espinosa ...	64
5.2.1 Exploración y análisis del área del sí mismo	65
5.2.2 Resultados de los puntajes totales de las participantes en Test de Sacks 1 y 2	75
CONCLUSIONES	77

RECOMENDACIONES	86
LISTA DE REFERENCIAS	88
ANEXOS	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Puntajes totales del Test de Sacks 1 y 2.....	75
Tabla 2. Representación por letras alfabéticas a los nombres de las participantes ...	93
Tabla 3. Vivencia de una clase de danza oriental	93

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Participante A	65
Figura 2. Participante B.....	66
Figura 3. Participante C.....	68
Figura 4. Participante D	69
Figura 5. Participante E.....	70
Figura 6. Participante F.....	71
Figura 7. Participante G.	73
Figura 8. Participante H	74
Figura 9. Cuadro comparativo de resultados de puntajes totales de test de Sacks y Espinosa de las participantes	76
Figura 10. Foto 1	94
Figura 11. Foto 2.....	94
Figura 12. Foto 3	95
Figura 13. Foto 4.....	95
Figura 14. Foto 5	96
Figura 15. Foto 6.....	96
Figura 16. Foto 7.....	97
Figura 17. Foto 8.....	97

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Esquema de entrevistas en profundidad.	90
Anexo 2. Test de frases incompletas de Sacks y Espinosa	91
Anexo 3. Fotografías de una clase de danza oriental	94

RESUMEN

El individuo está expuesta a diferentes vicisitudes, y creemos que el formar parte del mundo actual, competitivo para muchos, denota estar bajo presiones, cumpliendo roles y obligaciones impuestas, muchas veces siendo el detonante del malestar psíquico o crisis, sin embargo, hay una búsqueda de respuestas a estas necesidades; demanda que ha permitido el apogeo de espacios que promueven la salud psicofísica, como la danza oriental. Desde la psicología clínica pretendemos un acercamiento a las experiencias subjetivas de un grupo de mujeres pertenecientes a la academia Shanti Yoga Estudio de Quito en relación a la danza oriental y su aporte a los procesos de crecimiento, cambio y transformación personal. Para ello se ha incorporado aportes específicos de la teoría de algunos autores que brindan un enfoque que facilita entender la relación del cuerpo y emociones. El proceso de convertirse en persona de Carl Rogers y los conceptos bioenergéticos de Wilhem Reich y de Alexander Lowen, permiten explicitar cómo el trabajo corporal, a través de la danza oriental, facilita el procesamiento adecuado de conflictos, para un mejor autoconocimiento que les lleva a vivenciar su real y auténtico sí mismo. De la misma forma se hace una descripción y análisis de los resultados obtenidos del Test de Sacks y Espinosa que reflejan el nivel del conocimientos del sí mismo, y de la entrevista en profundidad que explora las vivencias y experiencias de la danza oriental para luego dar paso a conclusiones y recomendaciones que se ven oportunas al finalizar esta investigación.

ABSTRACT

Man is nowadays living multiple new stressing situations. Living this world, is under pressure, acting and assuming unaccepted roles and duties. Persons and societies are bound to a deep cultural crisis triggering up mental and physical distress. We look now for new alternatives for a better and healthy living. Bellydance is definitely, we believe, a good answer to this social problem. Backing up our hypothesis, we focused on the experience of a group of young woman in the Shanti yoga Studio in Quito, Ecuador. There we took a Clinical Psychology approach, to point out the benefits of their dance practice for the personal growth, change and development. Deepening our research, we assume Carl Rogers' ideas about the process of becoming a person and bioenergy concepts from Wilhem Reich and Alexander Lowen. As we state with them the close relationship between our body and our emotions. If they are right, we come to the conclusion that our body through bellydance practice helps us to process better our inner conflicts, widens our self-knowledge that leads us to a close experience of a our real and authentic self . In our field work, we asked our dance group to take Sacks and Espinosa test to explore their self-knowledge area and, the in a personal and detailed interview, they processed with our help. Their dance practice in relation with their personal development. Ending up our work, we come to some conclusions and thereby we pretend to encourage those who dare thinking through bellydance.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo psicoemocional a lo largo de la vida del ser humano ha sido objeto de diversos estudios desde las ciencias humanas, en especial desde el ámbito de la psicología.

Las diversas experiencias, internas como externas, a las que está expuesto el ser humano desde su concepción hasta su vejez propician el desenvolvimiento de ciertas potencialidades, capacidades, actitudes, comportamientos, sentimientos, que mediante relación con otros y con el medio ambiente, generan un conocimiento de sí mismo y del mundo que lo rodea.

Este proceso, sin embargo, es complejo y puede ser variable y dependerá en gran medida de las condiciones en las que se ha desarrollado; y serán dadas por la familia, la comunidad, la sociedad e ideología imperante.

La sociedad occidental actualmente, exige tanto de hombres como mujeres cumplir con ciertos requerimientos y roles para vivir más o menos adecuadamente dentro de la misma. Si antes se podía evidenciar roles y funciones que correspondían socialmente al hombre o a la mujer, hoy ambos roles tradicionales han ido transformándose con el fin de responder a dichas exigencias; que contribuyen en el surgimiento de, alteraciones emocionales que no favorecen a un bienestar en el desarrollo integral; por tanto los seres humanos ven la necesidad de buscar espacios, aportes, apoyo, diversas formas que le permitan alcanzar bienestar integral en todas las áreas de vida .

Las prácticas en el campo de salud psicológica han aumentado en número y en forma dirigidas al bienestar del individuo, que van desde la terapia psicológica tradicional, hasta las diversas prácticas alternativas y terapéuticas.

La danza oriental se muestra en la actualidad como una propuesta que se ha abierto campo en medio de estas alternativas como una práctica de salud, al proveer de ciertos beneficios psicológicos para quienes lo practican que en su mayoría son mujeres; estos son: Encuentro y socialización, fortalecimiento de la feminidad, autoconocimiento, experiencia de llegar a uno mismo, combatir y aliviar tensiones musculares y estrés.

En este sentido nos preguntamos:

¿Es posible que la danza oriental aporte al proceso de convertirse en personas de las mujeres que participan de ella?

¿En qué aspectos trabaja esta danza que reportan un beneficio psicológico para las mujeres?

Marco metodológico

El siguiente trabajo se realizará mediante un enfoque mixto de la investigación, es decir se utilizará procedimientos cualitativos como cuantitativos. Desde lo cualitativo, “la investigación produce datos descriptivos: tomadas desde las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Taylor & Bogdan, 1996, pág. 20); de esta manera se pretende orientar la presente investigación en poner de manifiesto las experiencias personales y grupales de las participantes con respecto a la práctica de la danza oriental.

Además desde la investigación cuantitativa es indispensable la utilización de métodos cuantitativos, puesto que es un complemento para clarificar objetivamente, la realidad del problema entonces será viable la recolección de datos y posterior análisis y sistematización de resultados con el fin de explicar los fenómenos que conciernen a dicha investigación.

Tipo de investigación

Es descriptiva porque describe los fenómenos como ocurren en la realidad; y exploratoria puesto que es un tema que no ha sido estudiado y teorizado, por lo que podría servir para posteriores investigaciones.

Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es de tipo no experimental ya que no es posible manipular las variables que se proponen como tampoco en la formación del grupo de estudio puesto que la variable independiente ya se ha dado al momento de la investigación.

El tipo de diseño no experimental es longitudinal “Los cuales recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados, para hacer inferencias respecto al cambio, sus determinantes y consecuencias”. (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2006, pág. 216)

Mencionaremos además que el diseño longitudinal es de tipo panel, porque estudia un mismo grupo poblacional específico, con la ventaja de conocer tantos los cambios grupales como los individuales en varios momentos, si así lo requiere.

Técnicas de producción de datos

En el campo de la metodología es necesario seguir diferentes técnicas y procesos para obtener datos y alcanzar resultados dentro de la investigación, estos son:

Observación

- Se procede a un registro visual de fenómenos, conductas, situaciones que dan cuenta de los procesos de las mujeres en las clases de danza árabe en dicha academia y posteriormente se recaba todos los datos obtenidos.
- Basada en la observación directa, donde hay que ponerse en contacto personal con el fenómeno a investigar. Y participante, ya que para obtener los datos, se incluirá en el grupo, para conseguir la información desde adentro.

Investigación bibliográfica

- Se realizará una recopilación de información fehaciente por medio de recursos documentales, existentes como: textos, libros revistas, informes referentes al tema a investigar.
- Como sustento teórico además se revisaran fuentes bibliográficas de la institución, entre ellas investigaciones similares, publicaciones y páginas web.

Desde lo cualitativo

- Entrevistas cualitativas: Se utilizarán este tipo de instrumentos no estandarizados por sus características de adaptabilidad, flexibilidad y moldeabilidad a lo largo de la interacción.
- Entrevista en profundidad:

Donde se dan reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto a sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras. (Taylor & Bogdan, 1996, pág. 101)

Esto, será de utilidad para generar un acercamiento hacia el trabajo de la danza oriental y su aporte a los procesos personales de las participantes.

- Semi-estructurada: Este tipo de entrevista se realizará con cada una de las participantes para generar conversaciones abiertas, con interrogantes diseñadas previamente sobre sus experiencias y perspectivas de la danza oriental y virtuales beneficios a sus procesos personales.

Desde lo cuantitativo

- Test de frases incompletas de Sacks y Espinosa: Test psicológico que consta de 40 frases que buscan reflejar la personalidad y explorar de las áreas donde podría existir mayor conflicto en la persona que está siendo evaluada. Las áreas que aborda son : a) área familiar b) área de actitudes hacia el sexo complementario c) área de actitudes hacia amigos y conocidos d) área hacia superiores y súbditos e) área del conocimiento de sí mismo.

El puntaje total que se obtiene es el nivel de adaptación de la personalidad y el nivel de conflictividad que experimenta. Sin embargo, es necesario realizar análisis cualitativos de las áreas para tener una apreciación más completa de los resultados.

Puede aplicarse grupalmente como de forma individual, empleando unos 25 minutos aproximadamente.

Para efectos de la investigación se tomará en cuenta la interpretación de esta última área de la personalidad.

Justificación

En nuestro país, en la actualidad, es posible evidenciar que hay una creciente oferta de espacios terapéuticos como: Terapia grupal, terapia individual, Coaching, talleres vivenciales o de apoyo, entre otros; y de prácticas de salud psicofísica como: Biodanza, danza Primal, Yoga, Tai- Chi, entre otras; dirigidas a diversas poblaciones y distintas problemáticas otorgando cierto bienestar para sus beneficiarios. Entre estas diversas prácticas encontramos a la danza oriental como una propuesta; puesto que, fortalecen aspectos que en primera instancia podrían no haberse desarrollado o no son tomados en cuenta, como el rescate de lo femenino, que no por el hecho de ser mujer se lo conlleva, o hasta simplemente practicarlo como una disciplina corporal, donde el cuerpo sufre cambios físicos. Por lo tanto la danza oriental ha ido abriéndose campo, principalmente, entre las mujeres quienes generalmente lo practican.

Siendo este un tema de salud mental, el presente trabajo ve necesario e importante aproximarse desde un análisis psicológico a dicha práctica desde un enfoque principalmente cualitativo de las experiencias del grupo poblacional en estudio y poner en relieve su virtual aporte al desarrollo psicoemocional de las mujeres que lo practican.

Cabe mencionar que se realizará una aproximación desde el enfoque de la psicología humanista que dé cuenta de las experiencias que genera esta práctica y su relevancia en el proceso de llegar a ser uno mismo que Carl Rogers lo plantea como proceso de convertirse en persona. Esperamos que esta investigación amerite en lo posterior que desde la psicología clínica se realice una construcción teórica del mismo. Además se tomaran aportaciones teóricas de Alexander Lowen y Wilhem Reich puesto que en estos enfoques se encontrará el marco teórico que dé cuenta de la integración del trabajo corporal a los procesos psicológicos, contribuyendo a la comprensión de estas nuevas prácticas de salud mental, sin embargo es necesario especificar que hay

estudios y practicas corporales como la Biodanza quienes imparten similares principios pero enfocados en la socialización, y en la relación con el otro , entonces cabe mencionar que al parecer no hay antecedentes teóricos sobre la práctica de la danza oriental y sus beneficios en nuestro país.

Además es importante evidenciar que la danza oriental, es un espacio alternativo, atractivo y dinámico para algunas mujeres en contraste a espacios tradicionales de psicoterapia donde generalmente el cliente toma un rol pasivo dentro de su proceso o sin mayor involucramiento con prácticas complementarias o alternas; como en este caso, el aspecto corporal. Esto posibilitara comprender la importancia de incorporar, en los procesos terapéuticos, el trabajo con el aspecto corporal para comprender desde una visión integral al ser humano y aportar mayores beneficios en el proceso de convertirse en persona de las mujeres.

Además podrá virtualmente convertirse en una herramienta de trabajo para el terapeuta pues al requerirle una visión holística de ser humano (o cliente), tendrá mayor conocimiento de las experiencias que marcan a la persona por medio de su expresión corporal y comportamientos no verbales. Para la persona, a su vez, representará también un recurso pues le permitirá tomar mayor conciencia y auto conocimiento de sus dificultades o alteraciones emocionales como de sus capacidades y potencialidades.

Objetivo general

Comprender el proceso de convertirse en persona desde del aporte de la danza oriental en mujeres participantes de la academia Shanti Yoga Estudio de Quito.

Objetivos específicos

- 1.- Describir los referentes significativos sobre el proceso de autoconocimiento y de potenciación de sí mismos de las mujeres.
- 2.- Analizar el proceso experiencial de cambio y de contacto con la dimensión psicoemocional de las mujeres.

Hipótesis

La práctica de la danza oriental aporta al proceso de convertirse en persona de las mujeres participantes en la Academia Shanti Yoga Estudio de Quito.

Unidad de análisis: Mujeres participantes de la academia Shanti Yoga Estudio de Quito.

Variable dependiente: Proceso de convertirse en persona

- Indicadores
 - Mayor conocimiento de sí mismas.
 - Sentimiento de responsabilidad tanto en lo positivo como en lo no positivo en todos los aspectos de su vida.
 - Mayor tolerancia a las apreciaciones del otro, sin devaluar el autoconcepto.
 - Tener mayor apertura a las experiencias.
 - Saberse, percibirse como un ser en transformación y cambios continuos.
 - Mejora del autoestima.
 - Mejora en las relaciones inter e intra personales.

Variable independiente: Práctica de danza oriental

- Indicadores
 - Danza de carácter femenino en el que participa todo el cuerpo en conjunto.
 - Enfatizar movimientos de cadera y abdomen.
 - Trabaja en la independización de movimientos entre diferentes partes del cuerpo.

- Participa la expresión corporal, la creatividad y la feminidad en esta danza.

Población y muestra

La población serán las participantes de la academia Shanti Yoga Estudio de Quito.

La muestra serán 7 participantes y la profesora de danza oriental de dicha academia. Cabe señalar que tomamos un grupo de mujeres que ya vienen practicando desde hace tiempo la danza oriental; donde realizaremos un análisis subjetivo de las experiencias y vivencias mas no, es una muestra representativa en términos técnicos.

Marco teórico

Para esta investigación hemos elegido la Academia Shanti Yoga Estudio de Quito, puesto que es un centro que promueve el bienestar integral; mediante algunas terapias alternativas, entre ellas, la más representativa es la danza árabe oriental, por su propuesta de brindar un espacio de relajamiento, ejercitación, donde además comparten y desarrollan aspectos femeninos personales siendo una vía de sanación a sus problemas. Su mentora Alexandra Salvador se vio motivada a crear este espacio que lleva aproximadamente 10 años; y que en su momento era una alternativa corporal desconocida, poco aceptada y subestimada en cuanto a sus alcances.

Siendo entonces una academia que brinda la oportunidad de que las participantes se pongan en contacto con las emociones a través de la expresión corporal.

Entonces se ve la necesidad de trabajar desde las aportaciones teóricas de Carl Rogers, particularmente del proceso de convertirse en persona. Su conceptualización nos permite entender el desarrollo del sí mismo de las mujeres participantes de la academia, incluyendo los aportes desde otras teorías psicológicas; se ha priorizado los fundamentos teóricos de Lowen y Reich ya que estos hablan sobre la relación de las prácticas psicofísicas y el desarrollo psicológico.

Inicialmente se describirá la etapa de la mujer en adultez temprana puesto que es el tipo de población en estudio. A su vez se hará una revisión de los elementos de la danza oriental que hagan referencia a esta práctica psicofísica.

CAPÍTULO 1

ETAPA DE ADULTEZ TEMPRANA EN LA MUJER

Durante la etapa de los 20 años y los 40 años de edad, es cuando se dan importantes cambios desde lo físico, cognitivo, social, emocional que afectan varios aspectos de la vida de la mujer. Parte de estos cambios harán que la mujer tome importantes decisiones con respecto a su salud, trabajo, familia, etc.

1.1 Características del desarrollo de la mujer en la etapa de adultez temprana

Desde el desarrollo cognoscitivo, se han señalado varios principios teóricos, entre ellos Cattell y Horn consideran que dentro de esta etapa se diferencian la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada, esta última dependerá de la información recibida a través de la experiencia y la educación, operando en la resolución de problemas. Además, “Los estudios longitudinales, que examinan a la misma gente periódicamente a través de los años, han mostrado un incremento de la inteligencia en general por lo menos hasta los 50 años” (Fernández Sánchez, 2011, pág. 15).

La inteligencia fluida depende del funcionamiento neurológico, la misma que está encargada de la formación de conceptos, abstracciones y razonamientos. Desde un análisis transversal esta habilidad intelectual llegaría a su máximo desarrollo a los 20 años y luego decae con el pasar de los años, el mismo que no está determinado necesariamente por la edad.

Por lo tanto es en esta etapa, donde hay un crecimiento cognoscitivo influenciado por la cultura y las experiencias que el ser humano adquiere a lo largo de su vida, entonces, las personas hacen uso de la lógica, la intuición y las experiencias subjetivas para enfrentar la ambigüedad, las contradicciones, las incertidumbres, la imperfección y el compromiso. Las mismas que se verán reflejadas posteriormente en la toma de decisiones relevantes como, ingreso al mundo laboral, académico, social y familiar; con el fin de conseguir independencia y la competencia necesaria para obtener las metas u objetivos de su plan de vida.

Desde lo bio-físico, es aquí donde se establece el cimiento para el funcionamiento físico a lo largo del resto del ciclo de la vida, los jóvenes son fuertes, vigorosos,

seguros, atractivos, y gozan de buena salud; por ende serán más competentes que cualquier otro grupo de edad, todos los sistemas del cuerpo funcionan de manera óptima y en equilibrio hay mayor desarrollo en la función motora y sensorial; no suelen sufrir enfermedades graves y si las hay la mayoría son multifactoriales, e involucran causas genéticas y ambientales. Otros factores del estilo de vida que tienen una relación fuerte y directa con la salud y la condición física son el sueño, el ejercicio, el tabaquismo, las prácticas sexuales y el consumo de bebidas alcohólicas o uso de drogas.

En el caso de las mujeres estas, son especialmente vulnerables a dietas no saludables desencadenando muchas veces en desórdenes alimenticios como la anorexia y la bulimia. Otro claro ejemplo de los jóvenes es asumir riesgos y muchos de ellos destructivos, con respecto a su sexualidad ya que el mismo está en apogeo lo que les lleva, a tener más parejas y a más relaciones sexuales, estas relaciones físicas generalmente involucran conexiones emocionales desembocando en estrés emocional, pero se ha dicho que la práctica de alguna actividad física hace menos probable la aparición de depresión y del estrés emocional y además contrarresta enfermedades hasta cancerígenas.

En el desarrollo psicosocial, durante esta etapa se manifiestan diversos cambios puesto que la persona toma decisiones importantes con respecto a su vida laboral, de pareja, familiar y social.

Si bien se conoce que la búsqueda de la identidad inicia en la pubertad, esta se extiende hasta la adultez temprana: definición de vocación laboral, búsqueda de pareja y familia, pertenencia al grupo, etc.

Si bien muchos jóvenes inician su experiencia laboral en diversos empleos no significa necesariamente el que hayan encontrado su vocación. Los estudios superiores a los cuales optan algunos jóvenes son en mira de sus expectativas laborales aun cuando la identidad vocacional no este del todo definida.

Y es justamente por el inicio de estas nuevas experiencias y espacios, sea el ingreso a la universidad o trabajo, acercamiento a la comunidad, etc. que la persona tiene posibilidad de generar también relaciones personales; los amigos tienen un rol importante en la adultez temprana ya que brindan apoyo y compañía, así como

también permiten el desarrollo de las propias cualidades y capacidades. En las mujeres el tema de la amistad se particulariza ,en líneas generales, por tender a ser una amistad más emocional y a compartir más rápido experiencias íntimas y personales que los hombres, sin embargo en la actualidad esta diferencia cultural puede verse menos estereotipada.

Las relaciones con los amigos y amigas pueden ser o no un preámbulo para una relación de pareja.

El tema de la intimidad es recurrente y cobra importancia durante esta etapa puesto que sobresale la necesidad de socializar y generar vínculos emocionales. La búsqueda de pareja, podría implicar no solo las necesidades físicas que podrían satisfacer, sino en mira de una relación personal y de allí a un compromiso duradero.

En términos generales de R. Sternberg (Sternberg, 2000) el amor de pareja iría de la pasión (atracción física) a una intimidad (conocerse y compartirse) para luego formar un compromiso (el deseo de estar juntos y compartir un proyecto de vida en conjunto). En la actualidad, hay más diversidad en las relaciones de pareja , el matrimonio no es visto como la única forma de generar una vida en pareja puesto que también muchas parejas optan por convivir, sea como preludio al matrimonio o sustituto del mismo. Sin embargo la convivencia no previene o evita necesariamente los conflictos y dificultades de un matrimonio convencional. Igualmente el número de parejas que se divorcia tampoco ha disminuido.

Algo similar sucede con los hijos, puesto que es notorio que más parejas procrean sin necesidad de estar casados. En general, las mujeres que tienen hijos lo hacen más tarde en edad que antes, puesto que priorizan lo académico o laboral, hay más hijos de madres solteras e hijos adoptados que viven con parejas homosexuales y muchas parejas deciden también no tener hijos.

La tecnología y las redes sociales abren multiplicidad de formas de conocer a otras personas y relacionarse, lo que genera también cambios en la forma que las personas hoy se relacionan.

Cerrando este tema de la Psicología del desarrollo de la adultez temprana podemos mencionar en breves líneas lo siguiente:

- En lo cognitivo se observa que la mujer logra integrar la lógica, la emociones, la intuición y la experiencia para la toma de decisiones y enfrentar el medio en el que se desenvuelve ya que siendo esta etapa la de mayor desarrollo del pensamiento.
- Mayormente las mujeres muestran interés por la actividades físicas o deportivas, más aún, si iniciaron este tipo de actividades en la niñez.
- Se consolida la identidad.
- Se traza y se establece un proyecto de vida, con el objetivo de organizarse y concretar sus propósitos.
- Dentro de su estilo de vida se establece la definición de la pareja, parentalidad, elección laboral, elección académica, como prioritario.
- Las tareas o roles que asumen, están centradas en el mundo social, por tanto se involucra a la pareja, hijos, trabajo, etc., y no siempre éstos son definitivos.
- Hay estabilidad en las funciones biológicas, lo que le permite sentir seguridad, poder y dominio; psicológicamente se traduce en autonomía y logro de objetivos.
- Sus relaciones sociales son menos intensas que en adolescencia y vejez, ya que su prioridad está centrada en la familia y en el desarrollo laboral; sin embargo, logran establecer nuevas amistades con estilos de vidas similares, afianzando así su intimidad con los otros o aislándose.
- La crisis propia de esta edad, se la vive de dos formas: Reafirmando la estructura de vida ya definida hasta los 20 años aproximadamente o cambiando esta postura. Sin embargo la resolución a esta crisis se da de forma positiva (equilibrio entre los ideales y la realidad) o negativa (obviar los ideales o la realidad).

CAPÍTULO 2

DANZA ORIENTAL

2.1 Descripción

Es la danza que conjuga diversos ritmos árabes y del norte africano, y que en occidente ha logrado incorporar también ciertos elementos del ballet, jazz y danza contemporánea.

Danza árabe, danza oriental, danza del vientre, RarkSharki, o bellydance son algunos términos como comúnmente se la conoce. Más sin embargo, es necesario repasar sobre la terminología con el que se ha denominado a esta danza. A partir de una visión multiculturalista de la antropología, la cultura no encaja en un determinado espacio geográfico o permanece inalterable sino que está presente en varias partes a la vez por la constante vinculación y fusión de una cultura con otra. La danza entonces refleja este intercambio y ha incorporado las danzas de otras culturas.

- a) Danza árabe: Es un concepto lingüístico que hace referencia culturalmente a las danzas que corresponderían a los países árabes. Geográficamente los países árabes que conforman la liga árabe son 22 países, mas, en la práctica de esta danza no se abarca tal diversidad, y por otro lado no abarca también los aportes de Persia, Turquía y África. Hay consensos en cada escuela de danza sobre que ritmos se imparten y muchos profesores y profesoras se especializan en determinados ritmos. Por conocimiento general las personas optan por este término pues es con el que más lo reconocen pero en nivel de académicos prefieren usar términos más específicos de acuerdo a la práctica.
- b) Danza oriental: Usado en Europa dado el origen de esta danza. Pero cabe recalcar que el término oriental es una designación surgida en la época colonial y que se refería a Asia o al este dentro de un contexto geográfico cultural. Oriental refería a todo aquello que no era de Europa; lo diferente, alterno, exótico. Edward Said. Entonces como menciona es un término ficticio en tanto representa a una visión sesgada y subjetiva de la mirada occidental. Los viajeros de esta época colonial iban a oriente y plasmaron en este término todo aquello que no era propio de su cultura e ideología.

Y es que oriental era denominado a China, Corea, Japón, La India y países árabes. Luego se realizó una subdivisión en lejano oriente, cercano oriente, etc. entonces danza oriental también designaría a la práctica extensa de todas estas danzas, lo cual es igualmente un equívoco para los académicos. El termino rarksharki también sería erróneo pues designa lo mismo que danza oriental.

- c) Danza del vientre o bellydance: Es un término que surgió a partir de ferias comerciales que se realizaban en la época colonial en Europa y Estados Unidos donde se presentaban bailarinas. Indica la fusión de la danza oriental con la occidental marcando un nuevo proceso dentro de la danza, puesto que también esta se matizaría culturalmente con las influencias de occidente, alimentándose y transformando también su significado. Para muchos académicos en esta danza esto significa el surgimiento de otra corriente en la danza pero que difícilmente tiene raíces en un pasado cultural sin evidencias científicas contundentes; podría indicar una también una visión que evocaría la visión colonial de tiempos anteriores y que ve en esta danza una demostración meramente erótica sensual del cuerpo, que en su denominación estaría recalando solo esta zona corporal. Cabe señalar que bellydance aparte de marcar la fusión de estas culturas, también fue tomado por un movimiento feminista de los años 70 ya que el vientre estaría tomado como un símbolo de la libertad de expresión de la mujer y su poder de creación. Entonces este término podría ejemplificar mejor este intercambio cultural existente en la danza actualmente.

Se cree merecedero hacer este repaso desde su variada terminología que buscan describir y englobar esta danza asentados en un pasado histórico cultural, con el fin de entender y enriquecer el conocimiento que se tenga de esta danza y sus diversas corrientes en su práctica.

La danza árabe es un baile sensual y femenino en el que participa todo el cuerpo en conjunto, enfatizando los movimientos de cadera, abdomen y pelvis; estos movimientos pueden ser rápidos y lentos, alternados con movimientos de pecho, hombros y brazos serpenteantes.

Utiliza todo tipo de música de los países de oriente medio, a través de ellos surge una multiplicidad de movimientos que evoca la feminidad, la sensualidad, la delicadeza que provoca en la mujer una sensación de bienestar y vitalidad, que más tarde podrá verse reflejada en su vida cotidiana.

Es importante mencionar en detalle, lo que le define a la danza árabe y para ello mencionaremos lo siguiente:

- Pasos fundamentales; péndulo, paso base de cadera, twists de cadera y hombros, chassée; desplazamiento lateral de cadera, circulares, ochos de cadera u hombros, mayas, camellos, desplazamientos laterales de cabeza, floreos, shimmys, vueltas y giros con o sin desplazamiento, entre otros.
- El atuendo tradicional, consiste en un top o brasier adornado con cuentas o monedas, un cinturón o caderín sujeto a la cadera adornado con monedas y pantalones y/o faldas bajas, otros elementos que se incorporan dentro de esta danza están, el velo, sables, espada, velas, alas, crótalos y abanicos que tienen como función enmarcar y realzar la expresividad de la bailarina.
- Música, para cada elemento hay un ritmo, y para cada canción una técnica. Entre los ritmos más destacados encontramos: Felahi, Beledi, Saidi, estilo Libanés, estilo Turco, Warda, Soodi, Malfuf entre otros.

Si bien es cierto que esta danza es de carácter femenino, existen algunos bailarines varones.

2.2 Origen

Para comprender el origen de esta danza, se deberá ir hacia sus raíces histórico-ancestrales puesto que eran ritos religiosos de adoración a deidades femeninas y de la fertilidad. Existen hallazgos arqueológicos de figuras femeninas esculpidas en piedra volcánica correspondientes al paleolítico superior (28000 a 20000 años atrás). Pero toma relevancia el culto a la Diosa Madre en el neolítico (8000 a.C.) con el

surgimiento de la agricultura y la relación simbólica entre la fertilidad de la tierra y la de la mujer. (Cooper, 2005)

Muchos objetos antiguos, que muestran mujeres suavemente redondeadas con grandes pechos y caderas, apoyan las teorías antropológicas que afirman el elevado estatus de las mujeres, basado en su capacidad de dar vida, dentro de las estructuras teológicas arcaicas. Las primeras comunidades paganas adoraron por lo general a una deidad matriarcal y exaltaron la magia y la fascinación que les producía la capacidad de las mujeres para crear vida. (Cooper, 2005, pág. 7)

Y es que la danza, como expresión de las vivencias humanas y el entorno, se encuentra presente en casi todas las culturas, conjugando en el ritual lo sexual y religioso, característico de las celebraciones a la fertilidad. A través de la danza ritual se fortalecían los vínculos de pertenencia entre los miembros de la tribu, daban espacio a momentos de esparcimiento y placer y celebraban la vida en conjunto. La presencia de sacerdotisas en esos tiempos era de vital importancia pues estaban a cargo de impartir y perdurar los saberes de la diosa naturaleza: la danza es el instrumento que logra condensar la unión con la naturaleza, entender los misterios de la vida y la muerte y celebrar rituales de fertilidad y/o procreación. “Por lo tanto la danza no sólo era una expresión emocional y lúdica sino la práctica mágica más importante de todas” (García Pérez & Pérez García, 2009, pág. 93)

Cabe mencionar la vinculación simbólica que hay de la danza oriental con el acto de alumbramiento de una mujer: los movimientos ondulantes del vientre, las contracciones musculares de la cadera y la rítmica de algunos otros movimientos evocan al cuerpo en el momento del alumbramiento. A través de los procesos y ritmos del cuerpo de la mujer se tenía una lectura también los procesos naturales de la tierra y de la vida.

Así sucedía en el Egipto faraónico, donde las danzas celebradas únicamente en los templos eran una forma de preparación de las jóvenes vírgenes para la maternidad. Estas danzas sagradas eran, a más de los movimientos particulares de cadera, una

representación de los cuatro elementos: tierra, fuego, aire y agua en honor a la diosa egipcia de la danza, Hathor.

En el siglo VII d.C., luego de que Grecia y Roma ya estaban presentes en Egipto, debilitando la civilización egipcia, invaden los árabes y consigo entran en combinación su cultura con la ya existente; las danzas dejan los templos y se vuelven más populares, en una forma más festiva y como parte de espectáculos privados sin que las bailarinas (denominadas awalin) pierdan su rango de respeto y honor. Ya sea que danzaban solas o en conjunto, se acompañaban de un grupo de músicos que incluían en sus instrumentos el mizmar (similar a una flauta de viento con una esfera de madera al final) y la tabla (instrumento de percusión de la zona norte de la India). Los temas que se escenificaban eran ahora de contenido amoroso o proezas de guerra. Había otro grupo de bailarinas, ghawazee que eran gitanas que bailaban en el campo y al aire libre para gente de condición económico social baja.

Luego con la llegada del islamismo (Edad Media), se conoce que las bailarinas de ese entonces llegaron a ser muy cotizadas por los reyes y los más pudientes, trayéndolas de lugares lejanos o bien siendo un trofeo de guerra, incluso fueron usadas como espías entre palacios a fin de revelar secretos. Gracias a la expansión islámica, se fueron trasladándose a occidente, llegando a la zona mediterránea de Europa (como Granada, Córdoba, Sevilla y Andalucía); el intercambio cultural que se generó, trajo consigo la procedencia de esclavas de diversas partes de oriente y por ende la mixtura de danzas (danzas hindúes, egipcias, mesopotámicas, árabes, africanas, etc.) con danzas locales.

Surge entonces en la danza de oriente dos corrientes: El RaksBaladi o danza del pueblo, que se caracteriza por movimientos predominantemente de cadera y sin desplazamientos y el RaksSharki (danza oriental) que es más refinada e incluye danzas del folclore egipcio, elementos de danza clásica y contemporánea (desplazamientos, giros e involucramiento de todo el cuerpo) pero aun es predominante los movimientos de cadera.

Con la aparición del cristianismo fue prohibida por ser considerada pagana y por evocar a la diosa mujer, sin embargo fueron los Coptos quienes la perpetuaron y

posteriormente practicada de manera oculta, en templos por algunos grupos, pero quienes la popularizaron fueron esclavas de la época.

Es así como posteriormente la danza oriental se ejecutaba en lugares privados o cafés y gracias a la apertura de casinos y teatros se fue popularizando y tomando elementos del ballet pues en sus coreografías intervenían muchos coreógrafos europeos. La danza oriental entonces empezó a expandirse por América y Europa, hasta popularizarse y mostrarse también como una alternativa de ejercitación física y terapéutica por los eventuales beneficios que provee.

2.3 Características

De manera general, la danza oriental desarrolla sensibilidad artística vinculada entre los sentidos, emociones, sentimientos y el pensamiento, así como también, el reconocimiento del cuerpo y su capacidad expresiva a través de la exploración del movimiento; por tanto es emanada de un impulso vital, orgánico, auténtico, natural y mágico que permite en la persona ir más allá de las palabras, es hablar con el cuerpo, vibrar, sentir, amar y vivir (acto de entrega y sinceridad, ya que el lenguaje del cuerpo, de la mente y del espíritu son infinitos), provocando así satisfacción, catarsis entre el yo soy, el yo estoy, y el mundo que me rodea (beneficios que se describirán más adelante).

Es de importancia anotar que los modos de expresión, adaptación y comunicación pueden observarse a través de la contracción muscular, la respiración, el ritmo, las formas, la postura y dinámica de movimiento, y se “pueden influenciar a través de esta modalidad terapéutica” (Informe de la Asociación de Danzaterapeutas de Alemania BTD, Koch & Bräuniger, 04/2008)”. (Dueñas, 2011) He allí, que el maestro pueda leer a las personas a través del movimiento e identificar fortalezas, recursos internos y aspectos que pueden corregirse o mejorarse.

Lo que le caracteriza a esta danza árabe es la forma sensual y sugerente, es decir es expresado a través de movimientos suaves y ondulados donde participa todo el cuerpo, aunque el mayor movimiento se localiza en las caderas, los músculos abdominales y la pelvis. Juega un papel importante el torso, realizando ondulaciones en forma de camello; los hombros dibujan olas; los brazos y las manos están siempre

colocados en una posición armónica, creando imágenes de pájaros, toros, una serpiente, una jarra, la flor de loto, etc.; el cuello se mueve de un lado a otro; las caderas forman líneas rectas, ochos y símbolos del infinito; las piernas se mantienen flexionadas pero sueltas.

En fin, la exquisitez de los movimientos, la belleza de las ondas dibujadas con el cuerpo, la delicadeza de los ritmos y los sonidos mágicos del tambor, laúd, flauta y acordeón en la danza del vientre, ayudan a la mujer a conectar mejor con su interior y crear una energía de alegría y bienestar, que después puede trasladar a su vida cotidiana.

2.4 Beneficios

a) Beneficios físicos

Practicar esta danza permite moldear y esculpir el cuerpo proporcionando contornos más definidos (afina la cintura, redondea y endurece caderas y glúteos, fortalece el vientre, disminuyendo la barriga), por tanto la persona se sentirá mayormente atractiva; a su vez, mejora y corrige la postura, la flexibilidad; reafirma y fortalece la musculatura de todo el cuerpo, principalmente de los músculos abdominales; aumento de la fuerza corporal; mejora el sistema cardiovascular, disminuye la presión arterial, etc.

Hoy en día la moda está empeñada en promover una delgadez extrema que linda con la enfermedad y que puede tener efectos fisiológicos muy negativos, el practicar esta danza permitirá tener otra visualización con respecto a la estética o cuidado del cuerpo y la pueden practicar cualquier etnia, edad, género y clase social; puesto que una persona puede llegar a esculpir su cuerpo sin sacrificios, porque se hacen estos esfuerzos bajo la forma de un juego, además una sesión intensa de sesenta minutos puede quemar alrededor de 330 calorías, entre otros.

b) Beneficios terapéuticos

Las experiencias no solo quedan impresas en la mente y en las emociones, también queda una impronta en el cuerpo, por ello las emociones reprimidas, las experiencias no trabajadas pueden incidir significativamente en la aparición de enfermedades, trastornos y disfunciones de índole física; esto sumado a que la danza árabe como tal se adentra en un nivel de conciencia superior gracias a los sonidos relajantes e insinuantes de la música árabe por ello, puede llegar a ser altamente efectivo, ya que permite desatar aquello que es fuente de sufrimiento, tensión o desadaptación en cada una de las dimensiones de la persona, como por ejemplo, permite trabajar sectores descuidados u olvidados del cuerpo femenino, activando y canalizando puntos de energía (Chakras), necesarios para desbloqueo de emociones y liberar tensiones acumuladas a través del tiempo que muchas veces no somos conscientes por los difíciles planteos del diario vivir (ocio o el estrés), la concentración que debe dirigir hacia la música y los movimientos de las coreografías hace que se desentienda de los problemas, para luego retomarlos con una óptica más positiva.

Sus movimientos tienen un valor terapéutico ya que los órganos internos son estimulados a través de movimientos específicos de la región pélvica, abdominales y de respiración; con el movimiento aparecen sensaciones ocultas o reprimidas, muchas mujeres comienzan a reconciliarse con su cuerpo, a conectarse con su esencia, a valorarse más desde lo femenino, a descubrir su sensualidad dormida y re direccionar sus sentimientos e ideas sobre sí mismas, generando un proceso de autoconocimiento que conduce a un aumento de la autoestima, la comprensión, aceptación, mejora el grado de bienestar y agilidad mental y motriz, mejora el humor, mejora de la socialización debido que las mujeres se vuelven más entregadas y generosas en las relaciones humanas.

c) Beneficios mentales o psicológicos

Desde el punto de vista psicológico, la danza árabe tiene como finalidad integrar las experiencias previas al lenguaje y memoria corporal, estimular la percepción, desarrollar una imagen corporal real, estimular el movimiento personal y el auténtico, desarrollar la capacidad para interactuar con otras corporeidades(personas), analizar las emociones vividas, lidiar con los conflictos intra e interpsíquicos, adquirir nuevas pautas para establecer vínculos y manejar situaciones, aprender a expresarse y reflexionar sobre el movimiento, ser consciente e integrar lo vivido.

Entre otros, purifica la mente, estimula la memoria, la concentración y la capacidad de responder físicamente a estímulos y órdenes dadas por el cerebro, fomenta la creatividad y expresividad, la sensibilidad, ritmo y reflejos. En otras palabras favorece el equilibrio psico-emocional y refuerza la confianza personal o bien puede colaborar en la búsqueda del equilibrio perdido, ya que contribuye ampliamente a la concientización de los mecanismos corporales fundamentales.

CAPÍTULO 3

PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA

Desde la teoría humanista, para tal investigación hemos planteado la teoría de Carl Rogers, quien brinda una explicación del proceso de convertirse en persona, a partir de allí podemos definir y desarrollar ciertos conceptos necesarios para entender los diferentes aspectos emocionales de las mujeres; que no es otra cosa que el llegar a ser uno mismo.

La corriente humanista conocida como tercera fuerza, se inició en la década de los sesenta como una corriente que surgió en desacuerdo a las escuelas psicológicas predominantes en la época. Abraham Maslow es conocido como el creador de esta corriente humanista, que si bien no es considerada científica para el convencionalismo, cabe recalcar que presta total atención a la condición humana y aquí radica su validez. Además es menester anotar que esta corriente tiene como marco filosófico el existencialismo humanista, puesto que el ser humano es visto en su totalidad, como un organismo psicosomático.

Entre los psicólogos representantes de esta corriente esta Carl Rogers, al cual le hemos tomado de referencia puesto que dentro de sus planteamientos él trabaja sobre los contenidos conscientes o que tienen como referencia la consciencia; así como también su terapia es orientada al cliente donde él tiene la libertad y capacidad de decisión para trabajar consigo mismo, entonces Roger deja ver que el terapeuta es únicamente el que acompaña al cliente en su proceso, esto porque Roger parte del principio de que cada organismo alcanza a desarrollar sus propias capacidades de autorealización como tendencia innata de cada ser humano.

Carl Rogers, a través de su larga experiencia como psicoterapeuta, se hace observador de un sin número de problemáticas de sus clientes y para este autor, en el trasfondo de las demandas en la terapia subyace una búsqueda consciente o no, del sí mismo de cada persona, una necesidad innata, si se quiere, de ser uno mismo y esta sería la base desde la cual surgen las dificultades psicológicas.

Esta búsqueda representa un proceso personal por el cual la persona atraviesa experiencias que el autor trata de categorizar para entender y explicar lo que

denomino el proceso de convertirse en persona, sin embargo esto es posible si hay una relación terapéutica favorable, caracterizada por la empatía, el respeto al cliente y sus dimensiones, otorgándole así la libertad necesaria para que pueda expresar todo su mundo interno. Existiendo entonces el espacio y la relación terapéutica propicia, la persona tiene la posibilidad de hacer un acercamiento hacia sí mismo, dejando de lado las posibles máscaras con las que encara los diversos aspectos de su vida, para encontrarse consigo mismo.

En este intento de descubrir su auténtico sí mismo, el cliente habitualmente emplea la relación para explorar y examinar los diversos aspectos de su propia experiencia y para reconocer y enfrentar las profundas contradicciones que a menudo descubre. Entonces aprende que en gran medida su conducta y los sentimientos que experimenta son irreales y no se originan en las verdaderas reacciones de su organismo, sino que son solo una fachada, una apariencia tras la cual trata de ocultarse. (Rogers, 1997, pág. 105)

Esto implica que la persona ha estado más influenciada o guiada por el deber ser, respondiendo a demandas ajenas, que como realmente siente y necesita; y es que este deber ser, está suscrito desde la familia hasta la cultura y el sistema imperante donde la persona está sujeta a cumplir las determinadas funciones y ceñirse a una estructura (ser buen hijo, ser buen estudiante, ser buen trabajador, ser buenos padres, ser buen ciudadano, etc.). La mujer al parecer manifiesta mayormente estas exigencias, ya que culturalmente sobre ella está la responsabilidad de hijos y hogar, más el cumplimiento de un cargo laboral, familia, comunidad, etc., lo que se traduce en cansancio, stress, dolencias, angustia, insatisfacción, etc.

La toma de conciencia de esta realidad puede ser dolorosa y no siempre fácil, más cuando es necesario que la persona se despoje o se libere de estas fachadas que hasta entonces eran tomadas como reales y legítimas. Esta experiencia incluso puede ser angustiada, y más cuando estas fachadas eran los únicos recursos con los que la persona cree tener para afrontar la vida; sin éstas, aparece el temor a que broten sentimientos y emociones reprimidas de una forma en que no puedan ser controladas. Sin embargo la vivencia del sentimiento es necesaria y útil.

Dentro de la sociedad, la persona está impedida mayormente a vivenciar sus actitudes, pensamientos, sentimientos por el aparente riesgo que implicaría, sin embargo la relación terapéutica puede ser ese espacio seguro y libre:

Cuando en el transcurso de la terapia, una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen organísmicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe. Se ha convertido en lo que es. (Rogers, 1997, pág. 108)

Como se mencionó anteriormente, este proceso de llegar a ser, trae consigo un tumulto de emociones y sentimientos que se remueven y generan desconcierto y temor, pero también trae consigo el alivio; la persona puede encontrarse con un amplio espectro de emociones y reacciones muchas veces desconocidas y nuevas; el permitir que estas vivencias surjan sin tratar de imponerles una interpretación o un apelativo, sin pretender que encajen con aquellas máscaras, hace que estas sean un vehículo para que la persona entienda el porqué de lo que le sucede y se entienda como una unidad, integrando aspectos ocultos de sí mismo. También significaría que la persona cuenta con nuevos recursos internos para hacerle frente a su realidad, surgiendo se verdadero sí mismo.

3.1 Etapas del proceso de convertirse en persona

Rogers plantea que como resultado de este llegar a ser uno mismo la persona manifiesta algunas características, sin que necesariamente sucedan todas en una misma persona o sean determinantes para todas, se trata más bien de generalizaciones que intentan ilustrar este proceso (Rogers, 1997):

- **Detrás de la máscara:** Muchas veces las personas actúan tanto consciente como inconscientemente guiadas por las exigencias del mundo exterior, exigencias como lo que deberían ser, dejando de lado su verdadero sí mismo. Lo que ocasiona esta insatisfacción y cuestionamiento de su vida de no hacer lo que realmente quiere, sino que, ha estado viviendo a exigencias ajenas. El que la persona abandone estas antiguas máscaras o fachadas puede llegar a ser una

vivencia llena de sentimientos turbulentos y emociones contradictorias, pero son parte de su propio cambio hacia su propio ser.

- Vivencia del sentimiento: Las actitudes dependen mucho del pasado y del presente determinando que la persona actúe como otra, sin embargo la persona pueda darse la oportunidad de experimentar el encuentro consigo mismo, permitiéndose a sí misma vivenciar sus verdaderos sentimientos, emociones que tal vez desconocía o que los tenía guardados, pues tras el dolor se le devolverá una visión auténtica de lo que realmente es esa persona.
- El descubrimiento del sí mismo en la experiencia: El descubrir el auténtico sí mismo de una persona es como hallar la solución a un rompecabezas, encontrando así en sus propias experiencias, la armonía, la unidad de sus emociones y sentimientos.
- La apertura a la experiencia: Si la persona se caracteriza por su rigidez y exceso de defensas antes las situaciones de su realidad esto será un impedimento para ser quien realmente es. Pero a través de la relación terapéutica, esta actitud puede polarizarse en una apertura ante las experiencias con mayor conciencia de sentimientos y emociones, incluso a nivel orgánico. La persona no distorsionará necesariamente la realidad para ajustarla a la máscara con la que ha vivido hasta entonces; observará los acontecimientos tanto internos como externos tal cual como se dan, obteniendo una visión más realista de sí mismo y de los demás y no cargada de preconceptos y juicios de valor. Esto significara que su estructura de creencias muchas veces rígido, se verá comprometida y alterada para dar paso a la ambigüedad y contradicción que están presentes en las vivencias humanas. La percepción de lo que sucede en sí mismo (aquí y ahora) y en su realidad es lo más representativo de este proceso de convertirse en persona.
- La confianza en el propio organismo: Esta percepción consciente con la que ahora cuenta la persona le permitirá entonces evaluar, analizar, sopesar las necesidades internas y demandas externas y así poder optar por la opción más satisfactoria. Esto no significa estar exento de equivocaciones pero la persona podrá manejar y enfrentar mejor las consecuencias de sus equivocaciones siendo tomadas estas como experiencias nuevas y válidas y no como

situaciones a evitar a como dé lugar. Encontraremos que la conciencia ya no ejerce un obligado control sobre emociones y sentimientos hasta ahora temidos y reprimidos, sino dará paso a la vivencia de estas de manera auto regulada por la propia persona. “Esta apertura a la percepción de lo que existe en este momento en uno mismo y en la realidad es un elemento importante en la descripción de la persona que emerge de la terapia.” (Rogers, 1997, pág. 110)

- Al ser la persona su propio foco interno de evaluación no se verá en la necesidad de buscar afuera o en otros, pautas o guías para tomar decisiones puesto que se reconoce con el poder de elegir satisfactoriamente y en coherencia con su verdadero sí mismo. La responsabilidad de lo que acontece es ahora de la persona, puesto que elige desde sí mismo y por ende imprime el valor a cada situación, lo que podría ser fuente de temor ya que el hacerse cargo de sus elecciones involucra el dejar de usar posturas victimizantes para afrontar la vida.
- El deseo de ser un proceso: Responde a que la persona se concibe ya no como objetivos a cumplir sino un proceso en acción, una persona en constante construcción y transformación y no como un ente determinado y concluido. Las experiencias son posibilidades constantes de auto descubrirse.

Todas estas pautas planteadas por Rogers son las que ha ido recogiendo y observando de sus propias experiencias en la terapia que pueden servir como una referencia para entender y comprender este proceso; sin que sean conceptos ya establecidos o rígidos.

CAPÍTULO 4

OTRAS APORTACIONES TEÓRICAS

Antes de proceder a dar inicio con los enfoques teóricos de Reich y Lowen, se traerá a colación lo que en la actualidad aún se vive dentro del espacio terapéutico psicoanalítico; donde el objeto del análisis son los sentimientos y la conducta del individuo, esto es que el analista trata los sentimientos y sensaciones corporales a un nivel verbal y mental en donde hace una exploración de sus ideas, fantasías y sueños para transformar los sentimientos y las conductas; pero existen otros medios para llegar a este resultado como lo manifiestan numerosos estudios entre ellos la medicina psicosomática, pero sin irnos muy lejos los mismos psicoanalistas, son quienes conocen la estrecha relación existente entre muchos procesos somáticos y ciertos fenómenos psicológicos, dicha relación lleva implícito el concepto de que el organismo se expresa claramente a través del movimiento y del lenguaje no verbal (posturas, gestos, actitudes) que por medio de las palabras. Por lo tanto parece ser que, al cambiar el carácter de un individuo, cambia también la estructura corporal o motilidad funcional (habilidad de moverse) o sea su expresión y viceversa. Los principios teóricos y técnicos que forman el marco de este nuevo método constituyen lo que se llama el análisis y terapia bioenergética.

4.1 Wilhem Reich

Es el principal responsable del desarrollo de la perspectiva de la teoría psicoanalítica hasta incluir la expresión y la actividad física del paciente (en el campo terapéutico a más de analizar el problema psicológico, también analiza la expresión física de dicho problema hasta liberar la tensión física de los músculos) o bien constituye el puente entre el psicoanálisis y la comprensión analítica de la tensión muscular y el bloqueo energético.

La psicología y la biología se unen en el estudio del carácter, por esta razón los principios bioenergéticos están expresados clínicamente en términos de estructura caracterológica.

Reich ha realizado investigaciones sobre la armadura muscular, el bloqueo energético, los trastornos somáticos y la naturaleza de la energía biológica.

El carácter, para Reich es visto como resistencia a la interpretación analítica y posteriormente la incluye su función en la economía libidinal del organismo. En cambio la armadura del carácter o coraza muscular se manifiesta en las tensiones y rigideces de los músculos.

Tanto Ferenczi como Reich han introducido importantes innovaciones a la técnica psicoanalítica; son numerosos los aportes propuestos por Reich, sin embargo, se hará un breve recorrido en lo concerniente al tema investigativo:

- Reich fue el mayor experto de la psicología somática y la terapia corporal. Su labor consiste en el trabajo corporal, con el objeto de desestructurar lo que denominó coraza muscular; para lo cual él descubre el significado de las reacciones involuntarias del cuerpo; en las terapias orientadas hacia lo corporal y en las terapias emocionales profundas de la actualidad.
- Para él, el cuerpo y la mente trabajan como una unidad.
- En su trabajo de coraza muscular, Reich descubrió que aflojar los músculos que crónicamente estaban rígidos, con frecuencia daba como resultado sensaciones físicas peculiares: sensaciones de frío, picor, comezón y excitación emocional. (De León, 2008) Concluyó que estas sensaciones eran el resultado de los movimientos de la energía biológica liberada o bioenergía, la que más tarde llamó energía orgónica (regula el organismo entero; se expresa en las emociones, así como en el movimiento totalmente biofísico de los órganos).

Se podría mencionar que Reich generó las bases para lo que se conoce hoy como psicoterapia corporal ya que, dentro de su inicial propuesta se encuentra la vegetoterapia caracteranalítica producto de sus estudios del sistema nervioso vegetativo y de los sistemas Simpático y Parasimpático. Mediante estos estudios señalaba cómo la estimulación sobre el sistema Simpático genera contracciones biológicas que son percibidas en la conciencia como angustia o ansiedad, y la excitación Parasimpática genera expansión sentida como placer; siendo así, un estado

del organismo dominado por el primer sistema (denominado simpaticotonía y que causa taquicardia, resequedad cutánea, irritabilidad, etc.) Sería el que sostiene la coraza o neurosis caracterial con su respectivo acrecentamiento de enfermedades. Entonces el objetivo de la psicoterapia es restablecer el equilibrio en el sistema nervioso vegetativo para generar equilibrio a nivel emocional. Su concepto innovador de salud tiene que ver con el metabolismo de carga y descarga energética interviniendo sobre la coraza muscular y el carácter con el fin de liberar las emociones reprimidas , estas entendidas como el reflejo concreto de la bioenergía y el carácter el resultado del bloqueo de esta energía.

“La armadura neurótica está compuesta por siete anillos de tensión muscular que bloquean en sentido transversal la energía vital del organismo e impiden su camino ascendente hacia la cabeza”. (Navarro Arias, 2005, pág. 38)

Estos serían: Segmento ocular, tensiones almacenadas y expresiones emocionales reprimidas a nivel de ojos y frente. El oral correspondería a la tensión a nivel de boca y mandíbulas. El cuello y hombros se verían comprometidos con tensión en esta zona, frenando las funciones de tragar, gritar verbalizar. La zona del tórax está relacionada con trastornos en la respiración. El diagramático se relaciona con el anterior segmento, generando tensión a nivel abdominal. El último segmento es el pélvico con tensiones en la zona genital, de los esfínteres y región anal, perjudicando a la reproducción o problemas sexuales como frigidez o impotencia.

La relación de este planteamiento con los planteados por la doctrinas orientales como el Yoga, entran en similitud, siendo que estos siete segmentos serían los centros energéticos principales que se llaman Chackras; estos también entran en bloqueo por diversas situaciones conflictivas en la persona. “Los Chakras tienen una total vinculación con el cuerpo físico, está alineados en el eje de la columna vertebral y están asociados con los plexos nerviosos y glándulas endocrinas más importantes y están reflejados en la parte anterior del cuerpo.” (De León, 2008, pág. 10)

Posteriormente se denominaría orgonterapia y planteaba que se podía transformar el carácter de forma directa para restablecer el flujo energético sin necesariamente pasar por las técnicas psicológicas que hasta ese entonces se conocían, pero sin olvidar que

el trabajo sobre las raíces psicológicas del carácter eran válidas dentro de los casos particulares.

Dentro de sus aportes es importante sus estudios dentro de los procesos terapéuticos son sus estudios clínicos, no solo sobre el discurso de la persona, sino el cómo se expresa, gestos, miradas pudiendo potenciar la catarsis si esta iba acompañada de un análisis de dichas conductas corporales; así los rasgos neuróticos iban de la mano de tensión muscular, respiración inhibida, posturas rígidas o dolores corporales. Ya no solo la palabra sería la puerta al mundo inconsciente y reprimido, sino también el cuerpo como una especie de archivo de toda la información física, social, simbólica con la que se impregna una persona a lo largo de su desarrollo e interviniendo sobre él se podría acceder a restablecer el equilibrio psicosomático.

Sus revolucionarios planteamientos tomaron relevancia en los años setenta, que junto con el movimiento Beat del momento hizo replanteamientos sobre el cuerpo, la desinhibición sexual y cambios culturales, etc. Actualmente los profesionales clínicos que han seguido y desarrollado sus fundamentos teóricos se reúnen en la EABP (European Association for Body Psychotherapy) y sus escuelas representativas son la American Collage of Orgonomie, creada en 1968, y la Escuela Europea/ española de Orgonterapia. (Donaire, 2010)

4.2 Alexander Lowen

Su teoría conocida también como bioenergética, fue creado en los años 50's por Alexander Lowen y John Pierrakos como una continuación al trabajo de Wilhelm Reich.

Dentro de la psicoterapia corporal es una técnica psicoterapéutica y un modelo teórico que entiende al ser humano en base a una energía fundamental que se expresa tanto en lo psíquico como en el movimiento somático. Así este flujo energético del cuerpo se vería afectado cuando en la niñez hay vivencias traumáticas, generando bloqueos emotivos y corazas musculares. Es entonces que el análisis de estas corazas musculares permitiría ir al origen del conflicto psicológico con la intención de

restituir el flujo energético. La persona entonces, irá desarrollando su conciencia física y emocional, lo que aumentará mayormente el flujo energético y le permitirá potencialmente seguir en su proceso de transformación con la posibilidad de dirigirse hacia la autoexpresión y el placer.

La bioenergética de Lowen supera la dicotomía cuerpo-mente y ve al ser humano como una unidad con una dinámica energética característica. Postula un acercamiento a la personalidad humana a través de los procesos del cuerpo; de allí la importancia en restablecer el flujo energético para que el cuerpo cambie y por ende la persona.

Pero es necesario recordar que estos principios teóricos ya fueron, de alguna manera primaria planteados por Freud en sus estudios y trabajos de psicofisiología y su teoría psicoanalítica donde ya hacía referencia a que todo trauma en la psique se trasladaba al soma. (Lowen, 1988) Posteriormente Reich se encargaría de desarrollar una terapéutica psicosomática que buscaría restablecer el flujo energético (entre carga-descarga).

Lowen plantea que no tenemos un cuerpo sino que somos tal y es en este que se memorizan todas las experiencias vitales, viéndose expresados en los patrones de conducta corporal de cada uno. La rigidez y poca espontaneidad en la expresión corporal hablan de circunstancias experienciales difíciles. Toda interacción con el medio va acompañada de una reacción corporal: cuando un niño teme que lo castiguen o rechacen por expresar su molestia o enojo aprende a reprimirse, empezando en su cuerpo, cerrando sus mandíbulas y boca, apretando la garganta, tensionando ciertos músculos, etc. si esto es algo frecuente, entonces esta actitud corporal quedara fijada en su cuerpo y psique, bloqueándose energéticamente.

Ante tensiones o situaciones críticas lo primero en alterarse es la respiración natural generando a tensiones a nivel torácico y del diafragma, que son la base fisiología de la ansiedad.

La constante tensión a la que podría estar expuesta una persona produciría variadas enfermedades que no serían más que somatizaciones a nivel simbólico, represión de emociones e impulsos generando trastornos funcionales.

Dentro de su propuesta psicoterapéutica, Lowen plantea la necesidad de que la persona retorne hacia su naturaleza primaria, a una unidad del cuerpo, en sus movimientos libres, espontáneos y propios de la naturaleza orgánica de todo ser. Esto se conseguiría mediante ejercicios corporales especiales y respiración consciente que ayuden a retomar el contacto con el cuerpo, desarmando toda la estructura defensiva que la persona ha generado y lograr retomar el flujo adecuado energético: La relajación muscular y desarrollo de la expresión emocional permiten percibir bloqueos corporales que son claves para que la persona se conecte con emociones y recuerdos que le permitan mejorar su autoconocimiento. (Navarro Arias, 2005) Para la bioenergética, se debe tratar en conjunto psique y cuerpo pues ambas son unidad y mejorar la relación y el contacto con el cuerpo, tiene repercusiones positivas en la autoimagen, en la percepción de sentimientos y emociones, en el autoconocimiento, en las relaciones sociales, etc.

4.2.1 Técnicas terapéuticas en la bioenergética

Se mencionaran algunas de las técnicas terapéuticas usadas para tal tarea:

- Respiración consciente: Haciendo énfasis en sentir la propia respiración profunda con el fin de restablecer la fluidez en la manera de respirar.
- Ejercicios bioenergéticos: Pueden ser ejercicios de arraigamiento en la tierra, haciendo consciente el contacto de pies en el suelo y rodillas flexionadas. También ejercicios que promuevan la vibración y movilidad de la persona o también están aquellos ejercicios en relación a expresión de afectos, sensualidad y sexualidad (como rotación de cadera, movimientos de pelvis).
- Masajes: Suavizan y relajan las partes del cuerpo que están tensionada y rígidas, a la vez que dan calor y energía a la persona. Es importante que si la persona empieza a hablar de emociones y situaciones que ha tomado conciencia, se debe suspender el masaje para dar paso a la catarsis verbal.
- Meditación: A través de este estado de relajación consciente y respiración profunda, la persona logra ponerse en contacto con su sí mismo, desarrollando su capacidad de auto observación y limitar o suprimir estímulos

mentales o físicos. Mediante la meditación el cerebro genera ondas alfa ayudándole a integrar inconsciente - consciente.

- Sueños y fantasías: Mediante el análisis de estos la persona podrá tomar conciencia de mecanismos de defensa que se presenten en los contenidos latentes y simbólicos, acercándose a la raíz de sus problemas.

4.2.2 Relación del cuerpo con las emociones

Tal como es planteado en su libro, El lenguaje del cuerpo (Lowen, 1988), este autor plantea que las diferentes partes del cuerpo tienen una representación simbólica en cuanto a su función. Siendo así:

- Piernas y pies: al estar en constante contacto con la tierra, representan la realidad y la relación con el poder y dominio, también la movilidad, búsqueda de objetivos y autonomía. Los problemas funcionales que podrían presentarse hacen referencia a dificultades en esos aspectos.
- Pelvis: Relacionadas con las funciones de excreción hablan de dependencias infantiles no superadas, miedo al descontrol.
- Órganos genitales: Problemas en esta zona se relacionan con incapacidad sexual y del placer, así como de generar y disfrute de la intimidad y de los afectos.
- Pecho: Al albergar el corazón tiene que ver con capacidad de sentir, de tener sentimientos positivos hacia uno y los demás. en el corazón sostenemos los sentimientos y sentido de la vida.
- Espalda: Hablan del nivel de tensión por responsabilidades, obligaciones, cargas ya que desde la espalda surge la fuerza, la determinación, la firmeza.
- Brazos: Con ellos podemos recibir y dar afecto, rechazar, defenderse y aceptar, manejo de la realidad.
- Manos: Utilidad, hacer en lo concreto, acariciar, expresión.

- Cuello: Refiere al nivel de control sobre el entorno y autocontrol.
- Cara: Representan la identidad, la autoestima.
- Cabeza: Capacidad de raciocinio y autocontrol.

Sin embargo es necesario tomar en cuenta que las interpretaciones que se puedan realizar no surgen de rasgos estructurales de forma aislada, aunque bien pueden permitir detectar problemas de forma rápida.

El diagnóstico clínico sólo se realiza tras un estudio intensivo del historial y de los problemas actuales, así como de su integración al aspecto estructural. Cada aspecto del individuo es contemplado como expresión de una personalidad unitaria. Cuando conocemos todas las facetas de su personalidad y hemos determinado sus interrelaciones, estamos en condiciones de definir el carácter específico del paciente. (Lowen, 1988, pág. 129)

Entonces, este autor comparte con Reich la concepción del cuerpo como un sistema de energía vital, pudiendo esta acrecentarse o disminuir sirviendo no solo a las necesidades sexuales sino también a las funciones motrices y sensoriales. Esta energía cuando es obstaculizada, bloqueada por represión, el cuerpo se contrae, se endurece y la respiración se trastoca, formando la coraza muscular en la persona: así, el soma cuenta con una cantidad de energía limitada que influye, limita o distorsiona emociones, sentimientos y pensamientos, que vuelven a reforzar la coraza muscular nuevamente.

Esta coraza junto con actitudes mentales, formaran el carácter o tipo bioenergético. De estos Lowen agrupa a los diferentes tipos bioenergéticos en: Carácter esquizoide, carácter oral, carácter masoquista, carácter psicopático, carácter rígido.

4.3 Síntesis de las teorías de Rogers, Reich y Lowen en relación a la danza oriental

Entonces, dentro de este marco teórico podemos plantear que las dificultades y problemas psíquicos de la persona apuntarían a una búsqueda del sí mismo, a

encontrarse con su verdadero ser y vivir en coherencia con su interior. Como se conoce, a lo largo de la vida, la persona se enfrenta a los conflictos de la satisfacción de sus necesidades versus las exigencias de la realidad, adquiriendo excesivas defensas y viviendo bajo máscaras o roles ajenos que no son su real sí mismo. En Lowen y Reich encontramos que estas vivencias negativas del Yo, se trasladan a lo somático de la persona, formando una coraza muscular. La búsqueda de este sí mismo sería el origen real de las dificultades y malestares psíquicos y somáticos: a mayores corazas musculares, mayor inmovilidad psíquica y viceversa.

El proceso de convertirse en persona plantea el desarrollo del sí mismo de cada persona, donde entrara en íntimo contacto con sus sentimientos y emociones, descubriendo lo enriquecedor de vivenciales sin anteponerle prejuicios o temores, despojándose de excesivas defensas y confiando más en su propio organismo. Esto a su vez le permitirá abrirse a variedad de experiencias enriquecedoras, poniendo en marcha sus potencialidades y habilidades hasta esas entonces reprimidas o desconocidas. La danza se presenta como una experiencia psico-corporal para las mujeres participantes ,donde el contacto consiente con el soma genera que la persona sienta, escuche, perciba todas las reacciones desde su organismo y entre en sintonía con él, aprendiendo a conocer su cuerpo, integrando sensaciones orgánicas, sentimientos y procesos racionales que se desatan con el movimiento expresivo que le permitirán justamente desbloquear traumas y conflictos psíquicos que no le permiten ser ella misma y restablecer el equilibrio energético.

Y es que si el cuerpo es la realidad primera y la memoria de las vivencias de la persona, en este podremos encontrar el significado o lectura de la psiquis de la persona. La danza oriental se caracteriza por determinados movimientos que también motivan o evocan a esta memoria; mediante el movimiento expresivo y la respiración adecuada se podría ablandar y flexibilizar las corazas corporales.

Si hay cambios y transformaciones en el cuerpo también se verán reflejados en la realidad de la persona. Mediante el desarrollo de la conciencia corporal que aporta la danza oriental, las mujeres podrán desarrollar y potenciar su autoconocimiento mediante el valor de las experiencias en pro de llegar vivir su sí mismo.

Como síntesis, la danza árabe practica estas ideas, tanto de Rogers, Reich y Lowen, esto se evidencia en la práctica; podemos señalar que en cada una de las clases tomadas por las participantes, se notará un ligero cambio, tanto en las actitudes como en las destrezas de cada mujer, esto es, cambios tanto físicos, como psicológicos y hasta terapéuticos como se ha ido señalando durante el proceso teórico de este proyecto.

CAPÍTULO 5

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los resultados de la investigación están basados en dos técnicas:

- a) Entrevistas en profundidad
- b) Test de frases incompletas de Sacks y Espinosa para mujeres

Inicialmente partiremos del análisis de resultados de dos momentos en la investigación como se ha propuesto, tanto para las entrevistas en profundidad, así como para los test de frases incompletas de Sacks mujeres.

Se señala que el test de Sacks se tomó en enero y febrero de 2012, al igual que las entrevistas en profundidad; la segunda toma de test de Sacks y la correspondiente entrevista en profundidad se tomó en meses de julio y agosto de 2013.

5.1 Análisis cualitativo de resultados de la entrevista en profundidad

Los resultados están ajustados bajo los siguientes parámetros que se describen como subtemas a continuación.

5.1.1 Motivaciones para la práctica de la danza oriental y procesos personales de las participantes

Se toma en cuenta este ítem ya que es importante saber un antes y un después del estado de cada una de las participantes en relación a las motivaciones y de cómo la danza aportado en cuanto a cambios y transformaciones desde lo físico y por ende a lo emocional y cómo ese cambio interno genera cambios a nivel externo, pareja, familia, trabajo, amigos, etc., y viceversa. Es decir que todo cambio o variación en el esquema corporal genera una variante en la psiquis. Entonces, el cambio visto o entendido desde una valoración de lo subjetivo de esos momentos vitales que se encuentran atravesando y que son diferentes en cada una de ellas, y cómo podría la danza oriental sostener, impulsar, reafirmar o simplemente generar estos procesos en

la mujer: en unas estos cambios se darán abruptamente y en otras pues les tomará toda su vida. Se asume además que el cambio no es algo que se termina en este proceso de la danza sino que es más como un proceso continuo el cual permite ir retroalimentándose y redescubriéndose a sí mismas.

Tomando en cuenta que la investigación se basa en el proceso de convertirse en persona de Carl Rogers se menciona que implica una transformación o cambio que le permite a la persona llegar a ser quien realmente es, sin desmerecer que en el proceso de la vida de estas mujeres hayan logrado estos cambios a través de otras vías o a la par de vías como el trabajo personal propio, trabajo psicoterapéutico u otros. Siendo que el cambio es el aspecto más importante de nuestra existencia ya que rescata nuestro sí mismo.

Dentro del grupo de mujeres participantes que conforman la investigación, encontramos variadas motivaciones para iniciarse y mantenerse en la práctica de la danza oriental, en las cuales se observa ciertas concordancias o similitudes entre una y otra participante.

5.1.1.1 Primera entrevista en profundidad

Para el siguiente análisis de resultados se combinan los siguientes cuestionamientos, por guardar relación entre el momento vital de las participantes y su motivación al iniciarse en la práctica de la danza oriental, se unificaron las preguntas 1 y 2 que constan en la entrevista en profundidad por tema de practicidad en el análisis de las respuestas.

- En promedio la mayoría de las mujeres iniciaron en esta práctica desde hace 4 a 5 años atrás, en la academia Shanti Yoga Estudio de Quito, donde continúan una práctica regular hasta la actualidad.
- Generalmente el acercamiento que se realiza, en un principio, es con la curiosidad de experimentar y saber de qué se trata esta danza, puesto que en algunos casos las mujeres tenían cierta afinidad o conocimiento referente a la cultura oriental, y con el tiempo y la práctica, poco a poco se van

involucrando y experimentando las características propias de la danza oriental.

Entre las principales motivaciones de las mujeres para la práctica de la danza oriental están:

- Encontrar un espacio que posibilite el realizar una actividad dirigida hacia sí mismas, a darse un tiempo personal puesto que los demás roles que desempeñan como mujeres están dirigidos hacia los demás, postergando muchas veces sus propias necesidades. Debido a la multiplicidad de roles y actividades que la mujer realiza (estudiante, trabajadora, pareja, madre, cabeza de hogar, etc.) Se observa que muchas de estas actividades, están dirigidas hacia cuidar y sostener a su entorno por lo que no disponen de alguna actividad que sea para su beneficio en primera instancia. La propia responsabilidad y las sobre-exigencias que impone el sistema en la actualidad, es vivido por las mujeres con síntomas y signos de estrés, agotamiento, cansancio, ansiedad, etc. que también hacen solicito un espacio para la ejercitación física y relajamiento mental y emocional: Entonces la danza se presenta como una alternativa psicofísica positiva ante esta necesidad de la mujer.
- Podemos agregar que ha esta motivación, existe la necesidad de una práctica que, a más de ser un trabajo corporal (y sus beneficios) también sea de carácter femenino, es decir que realce o fortalezca este aspecto. Aun cuando en algunos casos, no era el objetivo primero de la práctica, si se muestra como una tendencia general en las mujeres en descubrir o encontrar que el tema de la feminidad si es un área poco desarrollada o fortalecida; la danza oriental , ya solo cumple con una meta de desarrollo físico (es decir el moldeamiento, tonificación, pérdida de peso, aumento de masa muscular, etc., dadas también por otras disciplinas) sino, también la resaltación de la figura y aspectos femeninos , tomando en cuenta la diversidad de los cuerpos de las mujeres. La danza oriental se la asocia, con o sin mayor conocimiento previo, con el tema de lo femenino, la sensualidad, delicadeza , expresividad,

sutileza, etc. que representa un atractivo para dichas mujeres , ya que como se observa en las similares historias vitales, existe una tendencia a buscar o ponerse en contacto con este aspecto. En la sociedad actual se evidencia el desarrollo y motivación a la competitividad, al éxito personal, al reconocimiento y a la productividad, a obtener el poder (económico, social, etc.) de forma individual; la mujer también está, quiera que no, supeditada a estas metas en lo laboral, familiar y social, teniendo que desarrollar estos aspectos, que culturalmente se relacionan con lo masculino, poniendo en detrimento aspectos de carácter femenino.

- En muchos casos del grupo, se encuentra que las mujeres participantes al momento de iniciarse en la práctica estaban atravesando por un momento complejo de dificultades, ya sea a nivel personal, o con respecto a su pareja o familia. Generalmente los seres humanos ante situaciones que provocan tensión, irrupción, o alguna alteración ya sea a nivel psíquico, anímico o en otras áreas buscan soluciones a este agobio, por tanto se genera una necesidad de espacios y actividades que brinden beneficios, apoyo o sostenimiento para atravesar dicho momento vital, en este caso uno dedicado para ellas mismas, como es la práctica de la danza oriental.
- Al continuar con el análisis en algunos casos se encuentra que, las mujeres venían realizando o realizaron un proceso psicoterapéutico, para salvaguardarse. También, que algunas de las participantes iniciaron el proceso referidas por algún familiar o persona cercana y más tarde por cumplir con un trabajo personal. Independiente de esto, el tipo de tratamiento psicoterapéutico influyó a que inicien o retomem alguna practica corporal, ya que algunas debían trabajar más a nivel de sensaciones, corporalidad, expresividad, imagen corporal, etc. por lo que escogieron practicar danza oriental, entendiendo que a través del cuerpo y la expresión pueden ponerse en contacto con emociones y resolver las cosas con mayor facilidad.
- Otras motivaciones encontradas para practicar danza oriental, está el desarrollo del aspecto artístico, que desde niñas remiten evidenciar y que, en la danza oriental han podido acrecentar sea por su historia mágica, su música

sanadora, a la sensualidad con que se danza y principalmente el rescate de la feminidad que muchas no han logrado desarrollar ampliamente durante la vida. Es importante mencionar que una de las participantes, la maestra de danza oriental, es quien encontró en esta práctica una forma de sanación con mujeres, ya que como pone énfasis en los cambios que producen esta danza e inserta sus conocimientos de Reiki, psicología psicosomática y yoga.

5.1.1.2 Segunda entrevista en profundidad

Para el siguiente análisis de resultado se combinan las respuestas de los cuestionamientos ¿Qué te motivo a permanecer en la práctica de la danza oriental en la academia Shanti Yoga Estudio? y ¿Cuál es tu situación actual?, puesto que guarda relación la situación vital del presente y su motivación para permanecer en la práctica de la danza oriental.

Se observa que la todas las participantes continúan en la práctica de la danza oriental, a excepción de una participante D, que optó por salir de la academia por dificultades de tiempo.

Principales motivaciones:

- El estilo de las clases en dicha academia es un incentivo que promueve la conexión o contacto con el mundo interno de cada una de ellas, permitiéndoles trabajar las emociones mediante el movimiento, donde reconocen la manifestación de bloqueos a nivel corporal como causante de un bloqueo interior o viceversa. A esto la maestra manifiesta, es importante el trabajo en la raíz de las emociones, que plantea, está en el cuerpo y es por ello que su estilo de impartir las clases se enfoca en el trabajo corporal de manera consciente de sus necesidades y no basados en los detalles del show, la presentación, que ponen en detrimento los aspectos terapéuticos y espirituales característicos de esta danza.

- Es un espacio, donde las mujeres logran relacionarse, compartir experiencias, empatizar, trabajar sus necesidades que no solo van de la mano de las emociones, sino de todo su bagaje existencial incluyendo los conocimientos y capacidades (desarrollo y potenciación de las habilidades artísticas que han estado presentes en algunas mujeres); cambio que dicen sentir de inmediato.
- Un medio para el desarrollo físico o ejercitación, permitiéndoles estar en contacto con su cuerpo encaminándoles al autoconocimiento corporal y con ello sus beneficios.
- Cultivo de la femineidad puesto que algunas de las participantes, por el ejercicio propio de la cotidianidad o situaciones personales han desarrollado fuertemente aspectos masculinos, que a la larga descompensan la vivencia de lo femenino entre las mujeres.
- La danza oriental por sus propias características es un medio aliciente que promueve en algunas mujeres el relajamiento, provee de vitalidad y bienestar y aumenta la sensación de alegría.

Se puede observar, entonces, que de cierta manera no ha variado las motivaciones iniciales, más bien se han fortalecido y por ende, ahora les impulsa a continuar en este tipo de práctica como lo es la danza oriental. Las motivaciones para permanecer en dicha práctica se relacionan igualmente con sus procesos personales (familiares, sociales, laborales, etc.) incidiendo en algún nivel en las participantes. Así, los procesos personales también han variado, pudiendo las participantes puntualizar desde su subjetividad dichos cambios que han venido acompañados con la práctica de la danza oriental: A nivel emocional la mayoría de participantes reconoce experimentar momentos de transición favorables por mayor contacto y reconocimiento de emociones que favorece un mejor manejo de conflicto y toma de decisiones, que conlleva un nuevo autoconocimiento, valorando el aprendizaje, el pasado y enfocarse en el presente.

Tomando en cuenta que la investigación se basa teóricamente en el proceso de convertirse en persona de Carl Rogers es merecedero mencionar que la transformación o cambio le permite a la persona llegar a ser quien realmente es, promoviendo la capacidad innata de desarrollarse, crecer, descubrirse y re descubrirse en varios aspectos. Siendo que el cambio es el aspecto más importante de nuestra existencia ya que rescata nuestro sí mismo. Estos cambios no vienen exclusivamente de la práctica de la danza oriental puesto que no se desmerece que en el proceso de la vida de estas mujeres, hayan logrado estos cambios a través de otras vías o a la par de vías como el trabajo personal propio, trabajo psicoterapéutico u otros. Más sin embargo, las participantes remiten desde su subjetividad lo importante del trabajo corporal en relación a un bienestar emocional.

5.1.2 Cambios producidos a través de la danza oriental

A partir de un referente en relación a una situación vital de las participantes y la danza oriental dentro de este contexto, se ve necesario que desde su propia subjetividad las participantes logren puntualizar sus procesos experienciales de cambio, para ello se planteó la pregunta 4:

¿Dentro de tu proceso personal, qué te ha ayudado? Si la respuesta es la danza oriental ¿Cómo te ayudado y en qué aspectos?

Cabe mencionar que la pregunta no tenía explícitamente marcada una intención de que las participantes respondan la danza oriental dentro de su respuestas ya que solo si mencionaban a tal se profundizaba en la respuesta; mas sin embargo todas las participantes que conforman el grupo de investigación respondieron y señalaron a la danza oriental como un elemento (entre otros) para procesar alguna situación conflictiva que desarrollaban en ese momento de su vida.

Estas experiencias conflictivas han ido marcando su vida y determinando conductas y comportamientos, que han influenciado en su forma de verse a sí mismas y de relacionarse con el entorno, sin embargo se puede reconocer algunos elementos que han impulsado un cambio, hacia un estado más favorable, de bienestar; las

herramientas de las cuales disponen o encuentran estas mujeres no son solo una, sino el conjunto o la complementariedad de unos recursos con otros.

La danza oriental entonces se ha presentado para todas las participantes como un recurso favorable en sus procesos personales, tanto en la primera como en la segunda entrevista en profundidad.

Para un análisis cualitativo se ha agrupado secuencialmente las respuestas más predominantes dentro del grupo, empezando con la de mayor predominancia hasta llegar a respuestas que no tienen similitud, sin que dejen de ser de valor subjetivo tanto para el grupo, como de manera individual pues también hablan de los referentes significativos para dichas mujeres dentro de sus procesos.

5.1.2.1 Análisis cualitativo grupal de la primera entrevista

Según las respuestas obtenidas en primera entrevista, se observa que la danza oriental es un recurso para dichas mujeres por:

- La danza oriental posibilita toma de conciencia corporal; (4 de 8 participantes), mediante los movimientos propios de la danza, las participantes remiten tomar conciencia de la relación unitaria de cuerpo – mente, de aquello que su cuerpo les quería comunicar ya que este tiene una memoria de todas las vivencias y experiencias, que al ponerse en dinámica, posibilitan entender y sanar situaciones que se hallan grabadas en el cuerpo. La posibilidad de llegar a desbloquear o mover partes del cuerpo que están rígidas o les costaba, les permite entender que esos bloqueos o rigidez, también, son a nivel mental o emocional, asumiendo que mente y cuerpo están unidos, son una misma realidad.

También mencionan la toma de conciencia corporal para disfrutar más de su cuerpo, no solo a nivel sexual sino también como aceptación de este.

En los aportes teóricos de Reich y Lowen, se menciona la concepción del cuerpo y mente como una unidad. Como es mencionado por las participantes, el poder mover, suavizar y aflojar los músculos rígidos, es decir intervenir sobre la coraza muscular mediante el movimiento de la danza, permite

liberar las emociones reprimidas al retomar la bioenergía su flujo y se restablece la homeostasis a todo nivel. Como plantea Reich el cuerpo es un archivo de toda la información y experiencias de vida de la persona, que al entrar en movimiento, entran en el umbral de la conciencia recuerdos y sensaciones sobre situaciones conflictivas o traumas para esa persona. Así la persona tendrá el potencial para procesar y sobrepasar dichos conflictos.

En las historias vitales de las participantes se encuentran variadas experiencias a lo largo de su desarrollo, que hablan de la una constante tensión a las que han estado expuestas: conflictos familiares, conflictos de pareja, violencia y abusos, elecciones de pareja negativa, abandonos, etc., lo que de alguna manera, ha forjado su coraza muscular o carácter, no permitiéndoles desarrollarse en bienestar. Esto ha generado, o acrecentando, crisis e inestabilidad emocional.

Al remitir que con la danza oriental han puesto en movimiento ó tomado conciencia de su cuerpo, desbloqueado partes, están hablando de haberse conectado con sus emociones y recuerdos, mejorando en algún grado, su autoconocimiento; Lowen plantea que el desarrollo de esta conciencia corporal-emocional favorece a que la persona siga en su proceso de transformación, hacia la autoexpresión y el disfrute.

- La danza oriental genera un mayor autoconocimiento; prosiguiendo con la anterior motivación, las participantes (4 de 8), expresan mayor acercamiento con aspectos femeninos que no tenían del todo desarrollados, puesto que habían asumido más aspectos masculinos en su vida diaria. Los movimientos sensuales, delicados y femeninos característicos de esta danza, conectan, desarrollan y potencian lo femenino desde una visión integral de energía femenina-masculina como ámbitos donde se desarrolla la persona, respetando y celebrando las diferencias.

La conexión con lo femenino genera un mayor autoconocimiento en las mujeres, desde su propia autoimagen (a nivel corporal incluso) a hacer uso de mayores recursos internos (4 de 8 participantes) puesto que han logrado deconstruir formas rígidas de verse (más masculinas que femeninas) por una

óptica distinta y constructiva de sí mismas, remitiendo mayor seguridad, mayor confianza, mayor firmeza en decisiones, sentir fortaleza, etc. En el proceso de convertirse en persona, Rogers menciona este proceso como la apertura a la experiencia donde el propio esquema de creencias rígidas y auto percepción distorsionada que puede tener una persona, se ven removidas o alteradas para dar paso a una visión más realista de sí misma, integrando la ambigüedad y la contradicción propias de la experiencia humana.

- La danza oriental permite equilibrar las reacciones y emociones.(3 de 8 participantes) Es decir, el trabajo psico-corporal de la danza permite una descarga de emociones que se almacenan o sobrecargan, lo que permite una sensación de fluidez de emociones y también les permite reaccionar con mayor tranquilidad ante situaciones estresantes o conflictivas. Ya mencionado en las propuestas terapéuticas de Reich y Lowen, el trabajo corporal, con la danza oriental, genera un restablecimiento del flujo carga – descarga de la energía vital, permitiéndole a la persona experimentar otras o nuevas formas de reaccionar; las mujeres participantes hacen alusión a experimentar mayor tranquilidad y serenidad en la forma de reaccionar y lograr diferenciar estados de ánimo.
- Otros recursos que se mencionan: Apoyo y acompañamiento de personas cercanas, terapias psicológicas, prácticas como la meditación, ceremonias shamánicas, el autoconocimiento, encuentros con maestros espirituales y lecturas a fines.

5.1.2.2 Análisis cualitativo grupal de la segunda entrevista

Igualmente se agrupan las respuestas más predominantes de las participantes para llegar a un análisis grupal sobre los cambios producidos por la danza oriental en las participantes, partiendo del cuestionamiento:

¿A qué crees que se deban estos cambios? Si la respuesta es la danza oriental, ¿Cómo te ayudado y en qué aspectos?

- Como en la primera entrevista en profundidad, nuevamente todas las participantes mencionan a la danza oriental como un elemento significativo y de cambio en sus procesos personales.
- La danza oriental posibilita toma de conciencia corporal y contacto con aspecto femenino: (4 de 7 participantes) remiten tener mayor contacto con su cuerpo lo que genera sensación de vitalidad, salud, alivio, alegría, tranquilidad. El trabajo con el cuerpo genera a su vez, conexión con lo femenino, la sensualidad, intuición. Una lectura comparativa de ambas entrevistas sobre el apoyo o aporte que la danza oriental, ratifican la importancia del trabajo psico-corporal para superar situaciones conflictivas o desarrollar el potencial propio de cada persona, apuntando hacia la autorealización o en palabras de Rogers, llegar a ser uno mismo, llegar a ser persona.
- La danza oriental genera un mayor autoconocimiento (4 de 7 participantes) la danza oriental ha motivado a un trabajo de emociones obteniendo mayor autoconocimiento y equilibrio, también ha fortalecido la toma de decisiones y obtener mayor capacidad de poner límites.

Gracias al contacto con el cuerpo, sensaciones, emociones la persona toma atención sobre aspectos no desarrollados o sobre situaciones en las que necesita realizar cambios, sabiendo que el autoconocimiento o crecimiento es un proceso a lo largo de la vida y no un producto que tiene inicio y fin. Por lo tanto se expresa en mayor apertura a las experiencias y a los cambios constantes.

- Un resultado importante en esta segunda entrevista es el hecho que las participantes remiten utilizar propios recursos internos (4 de 7 participantes) como el conocerse a sí mismas, trabajo personal dirigido al crecimiento, desarrollando su propia capacidad de sanación. Esto puede empatar con el proceso de convertirse en persona de Rogers, donde la persona se auto dirige y opta por sus propias pautas a la hora de tomar decisiones y no busca en

exterior o en otras personas la fuente de conocimiento o sanación; se hace responsable de las situaciones o experiencias, así como de generar soluciones ante conflictos. Siendo así, se puede observar que, como producto de la práctica de la danza oriental, las mujeres logran aproximarse y desarrollar cada vez más a su verdadero sí mismo, con todos los beneficios que ello conlleva.

Como se mencionó anteriormente, si bien la danza oriental representa para el total de las participantes un aporte para sus procesos personales y de crecimiento, no significa que los cambios que manifiestan se deban exclusivamente a la danza puesto que también están en relación o complementariedad con otros recursos o fuentes de apoyo.

- Otros recursos que mencionan en menor grado son el acompañamiento y apoyo de amigos y contacto con maestro espiritual.

5.1.2.3 Análisis cualitativo individual de la entrevista en profundidad

Continuando con el análisis cualitativo a partir de uno de los objetivos planteados dentro de esta investigación, se ve la necesidad de lograr una conexión entre la séptima hasta la catorceava pregunta de la entrevista en profundidad; puesto que de esta manera alcanzaremos obtener los referentes significativos del sí mismo de las mujeres participantes.

Cabe mencionar que a partir de la pregunta 10 en adelante se pretende explorar más concretamente sobre el autoconocimiento personal de cada mujer a la luz del proceso de convertirse en persona de Roger equiparando los postulados teóricos con las posibles experiencias de cada participante. La valoración del autoconocimiento se lo hará también en relación a aspectos negativos que logran reconocer las mujeres participantes; lo que C. Rogers denomina en el proceso de convertirse en persona, el verdadero sí mismo en cuanto a autoconocimiento y reconocimiento de las propias emociones y sentimientos. Otra área importante del conocimiento de sí mismo, es la seguridad puesto que permite tener ese sentimiento de protección frente a carencias y

peligros externos que posteriormente puedan afectar negativamente la calidad de vida; además que la seguridad en uno mismo dependerá de la disposición y capacidad para solucionar problemas.

PARTICIPANTE A

❖ ENTREVISTA 1

➤ Aspectos positivos

- Desarrollo de la independencia desde lo femenino.
- Lograr mayor socialización
- En el área del autoconocimiento, le falta conocerse aún, pero esto es un aprendizaje de toda la vida; se reconoce como alegre, molesta y generosa.
- En el área de seguridad de sí misma, la participante responde que se siente libre de la opinión de los otros, pero la toma en cuenta si sirve para su autoconocimiento.

➤ Aspectos negativos

- Autoimagen: Poco satisfecha, con su cuerpo por sobrepeso, proporcionándole preocupación en su salud.
- Autoconocimiento: Se reconoce como muy sincera, impulsiva e imprudente.

❖ ENTREVISTA 2

➤ Aspectos positivos

- Apertura a sentir mayor confianza hacia el contacto con el otro
- Desarrollo de la afectividad
- Desarrollo de la seguridad
 - Maneja con tranquilidad sin sobredimensionar las opiniones externas.
- Aceptación de cualidades y defectos tanto físicos como no físicos, sabiendo que se puede trabajar, mejorar y aprender
- Expresión de la sensualidad
- Conexión con su sí mismo
- Mayor desarrollo en área de autoconocimiento, menciona que uno siempre se conoce, solo que uno mismo se niega.

- Presenta refuerzo con respecto a su autoimagen, puesto que se siente satisfecha con su cuerpo tal cual es.
- Se reconoce con cualidades y defectos, que se pueden mejorar.
 - En el área de la autopercepción-responsabilidad individual, es responsable consigo misma tanto en lo positivo como en lo no positivo, pues primero se detiene a observar y luego asume lo que le corresponde
 - Actitud que tiene hacia el futuro- tolerancia a la frustración, da valor a la experiencia como enseñanza, acepta el cambio y suele salir adelante, con mayor facilidad si las pérdidas son materiales.
- Aspectos negativos
 - Autoconocimiento: Cierta dificultad ante el contacto físico y tendencia a generar apegos con personas.

Conclusión: En cuanto al nivel de autoconocimiento que tiene la participante se observa, que hay coherencia con respecto a la apreciación que tiene de sí misma, continuar con la práctica de la danza oriental le ha hecho alcanzar mayor concientización y reconocimiento de sus debilidades y fortalezas.

En cuanto al área de la seguridad la participante no muestra mayor vulnerabilidad, es apta para enfrentar cualquier situación que se le presente, maneja coherentemente la opinión de los demás, sin que esto desfigure su propio autoconocimiento.

De manera personal (autoconocimiento) y las vivencias de las experiencias; en ambas tomas denota estar satisfecha.

En cuanto a la actitud que tiene hacia el futuro, ante una situación de pérdida, cambio o fracaso se observa que tiene una actitud coherente y hasta aguerrida. Es responsable con lo que le pasa a su vida tanto en lo positivo como en lo no positivo.

PARTICIPANTE B

❖ ENTREVISTA 1

- Aspectos positivos
 - Aprender a ser paciente

- Desarrollo en autoimagen: Cambios favorables en la aceptación de su cuerpo
- Conductor para descargar emociones y sentimientos
- Sentimientos de alegría y disfrute
- En el área del autoconocimiento, se conoce más que antes y reconoce sus sentimientos
 - ↳ Se reconoce como creativa, emprendedora, trabajadora, responsable y algo despistada.
- En el área de seguridad, muestra vulnerabilidad.

➤ Aspectos negativos

- Reconoce vulnerabilidad en autoimagen
 - ↳ Poco satisfecha debido a sobrepeso, no logra reconocer su esquema corporal como adecuado o inadecuado.
- Autoconocimiento: Reconoce que guarda sentimientos de enojo, es desconfiada e inconstante.
- Seguridad: Reacción defensiva ante críticas pues no gusta que le recalquen cosas negativas que ella reconoce en sí misma.

❖ ENTREVISTA 2

➤ Aspectos positivos

- Sentimientos de alegría donde expresa fácilmente su autenticidad
- Cambios favorables en el trabajo y elaboración de las emociones
- Cambios favorables en autoconocimiento
 - ↳ sienta mayormente satisfecha con su imagen corporal

Trabaja en auto-aceptación de aspectos positivos y negativos

- Cambios favorables en el área de su seguridad, ante las opiniones de los demás manifiesta que es importante que se den, siempre que sea con respeto y cariño.
- En el área de la autopercepción-responsabilidad individual, se muestra como entusiasta ante lo positivo, menciona cuando logre la paz interna y sanación, lograra disfrutar plenamente de la vida; y ante lo no positivo

menciona, ciertas situaciones del pasado le generan ira y malestar pero está en proceso interno para entender y seguir.

- Actitud que tiene hacia el futuro- tolerancia a la frustración, ante la emergencia logra reaccionar para sobrellevar la situación, luego hay cierta incertidumbre emocional sobre que sentir y hacer.

➤ Aspectos negativos

- Darse cuenta de tener sentimientos de hostilidad
- Mala relación con los otros a causa del mal humor
- Darse cuenta que le cuesta enfocarse, siente que su atención es dispersa en muchas ocasiones.
- Autoconocimiento: Reconoce tener pensamientos negativos como que la gente piensa mal de ella y momentos de enojo intenso.

Conclusión: Se notan cambios favorables en la participante tanto en el área de autoconocimiento como en el área de seguridad haciéndola romper ciertos patrones de comportamientos inadecuados como hostilidad y agresividad hacia los otros, que inicialmente ella no reconocía como parte de su personalidad, sin embargo cabe recalcar que esto surgió a partir de ese darse cuenta o el reconocimiento de este tipo de sentimientos como el enojo, desconfianza, etc.

En el área de seguridad la participante muestra mayor tolerancia con respecto a las opiniones de los otros, sin embargo las opiniones negativas o equivocadas la produce vulnerabilidad.

De manera personal (autoconocimiento) y las vivencias de las experiencias; en ambas tomas denota estar satisfecha.

En cuanto a la actitud que tiene hacia el futuro, ante una situación caótica, de pérdida, cambio o fracaso se observa que tiene una actitud coherente y hasta aguerrida, aunque posteriormente a la emergencia le genera incertidumbre emocional. Es responsable con lo que le pasa a su vida tanto en lo positivo como en lo no positivo, ciertas situaciones del pasado le generan malestar y vulnerabilidad, pero reconoce que todo puede sufrir un cambio y está trabajando en ello.

PARTICIPANTE C

❖ ENTREVISTA 1

➤ Aspectos positivos

- Expresión de la feminidad
- Fortalece la coordinación corporal
- Autoimagen, siente satisfacción con su cuerpo tal cual es.
- Desarrollo del autoconocimiento, determina que el mismo es un proceso continuo a lo largo de la vida.
 - Se reconoce como inteligente, observadora para auto conocerse a sí misma, buscando el despertar de la conciencia.
- Desarrollo en el área de seguridad, da valor al autoconocimiento y conciencia para reflejar el yo real.

➤ Aspectos negativos

- Autoconocimiento: Se reconoce como sobre exigente consigo misma.

❖ ENTREVISTA 2

➤ Aspectos positivos

- Desarrollo de la intuición como aspecto profundo de la feminidad
- Logra equilibrio entre su aspecto mental -racional
- No siente preocupación trascendental en cuanto a su imagen corporal
- Desarrollo del autoconocimiento, visto como un proceso continuo que a lo largo de su vida varía, donde encuentra tanto lo positivo como lo negativo de ella misma.
- Desarrollo en el área de seguridad, si hay inconsciencia, conflictúa el contraste de la otra persona, sino es un medio para autoconocimiento personal.
- En el área de la autopercepción-responsabilidad individual, es responsable de aquello que suceda en su vida y con aquellos eventos complejos que tienen que ver con una causalidad, remite que todo pasa por una razón aunque a veces al principio no se pueda ver los motivos por las emociones exacerbadas.

- Actitud que tiene hacia el futuro- tolerancia a la frustración, da valor a la experiencia como enseñanza y logra elaborar emociones producto del cambio para salir adelante
- Aspectos negativos
 - Autoconocimiento: Reconoce que le hace falta desarrollar sus capacidades artísticas que le permitan romper sus propios esquemas, debido al tiempo.

Conclusión: En la participante se observa que con el pasar del tiempo va madurando el conocimiento que tiene consigo misma, por lo que da referencia a un adecuado autoconocimiento, permitiéndole así seguridad propia.

De manera personal (autoconocimiento) y las vivencias de las experiencias; en ambas tomas denota estar satisfecha.

En cuanto a la actitud que tiene hacia el futuro, ante una situación caótica, de pérdida, cambio o fracaso se observa que tiene una actitud coherente y hasta aguerrida, pues de cada experiencia saca un aprendizaje lo que le permite elaborar emociones para continuar con su vida. Ante las situaciones que se le presentan en su vida se muestra como responsable tanto en lo positivo como en lo no positivo, pues considera que los eventos complejos tienen que ver con una causalidad o razón.

PARTICIPANTE D

❖ ENTREVISTA 1

- Aspectos positivos
 - Le abre la posibilidad de desarrollar su parte sensual y artística (dado que siente satisfacción con su cuerpo)
 - Posibilidad de ser constante.
 - Desarrollo de la feminidad (desde siempre ha sentido una rivalidad con su hermano, que le ha otorgado una actitud de competencia con los hombres más que de complementariedad con este género, y la competitividad es

más una actitud masculina que femenina, es lo que ha ido en primera instancia reconociendo y luego trabajando en ello.)

- Autonomía, siente conocerse más que antes tanto en aspectos positivos como no positivos.
 - Se reconoce como inteligente, organizada, con capacidades que le permiten lograr objetivos.
- Desarrollo de la seguridad, da valor al autoconocimiento pues le permite que la opinión de los demás no le afecte.
 - En cuanto al tema de lo emocional-pareja, manifiesta ser un anhelo, que actualmente no afecta su estado psíquico ni emocional puesto que esa energía ocupa en otras actividades que llenan y sostienen esa estabilidad, por tanto podría vivir sin una pareja, ha aprendido a sobrellevarlo ya que siente que se trata más bien de una exigencia social que de una necesidad interna.
 - El tema de lo laboral-profesional le da seguridad, pasión y hasta estabilidad emocional puesto que ha encontrado otra forma de mostrarse con el otro; de su profesionalidad a explotado su aspecto artístico y siente que eso seduce.
- En el área de la autopercepción-responsabilidad individual, se muestra como responsable, siente que ante situaciones no positivas le genera desconcierto y hasta depresión, pero busca la manera de salir.
- Actitud hacia el futuro-tolerancia a la frustración, da valor a la experiencia como enseñanza, acepta el cambio y sale adelante.

➤ Aspectos negativos

- Autonomía: Reconoce tener temor a la depresión o más bien a la presencia de los síntomas que conllevan este cuadro (cuadro clínico anteriormente diagnosticado), y además a demostrar malgenio a los demás.

❖ ENTREVISTA 2

➤ Aspectos positivos

- N.D.

Conclusión: La participante en la primera toma de test llevaba practicando la danza oriental aproximadamente 4 años, por lo que se puede dejar como asentado algunos cambios y contrastes con respecto a su sí mismo. Hay un claro reconocimiento de su psique interna lo que le permite expresarse con gran seguridad, o exteriorizar lo que siente, lo que necesita y lo que ha logrado, proporcionándole un apropiado autoconocimiento con respecto a su edad cronológica. Su autoimagen y su autoestima se muestran consolidadas. Expresa un adecuado desarrollo en el área de seguridad de sí misma.

De manera personal (autoconocimiento) y las vivencias de las experiencias; refleja estar satisfecha.

En cuanto a la actitud que tiene hacia el futuro, ante una situación caótica, de pérdida, cambio o fracaso se observa que tiene una actitud coherente y positiva, toma a la experiencia como un aprendizaje, acepta el cambio y sale adelante. Se muestra responsable en cuanto a las situaciones positivas y cuando le sucede lo contrario siente desconcierto y se vulnerabiliza emocionalmente, lo que le orilla a buscar la manera para salir adelante.

PARTICIPANTE E

❖ ENTREVISTA 1

➤ Aspectos positivos

- Ser una maestra con la capacidad de sanar a través del movimiento corporal.
- Hay claro desarrollo de autoconocimiento
 - ↪ Reconoce que el autoconocimiento es constante, capaz de alcanzar objetivos, vinculados a su crecimiento personal, alto grado de sensibilidad y autoconfianza.
- Buen desarrollo del autoimagen
 - ↪ Muy satisfecha con su corporalidad, provocándole bienestar, vitalidad, sensualidad y salud.
- Desarrollo en la seguridad, la cual esta afianzada por el autoconocimiento que tiene de sí misma; acepta aunque no comparta la opinión de los demás.

- Aspectos negativos
 - Autoconocimiento: Reconoce sentir temor a estar sin compañía.

❖ ENTREVISTA 2

- Aspectos positivos
 - Darse cuenta que es necesariamente importante el trabajo de la relación entre su cuidador primario, el padre y la imagen de lo masculino.
 - Halla dentro de sí, fortalezas como la sabiduría que le permiten observar con diferente óptica ciertas situaciones de su vida, evitando caer en malestar y confusión.
 - Alcanza alto grado de autoconocimiento, autoestima y autoimagen (alto grado de aceptación y satisfacción con su cuerpo de una forma integral).
 - ↳ Se reconoce como alguien que ha podido lograr todos sus objetivos.
 - Buen grado de seguridad de sí misma, maneja positivamente la crítica, y reconoce que no permite que le juzguen.
 - En el área de la autopercepción-responsabilidad individual, se siente responsable y todo lo visiona en positivo.
 - Actitud hacia el futuro-tolerancia a la frustración, manifiesta aceptar el cambio y salir adelante, lo más importante es no perderse a una misma y perder los miedos para seguir adelante.
- Aspectos negativos
 - Reconoce que le cuesta trabajo detenerse o negarse a realizar más labores; abarca muchas cosas por lo que le obliga a responsabilizarse, expresa falta de organización en tiempos.

Conclusión: Con todo lo detallado anteriormente se observa que la participante ha ido alcanzando madurez en su personalidad, que conllevan estar firmes en la realidad, puesto que expresa con facilidad lo que siente, desea o necesita.

La expresión corporal en la participante es algo nato y ella lo demuestra con gran facilidad, lo que le permite ser un instrumento o una vía de apoyo para el resto de participantes. Se nota que hay cambios positivos en cuanto a una etapa y otra de la

entrevista, esto reconocido también desde lo que manifiesta, para ella el autoconocimiento es un aprendizaje que está latente y es constante; muestra de ello es el reconocimiento del trabajo pendiente que tiene con su cuidador primario masculino y que posiblemente le vulnerabiliza a sentir miedos a encontrarse sola.

De manera personal (autoconocimiento) y las vivencias de las experiencias; en ambas tomas denota estar satisfecha.

En cuanto a la actitud que tiene hacia el futuro, ante una situación caótica, de pérdida, cambio o fracaso se observa que tiene una actitud coherente y hasta aguerrida, pues siempre afronta y acepta el cambio sea cual sea, nunca ve una situación como algo negativo, intenta perder los miedos para salir adelante; es responsable ante cualquier situación ya que todo lo visiona en positivo.

PARTICIPANTE F

❖ ENTREVISTA 1

➤ Aspectos positivos

- Darse cuenta que hay solución en los conflictos
- Se siente menos limitada a la hora de tomar decisiones.
- Lograr poner límites.
- Alcanzar acuerdos.
- En proceso de autoconocimiento, endeble aunque manifiesta conocerse a sí misma
Se reconoce como sincera, amigable, asertiva, consciente de sus defectos y virtudes.
- En proceso en su área de seguridad, dado que reconoce que le afecta cuando el otro no es recíproco en su opinión.

➤ Aspectos negativos

- En referencia a autoconocimiento:
 - ↳ Miedos y temores, tienen que ver con su limitación a la hora de tomar decisiones consiste en el temor de perjudicar a su familia.

↳ Sentimientos de enojo, dificultad en aceptar que no piensan como ella, generándole resentimientos hacia el otro.

❖ ENTREVISTA 2

➤ Aspectos positivos

- Desarrollo en la toma de decisiones importantes.
- Descubrir su feminidad (está satisfecha con su cuerpo y lo expresa fácilmente).
- Descubrir su fortaleza interna.
- Aprendido hacer respetar sus derechos, intereses y necesidades que tiene como mujer.
- Desarrollando su autoconocimiento, reconoce que le falta conocerse aún, sin embargo manifiesta ser sincera, presta a colaborar con los otros, alegre y amistosa.
- Desarrollando su seguridad, actualmente reconoce que tiene otra actitud respecto al criterio de los demás para con ella, pues conversa con el otro para saber el fundamento de su opinión, asumiendo que todos tienen opiniones diferentes.
- En el área de la autopercepción-responsabilidad Individual, piensa que en la vida nada es casualidad, simplemente sucede. Ante una situación no positiva, inicialmente se desmorona y deprime, luego se cuestiona, reflexiona y dilucida su responsabilidad y lo toma como aprendizaje.
- Actitud hacia el futuro- tolerancia a la frustración, suele aceptar los cambios y salir adelante.

➤ Aspectos negativos

- Autoconocimiento: Se reconoce como una mujer con falta de firmeza y autoridad como madre, respuestas negativas ante conflictos de pareja, desapego con figuras paternas.

Conclusión: Es una participante que manifiesta que a lo largo de la práctica de la Danza oriental ha ido reafirmando el conocimiento de sí misma lo que le ha permitido mirar hacia su interior y reconocer sus falencias, sus necesidades y

sentimientos; parte de este conocimiento ha sido reconocer que le hace falta conocerse aún.

En cuanto a su autoimagen, se siente satisfecha de su cuerpo, siente seguridad al expresar su corporalidad, este cambio se ha visto en la segunda entrevista.

De manera personal (autoconocimiento) y las vivencias de las experiencias; en ambas tomas denota estar satisfecha.

En cuanto a la actitud que tiene hacia el futuro, ante una situación caótica, de pérdida, cambio o fracaso se observa que tiene una actitud coherente y hasta aguerrida, ya que acepta los cambios y sale adelante.

Se muestra como responsable ante situaciones positivas como no positivas, piensa que en la vida nada es casualidad, simplemente sucede; no niega desmoronarse inicialmente, pero esto le permite reflexionar y aprender.

PARTICIPANTE G

❖ ENTREVISTA 1

- Aspectos positivos
 - Sentimientos de felicidad
 - Sensación de bienestar
 - Sensación de equilibrio
 - Rescate de la autoestima
 - Cambios que le permiten desfogar tensiones, siendo capaz de resolver diferencias con los otros.
 - En proceso de autoconocimiento,
 - Se reconoce como feliz, le gusta ayudar, conversar, cocinar, trabajadora, activa. Le es difícil trabajar bajo presión.
 - Desarrolla el área de seguridad, siente que le puede afectar la opinión del otro, pero acepta las críticas para mejorar.

- Aspectos negativos
 - Autoimagen débil (medianamente satisfecha, debido a sobrepeso).

- Autoconocimiento (se reconoce como, impaciente, malgenio y se angustia ante la presión).

❖ ENTREVISTA 2

➤ Aspectos positivos

- Logra conectarse con su feminidad: sutileza, delicadeza y protección a través de la expresión de su cuerpo.
- Alcanza reconocer la importancia del poder separar movimientos, que le permiten sacar sus emociones internas y tomar conciencia de los bloqueos del cuerpo.
- Reconoce su autoimagen como medianamente satisfecha, debido a su gordura.
- En proceso de autoconocimiento, la danza le motiva a trabajar aspectos negativos.
- Desarrollo del área de seguridad, le puede afectar la opinión del otro, pero acepta las críticas para mejorar.
- En el área de la autopercepción-responsabilidad individual, ante situaciones no positivas reacciona con enojo, y frustración, después medita, busca respuestas y enfrenta los desafíos.
- Actitud hacia el futuro-tolerancia a la frustración, reconoce elaborar emociones producto del cambio para salir adelante.

➤ Aspectos negativos

- En cuanto a autoconocimiento, se reconoce como impaciente, malgenio, y se angustia ante la presión.

Conclusión: Haciendo una comparación entre una y otra entrevista de la participante se ha logrado observar que en cuanto al área de conocimiento de sí misma, no ha habido grandes cambios, sin embargo es menester considerar que es más abierta para compartir las cosas que le causan malestar, angustia y como estas le pueden desencadenar frustración.

De manera personal (autoconocimiento) y las vivencias de las experiencias; en ambas tomas denota estar satisfecha.

En cuanto a la actitud que tiene hacia el futuro, ante una situación caótica, de pérdida, cambio o fracaso se observa que tiene una actitud coherente y tolerante, pues prefiere elaborar emociones producto del cambio para lograr enfrentar y salir adelante. Ante situaciones negativas es vulnerable, reacciona con enojo pero alcanza a enfrentar los desafíos.

PARTICIPANTE H

❖ ENTREVISTA 1

➤ Aspectos positivos

- Darse cuenta que posee fortalezas que le permiten lograr objetivos.
- Desarrollo en el autoconocimiento y autoimagen.
- Logra mayor aceptación de sí misma (se siente conforme con su corporalidad, pero su percepción varía de acuerdo a su estado de ánimo).
- Desarrollo de autoconocimiento, esta consiente que le falta conocerse aún.
 - Se reconoce como inteligente, alegre, amable, educada, amistosa y espontánea.
- En el área de seguridad, siente que le puede afectar la opinión del otro pero luego asume como un aprendizaje.

➤ Aspectos negativos

- En cuanto al conocimiento que tiene de sí misma o autoconocimiento:
 - Se traza límites a nivel mental.
 - Reconoce miedos latentes.
 - Intolerante, ya que tiene poca tolerancia a la frustración.
 - Impaciente.
 - Baja autoestima, se considera mala, envidiosa, presumida, y hasta crítica (estas características las observa como positivas).
 - Sentimiento de soledad, falta de respeto propio.

❖ ENTREVISTA 2

➤ Aspectos positivos

- Desarrolla el aspecto seductor de la feminidad.
- El movimiento y expresión corporal le proveen dinamismo, alegría y vitalidad.
- Aumento en la autoestima.
- Desarrollo en su autoimagen (se siente satisfecha con su cuerpo tal cual es).
- Desarrollo de autoconocimiento, manifiesta que le falta conocerse aún
 - Se reconoce como inteligente, capaz, alegre y bonita pero que a veces desperdicia sus capacidades.
- En el área de seguridad, en contraste entiende que los demás pueden tener opiniones diferentes a ella, y que no le afectan.
- En el área de la autopercepción- responsabilidad Individual, es responsable en lo positivo y en situaciones negativas reacciona con sentimientos de culpa o a la defensiva, después analiza que hay eventualidades que no dependen de ella, trata de mantener el equilibrio y aprender.
- Actitud hacia el futuro- tolerancia a la frustración, acepta el cambio y afronta, consigue elaborar emociones producto del cambio para salir adelante.
- Aspectos negativos
 - Autoconocimiento: Se reconoce como descuidada en hábitos alimenticios y de salud, falta de confianza en sí misma, descuido en priorizar sus necesidades.

Conclusión: La participante se muestra más segura de sí misma, el autoconcepto que tenía de sí misma ha cambiado ligeramente ya que su percepción no está centrada en lo negativo, sino que valora más sus rasgos positivos; aún le falta trabajar sus necesidades. También se ha observado que los cambios de estado de ánimo ya no se los percibe como en la primera entrevista, hay variabilidad con respecto a su

autoimagen, pues ahora se siente mayormente satisfecha con su cuerpo, lo que le genera mayor autoestima.

De manera personal (autoconocimiento) y las vivencias de las experiencias; refleja un cambio, de no estar satisfecha de cómo es, pasa a parcialmente satisfecha.

En cuanto a la actitud que tiene hacia el futuro, ante una situación caótica, de pérdida, cambio o fracaso se observa que tiene una actitud coherente y tolerante a la frustración, puesto que acepta el cambio, afronta, elabora emociones y sale adelante. Se siente responsable de las situaciones positivas, pero cuando sucede lo contrario reacciona a la defensiva, luego asimila la eventualidad ya que no dependen de ella, mantiene el equilibrio y aprende.

5.2 Resultados de la aplicación al reactivo psicológico test de Sacks y Espinosa

Como se sabe el test de Sacks explora diversas áreas en el ser humano, como: El área familiar, área de actitudes hacia el sexo complementario, área de actitudes hacia amigos y conocidos, área hacia superiores y súbditos y el área del conocimiento de sí mismo.

En primera instancia, se registrarán los resultados de la personalidad con respecto al grado de conflictividad y adaptabilidad de cada una de las participantes; y en segunda instancia, por motivos de la investigación, se tomara prioritariamente los resultados del área del conocimiento de sí mismo y se hará una comparación entre la primera y segunda toma de test, para lo cual se utilizará graficas de barras.

Las normas para la interpretación son las siguientes:

71 a 120 puntos: Problemas psicológicos importantes, donde el nivel de conflictividad en algunas áreas es mayor a su grado de adaptabilidad por lo que requiere algún tipo de consulta o apoyo psicológico oportuna.

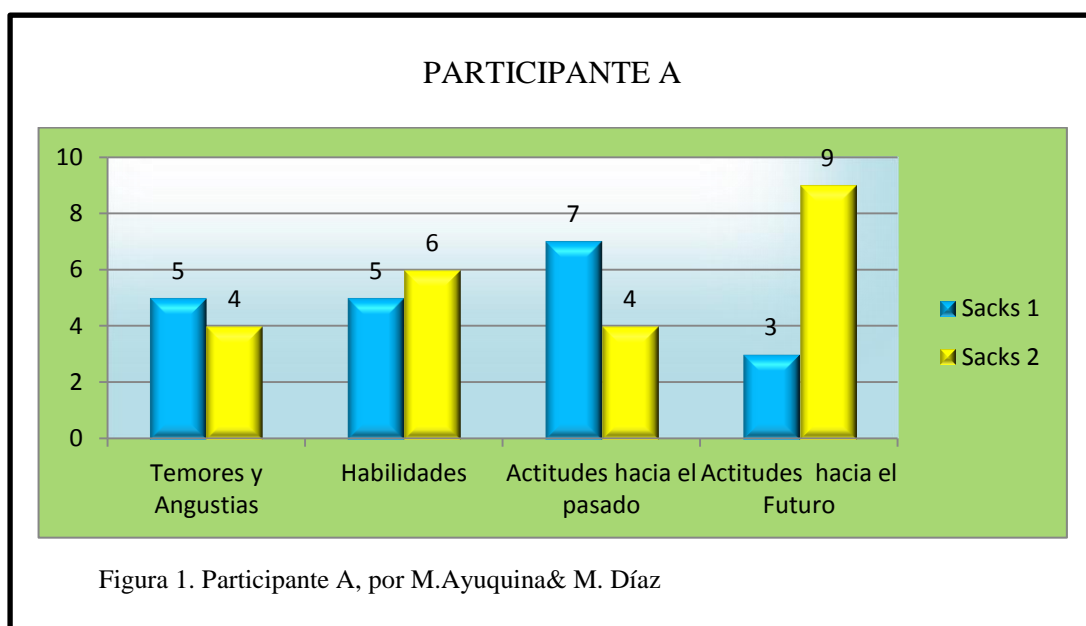
40 a 70 puntos: Conflictividad media, lanza un puntaje que denota conflictividad en algunas áreas, pero también manifiesta un nivel de adaptabilidad positivo, y no representa la presencia de problemas o trastornos psicológicos graves.

Menores de 40 puntos: Ausencia de conflictos psicológicos importantes, que denota que no hay niveles marcados de conflicto, y una positiva adaptación de la persona.

Cabe mencionar que se toma en cuenta el número de respuestas P, como de adaptabilidad y las respuestas C como conflictivas en cada área que explora el test para el análisis cualitativo, ya que los puntajes podrían incrementarse o disminuir entre ambos test sin que necesariamente esté relacionado el puntaje neto mayor a aumento de conflictividad en las participantes. Por ello es necesario revisar el análisis cualitativo de ambos test.

5.2.1 Exploración y análisis del área del sí mismo

A continuación se mostrará gráficas comparativas entre la primera y segunda aplicación del test de Sacks y Espinosa, puntualizando el área del sí mismo en cada una de las participantes.



Análisis cualitativo del Sacks 1

Temores y angustias: Expresa temores con respecto a su capacidad de superación ante dificultades.

Habilidades: Concientiza sobre las capacidades que tiene y las que necesita desarrollar

Actitud hacia el pasado: No expresa actitud negativa, pese a posibles dificultades.

Actitudes hacia el futuro: Expresa anhelo de desarrollarse en lo personal e intelectual

Análisis cualitativo del Sacks 2

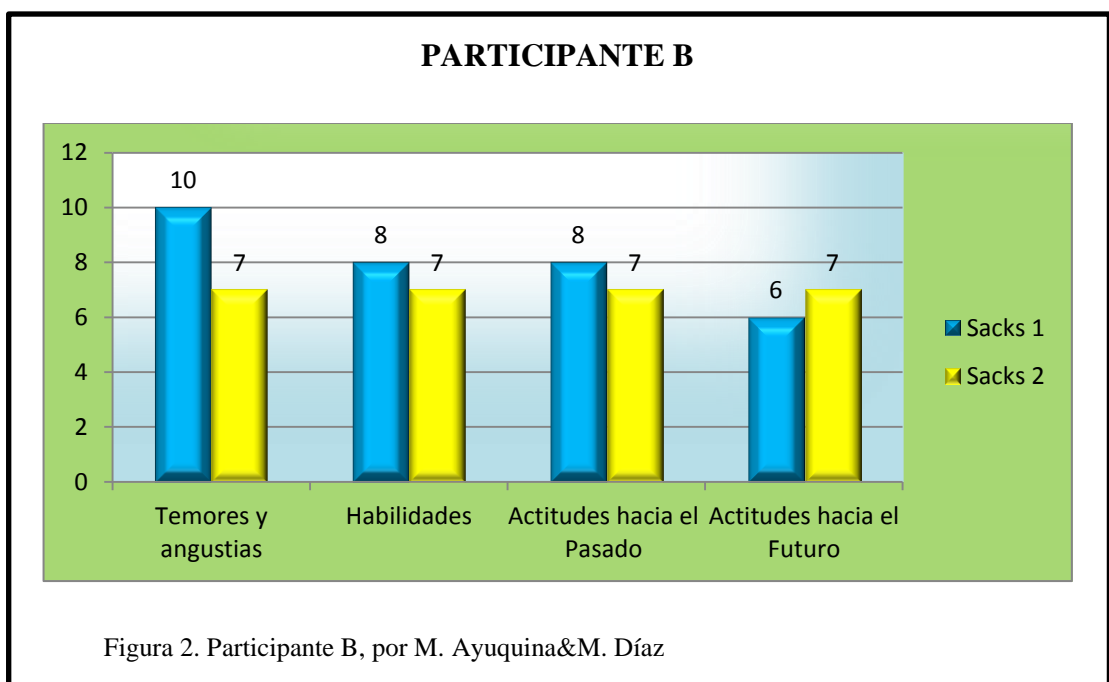
Temores y angustias: Expresa temores con respecto a su capacidad de superación ante dificultades.

Habilidades: Concientiza sobre las habilidades que tiene y las que necesita desarrollar.

Actitud hacia el pasado: No expresa actitud negativa, pese a posibles dificultades.

Actitudes hacia el futuro: Muestra mayor grado de adaptabilidad en su actitud hacia el futuro.

Conclusión: basándonos en el área del conocimientos de sí mismo, se observa que la participante A, en comparación con ambos puntajes muestra mayor número de respuestas P, sobretodo en el área de actitudes hacia el futuro, que aumentan el puntaje total. Esto se traduce en mayor adaptabilidad en el área de actitudes hacia el futuro, por ende es más optimista para desenvolverse en su vida personal.



Análisis Cualitativo del Sacks 1

Temores y angustias: Perturbada por temores evidentes a perder la identidad y posiblemente el control de los impulsos, temor a formar vínculos con el sexo complementario.

Habilidades: Capacidades para desenvolverse en diferentes áreas, sin embargo denota cierta dificultad para afrontar situaciones.

Actitud hacia el pasado: No expresa actitud negativa, pese a posibles dificultades.

Actitudes hacia el futuro: Expresa anhelo de desarrollarse en lo personal e intelectual.

Análisis Cualitativo del Sacks 2

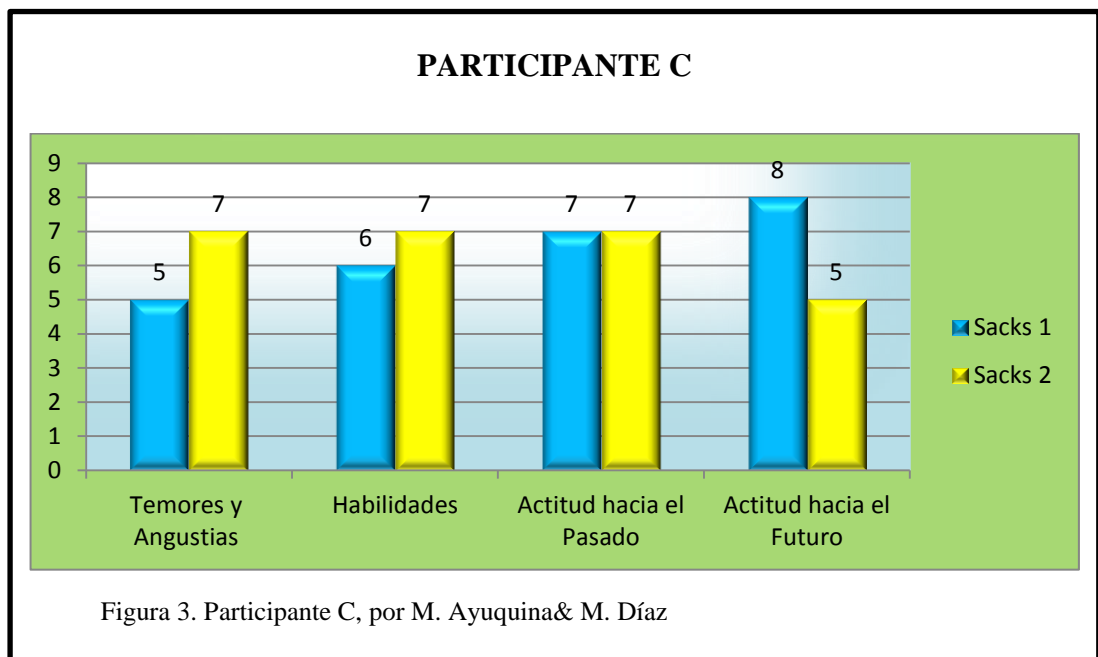
Temores y angustias: Expresa temores con respecto a su capacidad de superación ante dificultades.

Habilidades: Concientiza sobre las habilidades que tiene y las que necesitan desarrollar.

Actitud hacia el pasado: No expresa actitud negativa, pese a posibles dificultades.

Actitudes hacia el futuro: Muestra mayor grado de adaptabilidad en su actitud hacia el futuro.

Conclusión: Basándonos en el área del conocimiento de sí mismo, se observa que la participante B, en comparación con ambos puntajes, muestra una disminución en el valor de respuestas C (de C2 a C1), lo que genera una disminución positiva en el puntaje total: de presencia de problemas psicológicos importantes a conflictividad media. Hay mayor adaptabilidad, sobretodo en el área de actitudes hacia el futuro, por ende es más optimista para desenvolverse en su vida personal.



Análisis cualitativo del Sacks 1

Temores y angustias: Temor al rompimiento o pérdida de relaciones en general, siendo el temor un disparador que podría estar limitándole a sentirse segura.

Habilidades: Siente que tiene las capacidades suficientes para superar sus dificultades y desenvolverse.

Actitud hacia el pasado: Expresa actitud positiva hacia el pasado, pese a posibles dificultades.

Actitudes hacia el futuro: Expresa actitud positiva, anhelo de desarrollarse personal y espiritualmente.

Análisis cualitativo del Sacks 2

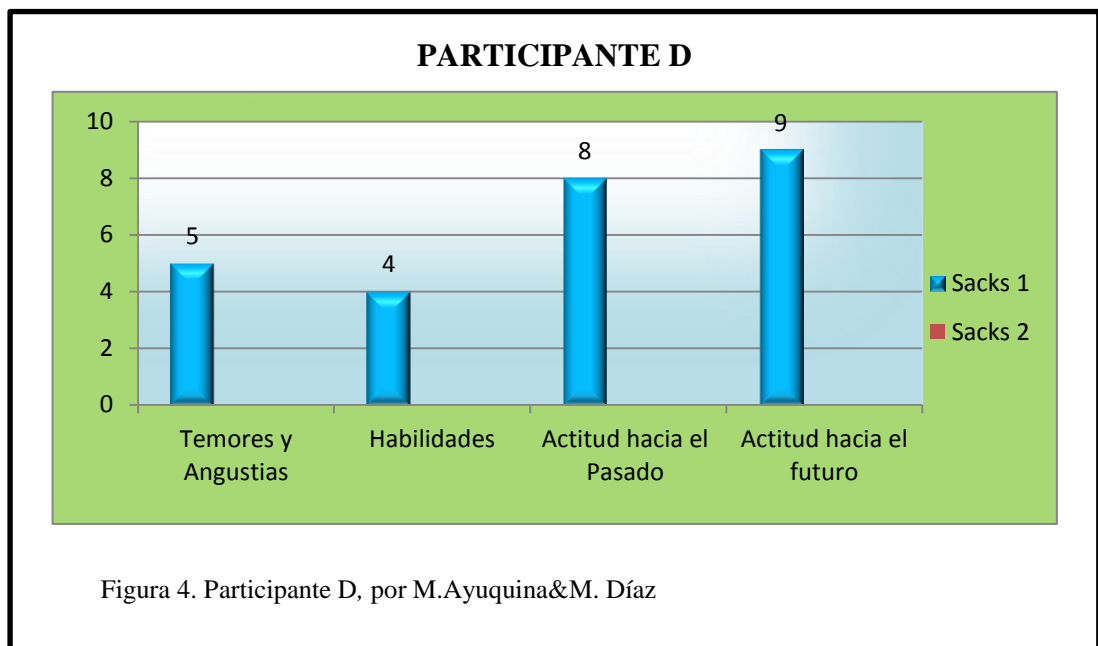
Temores y angustias: Muestra mayor inseguridad a sí misma y manifiesta mayor necesidad de aprobación y amor de los demás.

Habilidades: Muestra sus emociones de manera clara, trabaja en su desarrollo personal y espiritual.

Actitud hacia el pasado: No expresa actitud negativa, pese a posibles dificultades.

Actitudes hacia el futuro: Muestra mayor grado de adaptabilidad en su actitud hacia el futuro, sin embargo manifiesta una necesidad de pareja.

Conclusión: Basándonos en el área del conocimiento de sí mismo, se observa que la participante C, en comparación con ambos puntajes, muestra aumento de respuestas P2 (adaptabilidad) en el área de actitudes hacia el futuro, que disminuye su puntaje, por ende es más optimista para desenvolverse en su vida personal; sin embargo se observa que sus temores y angustias continúan latentes.



Análisis Cualitativo del Sacks 1

Temores y angustias: Expresa temor a situaciones personales donde podría perder el control de sus impulsos.

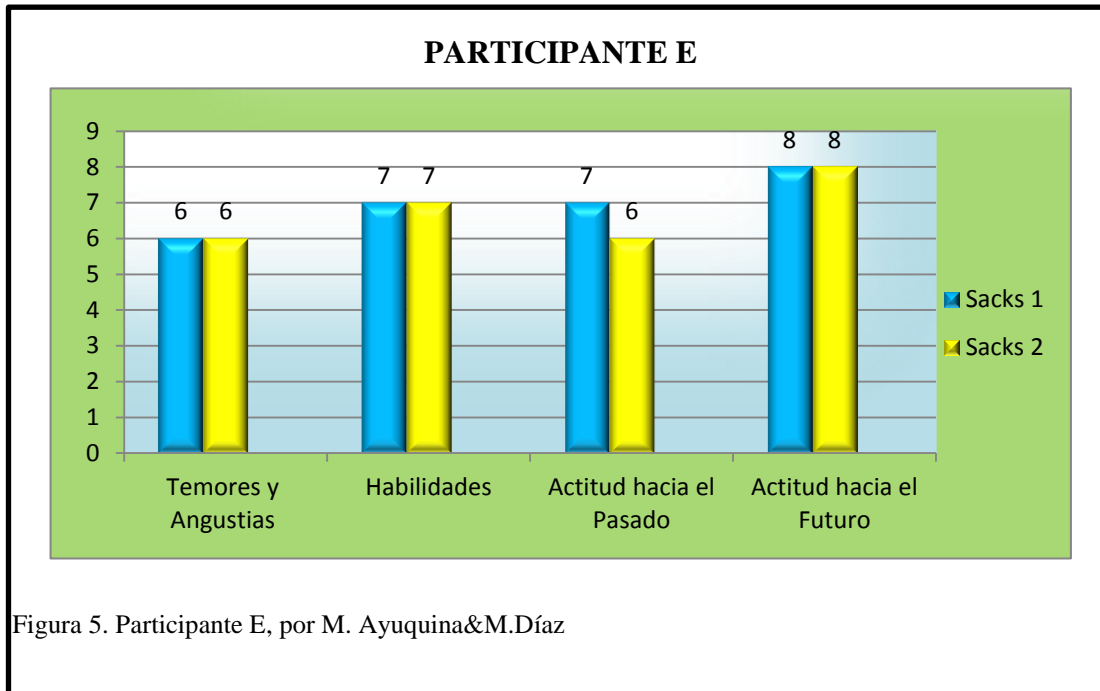
Habilidades: Expresa conciencia de sus capacidades aunque a veces podría temer a las dificultades.

Actitud hacia el pasado: Expresa cierto grado de culpa y frustración ante acontecimientos del pasado.

Actitudes hacia el futuro: Expresa anhelo de tener una relación de pareja con una visión ambivalente del futuro.

Análisis Cualitativo del Sacks 2: No hay datos.

Conclusión: Basándonos en el área del conocimiento de sí mismo, se observa que la participante D, muestra mayor conflictividad en actitudes hacia el pasado, que le limita a desenvolverse en las diferentes áreas de su vida y mayor adaptabilidad en área de actitudes hacia el futuro. Cabe mencionar que no obtuvimos una segunda entrevista debido a su retiro de la academia, durante el proceso de la investigación.



Análisis Cualitativo del Sacks 1

Temores y angustias: Expresa temores evidentes sobre la integridad de sus hijos.

Habilidades: Concientiza sobre las capacidades que tiene para desarrollarse en la vida.

Actitud hacia el pasado: No expresa actitudes negativas, pese a posibles dificultades. Asume la responsabilidad de sus actos.

Actitudes hacia el futuro: Expresa actitud de vivir los acontecimientos presentes con optimismo.

Análisis Cualitativo del Sacks 2

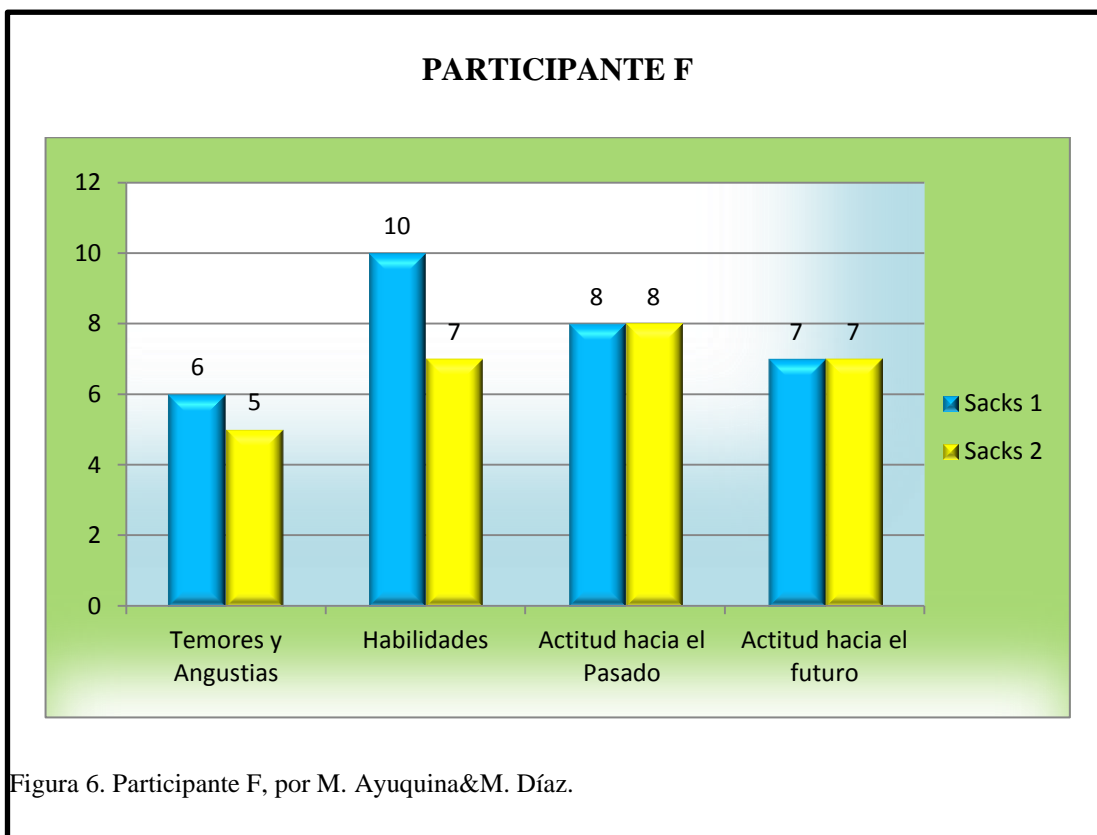
Temores y angustias: Expresa temores relacionados con la integridad de sus hijos y dificultades ante ciertos sentimientos tanto personales como de otras personas.

Habilidades: Concientiza sobre sus habilidades y fortalezas de con positivismo y confianza para desarrollarse en la vida.

Actitud hacia el pasado: Expresa sentimientos positivos hacia el pasado, valorando el aprendizaje y experiencia de las dificultades.

Actitudes hacia el futuro: Expresa positivismo ante el futuro, viviendo y valorando el presente.

Conclusión: Basándonos en el área del conocimiento de sí mismo, se observa que la participante E, muestra en comparación con ambos puntajes, un mismo grado de adaptabilidad/conflictividad, pero el aumento de respuestas P se dan en área familiar ,área de actitudes hacia sexo complementario y área hacia superiores y súbditos, que aumentan el puntaje de segundo test, que en general se traduce en mayor positivismo y adaptabilidad en las áreas mencionadas que generan, confianza y seguridad sobre sí misma, su visión del pasado, y del futuro.



Análisis cualitativo del Sacks 1

Temores y angustias: Presencia de temores relacionados con la pérdida de personas, y temor a la soledad.

Habilidades: Lucha por sus ideales, sin embargo sus capacidades son limitadas por el temor a las dificultades.

Actitud hacia el pasado: Expresa actitud positiva, pese a ciertas situaciones que ha pasado en su vida.

Actitudes hacia el futuro: Optimista principalmente en el área laboral, sin embargo anhela dejar a un lado sus miedos para lograr concretar metas con su pareja.

Análisis cualitativo del Sacks 2

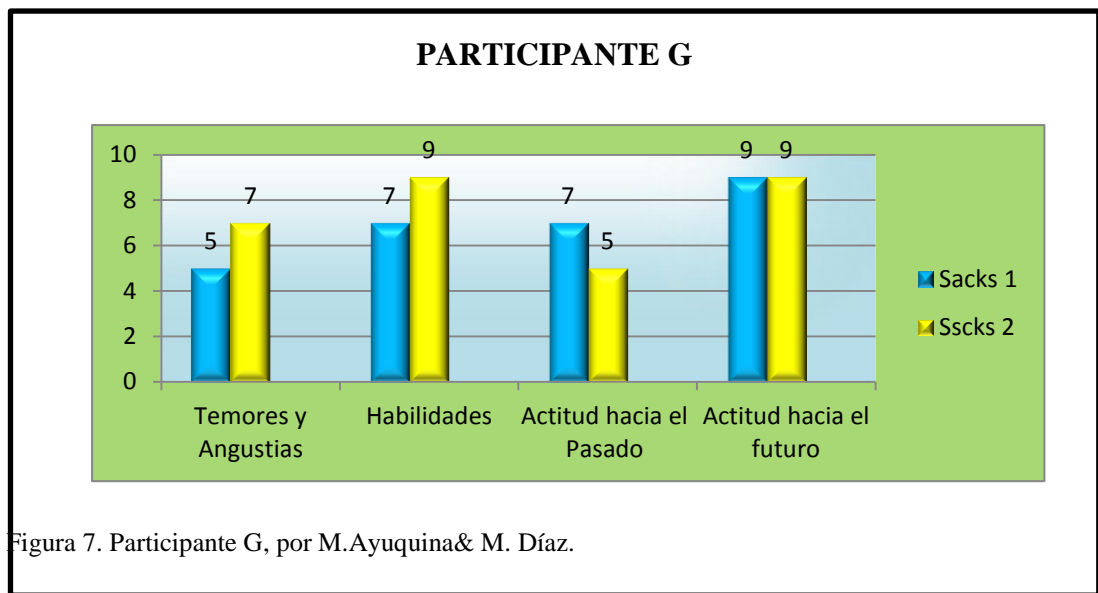
Temores y angustias: Sus temores están reflejados en la comunicación y su modo de expresarse con el otro.

Habilidades: Concientiza sobre las habilidades que tiene para desenvolverse.

Actitud hacia el pasado: Muestra sentimientos de frustración hacia decisiones tomadas en el pasado con respecto a un matrimonio por conveniencia.

Actitudes hacia el futuro: Tiene visión positiva hacia su futuro y la de su hijo, anhelo a mejorar la relación con sus padres.

Conclusión: Basándonos en el área del conocimiento de sí mismo, se observa que la participante F, en comparación con ambos resultados, una disminución positiva de respuestas C2 en segundo test (en todas las áreas en general) que se traduce en disminución del puntaje total; pasando de presencia de problemas psicológicos importantes a conflictividad media. Mayor adaptabilidad en el área de actitudes hacia el futuro, así como en demás áreas que explora el test, que representa optimismo para desenvolverse en su vida personal, sin embargo es consciente de sus necesidades personales. Se observa que mantiene conflictividad en el área de temores y angustias.



Análisis cualitativo del Sacks 1

Temores y angustias: Expresa ciertos temores ante dificultades personales.

Habilidades: Expresa conciencia de sus habilidades necesarias para desenvolverse, aunque a veces teme a dificultades de tipo laboral.

Actitud hacia el pasado: Expresa actitud positiva hacia el pasado, asumiendo las experiencias como parte de su aprendizaje y crecimiento personal.

Actitudes hacia el futuro: Expresa actitud y optimista hacia el futuro viviendo el presente con satisfacción y priorizando su familia.

Análisis cualitativo del Sacks 2

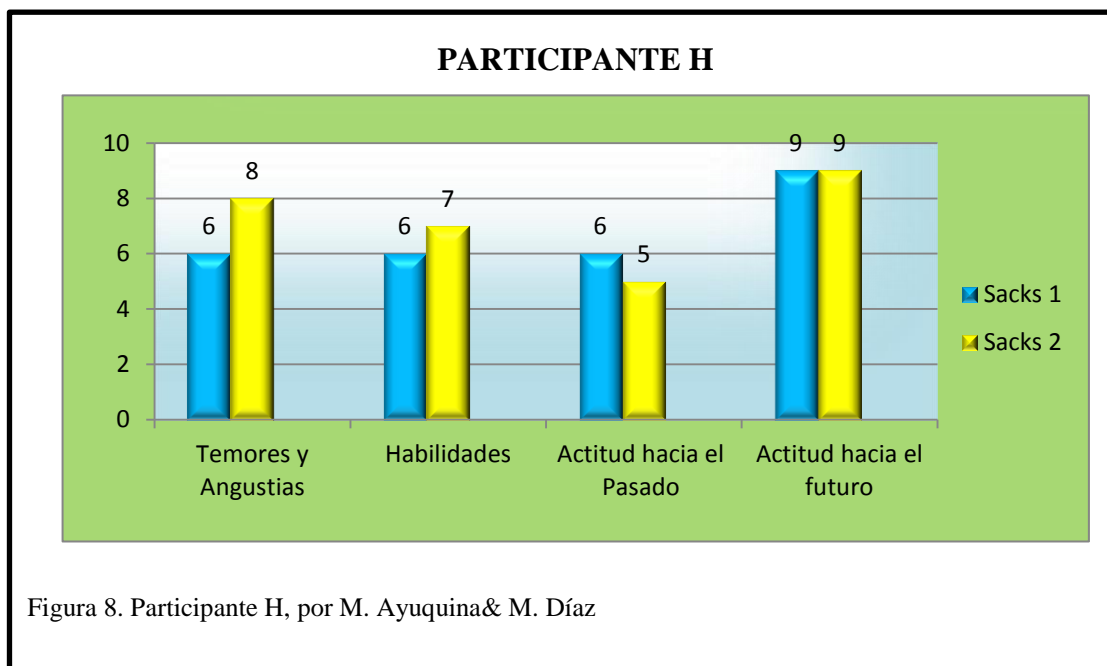
Temores y angustias: Se tensiona con facilidad ante la presencia de varias actividades a la vez, presencia de temor a estar sola. Desencadenado somatizaciones.

Habilidades: Consciente de sus habilidades, ante situaciones de dificultad tiende a deprimirse.

Actitud hacia el pasado: No muestra actitudes negativas hacia el pasado.

Actitudes hacia el futuro: Se observa optimismo y alegría hacia el porvenir, denotando felicidad.

Conclusión: Basándonos en el área del conocimiento de sí mismo, se observa que la participante G, en comparación con ambos test, el puntaje se mantiene igual, sin embargo hay más respuestas P1 en habilidades y actitudes hacia el futuro, denotando mayor adaptabilidad en estas áreas. El área de mayor conflicto se encuentra en temores y angustias.



Análisis cualitativo del Sacks 1

Temores y angustias: Expresa temores relacionados con afrontar situaciones que le son desagradables y temor a quedar sola.

Habilidades: Concientiza capacidades y habilidades necesarias para desenvolverse y conseguir objetivos, aunque no siempre hace uso de ellas.

Actitud hacia el pasado: No expresa sentimientos negativos hacia el pasado, pues asume y valora las experiencias como parte de su crecimiento y autoconocimiento.

Actitudes hacia el futuro: Expresa anhelos de desarrollarse personalmente y conseguir una relación de pareja sana.

Análisis cualitativo del Sacks 2

Temores y angustias: Manifiesta dificultad en expresarse y mostrarse tal cual es, con cierto rechazo a aspectos negativos propios.

Habilidades: Concientiza sobre sus capacidades y habilidades, sobretodo en afrontar dificultades.

Actitud hacia el pasado: Expresa cierta negatividad con respecto al pasado, sobretodo en tema de parejas.

Actitudes hacia el futuro: Expresa anhelo de conseguir mayor tranquilidad mental, alegría y seguridad, viendo el futuro con positivismo

Conclusión: Basándonos en el área del conocimiento del sí mismo, se observa que la participante H, en comparación con ambos resultados, muestra una disminución de respuestas C, (y en área familiar) representando mayor adaptabilidad en mencionadas y sobretodo en actitudes hacia el futuro situando sus necesidades y anhelos en su desarrollo y bienestar y no tanto en centrarse en encontrar una pareja. La conflictividad sigue manifestándose en el área de temores y angustias.

5.2.2 Resultados de los puntajes totales de las participantes en Test de Sacks 1 y 2

Tabla 1.
Puntajes totales del Test de Sacks 1 Y 2

PARTICIPANTES	RESULTADOS TEST SACKS 1	RESULTADOS TEST SACKS 2
A	55 (Conflictividad Media)	63(Conflictividad Media)
B	76 (Presencia de Problemas Psicológicos Importantes)	65(Conflictividad Media)
C	64 (Conflictividad Media)	61 (Conflictividad Media)
D	65 (Conflictividad Media)	-
E	66 (Conflictividad Media)	69 (Conflictividad Media)
F	76 (Presencia de Problemas Psicológicos Importantes)	61(Conflictividad Media)
G	65(Conflictividad Media)	65(Conflictividad Media)
H	68(Conflictividad Media)	64(Conflictividad Media)

Fuente: Investigación propia, por M. Ayuquina y Mayra Díaz

Cuadro comparativo de resultados de puntajes totales de Test de Sacks y Espinosade las participantes

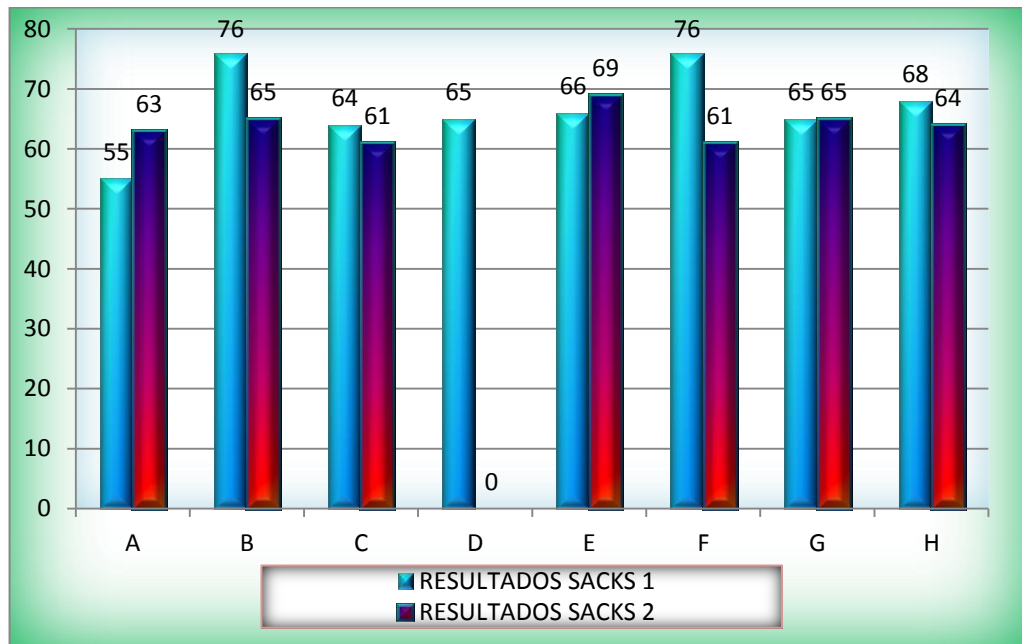


Figura 9. Cuadro comparativo de resultados de puntajes totales de test de Sacks y Espinosa de las participantes, por M. Ayuquina&M. Díaz

En la comparación entre el primero y segundo test, los resultados arrojaron que existen un aumento de puntajes en los casos de las participantes A y E, esto debido a aumento de un aumento de respuestas positivas (P), por lo tanto hay mayor adaptabilidad y conocimiento de sí mismas.

Los resultados de la participantes G, arrojaron valores iguales en la primera y segunda toma de test, se observa que los niveles de conflictividad en el área de habilidades han disminuido lo que le ha permitido tener mejor actitud hacia el futuro tanto en valores como en aspiraciones.

Las participantes B, C, F y H muestran una disminución del puntaje total, lo que denota también una disminución de respuestas conflictivas (C).

CONCLUSIONES

En el presente apartado se realiza las conclusiones y recomendaciones que derivan de la presente investigación, tomando en cuenta también la opinión y breve conclusión de la maestra de danza oriental, recogiendo su perspectiva como tal de cada una de las mujeres participantes ya que su aporte podrá ser positivo para esta investigación.

Se realizará primero una conclusión de forma individual de las participantes para finalizar con una conclusiones generales que responda a la hipótesis planteada en el inicio de este trabajo investigativo. Las conclusiones individuales toman también en cuenta los principales conceptos teóricos de Carl Rogers, en el proceso de convertirse en persona.

A continuación, las conclusiones individuales de las participantes:

Participante A

Se concluye que esta participante mejora a nivel laboral, con un fortalecimiento de relaciones sociales.

Para esta participante la danza oriental le ha permitido adquirir un estado de equilibrio y visión positiva de sí misma para poder reaccionar de manera más sana y tranquila ante situaciones estresantes que atravesó al inicio de esta investigación. También le aportó, posteriormente mayor conciencia corporal que para ella representó mayor autonomía emocional. Durante su experiencia en la práctica hay un avance ya que logra superar las dificultades en determinado movimiento corporal, adquiriendo mayor destreza en determinados pasos propios de esta danza.

Para esta participante el aporte inicial y posterior de la danza oriental en su proceso personal consiste en el desarrollo y contacto de lo femenino, generando beneficios en otras áreas de su vida. Hay un cambio positivo con respecto a su propio esquema corporal, ya que hay una aceptación de su propio cuerpo puesto que si en un primer momento, el sobrepeso le generaba insatisfacción, posteriormente ya no tiene mayor influencia.

Con respecto a la vivencia del sí mismo, hay mayor autoconocimiento de aspectos positivos y negativos, mostrándose dispuesta a mejorar aspectos negativos, descubriendo nuevos aspectos del sí mismo en sus experiencias.

Su foco interno de evaluación está en ella misma, más la opinión de los demás cuenta en cuanto reporte beneficio a su autoconocimiento y no le generan conflicto.

Se observa también que esta participante muestra mayor apertura a la experiencia ya que asume los cambios con responsabilidad, valorando la experiencia como enseñanza y mayor conciencia de sentimientos y actitudes, obteniendo así mayor confianza en el propio organismo manifestando y manifestando el deseo de ser un proceso puesto que reconoce que el cambio es constante y parte de su proceso personal. Todo esto se traduce en un positivo grado de satisfacción con respecto a sí misma.

Comentario de la maestra: Ve positivo la danza en esta participante porque fluye y se logró conectar con temas personales, que también ha incursionado en el Reiki, complementando su proceso personal.

Participante B

Se concluye que esta participante muestra cambios favorables en su proceso personal, ya que los temas que le generaban conflicto posteriormente se atenúan remitiendo mayor tranquilidad y mayor reconocimiento de emociones.

Si bien ha sido importante el acompañamiento de amistades y profesional en su proceso personal, la danza oriental le ha ayudado específicamente al conocimiento de su propio cuerpo y trabajo de emociones, así también como espacio de descarga ante acumulación de tensión.

Las experiencias dentro de la propia práctica de la danza oriental no han variado. Sin embargo se observa que con respecto a su esquema corporal hay un cambio positivo en su aceptación.

También existe un favorable nivel del autoconocimiento ya que la vivencia del sí mismo abarca aspectos positivos y negativos.

Su foco interno de evaluación también ha variado favorablemente debido a que si bien antes se mostraba reacciones defensivas ante la opinión de los demás, posteriormente ve en el contraste de los otros, posibilidades de crecer y mejorar.

En su historia vital se encuentran eventos del pasado conflictivos que se halla elaborando, haciendo que la apertura a la experiencia, sea aún cargada de emociones de ira o enojo y trabajando en fortalecer la confianza en el propio organismo.

Manifestando el deseo de ser un proceso puesto que está dispuesta a trabajar y aceptar aspectos negativos de sí. Todo esto se traduce en un positivo grado de satisfacción con respecto a sí misma.

Comentario de la maestra: La danza oriental ha removido temas internos que debe trabajar, sobre todo con el tema del miedo a la soledad; ha mejorado su autoestima.

Participante C

La participante ha tenido un cambio en lo laboral, que involucra nuevos cambios y retos en todos los aspectos, pudiendo generar nuevos vínculos de amistad, mostrando adaptabilidad.

Para esta participante el trabajo en el autoconocimiento y despertar de la conciencia ha sido un proceso continuo que viene desarrollando; la presencia de maestros espirituales en su vida ha sido fundamental para tal labor, pero la danza oriental ha sido también un aporte puesto que primero contribuyó a romper paradigmas rígidos sobre sí misma y posteriormente fomentó el equilibrio de lo femenino, pues ha desarrollado mayormente aspectos masculinos y que gracias a la danza ha podido recuperar su feminidad, sensualidad e intuición; esto también se ve reflejado en la práctica puesto que logra fluir mejor cuando danza.

Si bien el Kung Fu es fuente de fortaleza, la danza específicamente nutre lo femenino en ella.

El nivel de satisfacción con su cuerpo es positivo y se mantiene, pero logra especificar aquellas partes de su cuerpo (manos y piernas) que le gustan más.

Es evidente en esta participante el deseo de ser un proceso pues ha estado y está en constante trabajo interno en pro de despertar su conciencia, siendo el autoconocimiento y la auto observación fundamentales para la vivencia del sí mismo de forma que , su yo real se proyecte al exterior.

Ante las experiencias de la vida se asume responsable y ve las causalidades de tal acontecimiento ya que estas son enseñanzas que encierran los cambios, demostrando una apertura a las experiencias.

Su foco interno de evaluación está fuertemente marcado en ella pues recurre a su propio ser interno ante diferentes situaciones, adquiriendo confianza en el propio organismo. La opinión de los demás cuenta como medio para el autoconocimiento.

Todo esto se traduce en un alto grado de satisfacción con respecto a sí misma.

Comentario de la maestra: Al principio tenía dificultades con la danza oriental por ser muy mental, costándole la expresión de aspectos femeninos, pudiendo desarrollar habilidades artísticas.

Participante D

Cabe señalar que la participante hace su retiro de la academia, meses después de iniciada la investigación por motivo personales.

Sin embargo se puede concluir, en base al proceso que ya venía realizando con la danza oriental, que ve en esta práctica la oportunidad de desarrollar su aspecto femenino (sensualidad) que estaba opacado por actitudes masculinas. Esto se ve reflejado tanto, en la facilidad con la que ha podido realizar la práctica de la danza (hasta cuando permaneció en la academia) como en la aceptación satisfactoria de su propio cuerpo.

Ha podido conocerse mejor tanto en los aspectos positivos y negativos, siendo la vivencia del sí mismo importante ante las diferentes situaciones que le ha tocado vivir.

La opinión de los demás no le afecta gracias a su grado de autoconocimiento que se ha acrecentado, siendo ella mismo su foco interno de evaluación.

Si bien podría reaccionar negativamente ante eventos fuertes, acepta los cambios y muestra apertura a la experiencia. Esto se traduce en un positivo grado de satisfacción con respecto a sí misma.

Comentario de la maestra: Le apena el que haya dejado la danza oriental porque ve que se bloqueó ya que está en otro momento de su vida que no coincide con las clases.

Participante E

Logra superar situación familiar y de pareja conflictiva con resolución de divorcio que le genera mayor tranquilidad y estabilidad emocional, que también se ve reflejado en la mejora a nivel de la salud.

Para esta participante la danza oriental ha sido fundamental en adquisición de estado emocional armónico y de equilibrio para enfrentar la diversidad de experiencias. Es por ello que se dedica a ser maestra de esta danza con el fin de sanar lo femenino en las alumnas. El constante trabajo corporal que ha venido desarrollando le facilita la práctica y la enseñanza de esta danza. Su nivel de aceptación corporal es positivo.

El deseo de ser un proceso es evidente en esta participante ya que se reconoce en constante autoconocimiento. La vivencia del sí mismo le ha permitido la consecución de sus objetivos con seguridad y confianza en sus propias decisiones, confianza en su propio organismo. Siendo así, el foco interno de evaluación esta en ella y no en la opinión de los demás.

Hay apertura a la experiencia, siendo ella mismo quien elige las circunstancias que ha vivido. Todo esto se traduce en un alto grado de satisfacción con respecto a sí misma.

Participante F

Logra tomar la importante decisión de divorciarse por insatisfacción en su matrimonio, más aun con actual pareja ha empezado a tener dificultades que ha hecho que limite sus actividades sociales. Evidencia el específico aporte de la danza oriental en la toma de conciencia de sus necesidades, así como desarrollo de feminidad y fortaleza necesaria para la toma de decisiones.

Dentro de las experiencias de la práctica en sí, tiene mucho gusto y facilidad por aprender coreografías.

Su nivel de aceptación a su cuerpo es positivo, aun cuando especifica la parte del abdomen como la parte que menos le gusta, se siente a gusto corporalmente.

El deseo de ser un proceso está presente pues reconoce que aún le falta conocerse mejor y trabajar sobre aspectos negativos. La vivencia del sí mismo le permite ir aceptando las formas de pensar diferentes a las de ella.

Ante las experiencias de la vida se asume una causalidad, que le permite dilucidar su responsabilidad y salir adelante, demostrando una apertura a las experiencias.

Su foco interno de evaluación se ve fortalecido al poder tomar decisiones importantes para su vida. Todo esto se traduce en un alto grado de satisfacción con respecto a sí misma.

Comentario de la maestra: La danza oriental le provee de tranquilidad, le ayuda a no sobre analizar sus situaciones pues tiene esta tendencia y hacer respetar sus espacios y tiempos.

Participante G

Logra atravesar momentos de cambios en lo laboral, salud, familiar y de pareja de manera positiva. Para ello ha sido fundamental el tomar conciencia corporal de los bloqueos que tenía a nivel emocional y trabajar sobre ellos, lo que se ve reflejado en mejoras en la práctica en sí misma a nivel de mayores habilidades para determinados movimientos.

A pesar de tener una mediana satisfacción con su esquema corporal, más por sobrepeso, valora las partes femeninas de su cuerpo.

El deseo de ser un proceso le ha permitido reconocerse en aspectos positivos y negativos, siendo que se encuentra en proceso de autoconocimiento.

La vivencia del sí mismo le ha permitido y motivado a mejorar aspectos negativos, demostrando una apertura a las experiencias y cambios. Su foco interno de

evaluación está en sí misma y acepta mejor las críticas de los demás. Todo esto se traduce en un alto grado de satisfacción con respecto a sí misma.

Comentario de la maestra: La danza le ha permitido profundizar su trabajo emocional, se conecta y fluye desde su lado femenino.

Participante H

Si bien evidenciaba una fuerte necesidad de encontrar pareja compatible, esta necesidad se vuelca hacia el trabajo interno en pro del bienestar integral. Igualmente mejora su relación con su madre. En este proceso el aporte específico de la danza oriental tiene que ver con proveerle de fuerza, vitalidad y alegría y contacto con lo femenino: esto se ve reflejado en la mejora de la práctica en sí de esta danza ya que desarrolla mayor habilidad en determinados movimientos.

El grado de aceptación con su propio cuerpo también ha mejorado.

Es evidente en esta participante el deseo de ser un proceso ya que acepta que el autoconocimiento en ella es un proceso, donde la vivencia del sí mismo está en reconocimiento de aspectos positivos y negativos.

Ante las experiencias de la vida se asume responsable aun cuando pueda en un principio reaccionar de forma negativa, demostrando mayor apertura a las experiencias.

Su foco interno de evaluación está fortaleciéndose con el autoconocimiento y trabajo interno sobre sus propias necesidades y requerimientos, adquiriendo cada vez más confianza en el propio organismo. La opinión de los demás deja de tener excesiva relevancia. Todo esto se traduce en un aumento positivo en el nivel de satisfacción personal.

Comentario de la maestra: Ha habido cambios favorables en la fluidez del movimiento y en la expresión y desarrollo de su feminidad.

De manera general, se puede considerar que tanto los postulados teóricos de Rogers, como la bioenergética planteada por Reich y Lowen, son el sustento teórico para un

trabajo en conjunto con la danza oriental. Cada postulado señala un punto nuclear que es de importancia, esto es el trabajo somático dentro de la terapia; en la danza también el trabajo del cuerpo es el foco de atención. Entonces, toda experiencia que motive el proceso de convertirse en persona, partiendo como núcleo central la experiencia orgánica o trabajo psico-corporal, en este caso la danza oriental, permite que la persona entre en íntimo contacto con sus sentimientos y emociones para ir descubriendo lo enriquecedor de variadas vivencias, sin anteponerle prejuicios o temores y despojándose de excesivas defensas, alcanzando así la persona el desarrollo del sí mismo. Como Lowen menciona, el papel que cumple el cuerpo es primordial para el análisis del carácter y de la terapia.

Como lo plantea Reich , para que una mujer alcance una salud mental óptima o el crecimiento en sí, es necesario la libre expresión de los sentimientos emocionales y sexuales, ya que el cuerpo y la mente trabajan como una unidad, entonces en los planteamientos teóricos de esta investigación, dejan muy claro cuáles son las necesidades del individuo y como este puede expresarlas sin represión alguna: A través del trabajo corporal se va disolviendo la coraza muscular, ya que incentiva la expresión de las emociones suprimidas como la ira, el temor y la agresividad; esto es, dando lugar gradualmente a la liberación emocional por tanto la mujer actuará de manera más abierta y con la capacidad de disfrutar.

La danza oriental representa un espacio propicio para un trabajo corporal, que involucra en su práctica, experiencias que acercan a las mujeres participantes al contacto con su propio cuerpo; frecuentándose a través del movimiento con su organismo, sensaciones, emociones ,recuerdos que permiten acceder a contenidos conscientes o no sobre sus conflictivas o dificultades. A parte de ser una significativa fuente de información y conocimiento personal, también representa la oportunidad de intervenir sobre la coraza muscular o carácter, aminorando así, la cantidad de tensión o energía acumulada y restableciendo el equilibrio integral.

En las mujeres participantes la danza oriental ha representado encontrarse, re descubrir y potenciar la dimensión femenina, que en muchos casos estaba subvalorada o distorsionada por situaciones pasadas; esto pasa desde la vivencia con su propio cuerpo, en tanto nivel de aceptación o no, como por su manera de afrontar y manejar las relaciones personales, familiares, laborales, etc. Esto ha permitido

también el encuentro con otras mujeres con similares historias de vida y un espacio para expresarse y compartir.

Es importante señalar que dentro de los recursos de apoyo que las mujeres participantes han mencionado tener para sobrepasar conflictos o crisis, no ha sido exclusivamente la danza oriental ya que también han contado con otros medios , entre ellos, el acompañamiento psicológico y de personas cercanas que han logrado ser significativos para las mujeres; es por ello que la presente investigación intenta describir los aportes de esta danza a los procesos de cambio y transformación de dichas mujeres. Pero más importante es el hecho que han podido gradualmente visualizar y hacer uso de sus propios recursos internos, como el autoconocimiento, la capacidad de auto-sanación, el compartir sus experiencias y apoyar a otras mujeres en similares circunstancias de vida, lo que responde a una significativa y vital experiencia de llegar a vivenciar su propio sí mismo, de convertirse en persona.

Otro elemento importante que se ha puesto de manifiesto, es la necesidad que existe generar de espacios para el encuentro y la socialización destinado a mujeres que comparten de alguna manera similares necesidades, como es el desarrollo y potencialización de la feminidad, desde una visión integradora y holística. En este caso la propuesta de la academia Shanti Yoga Estudio de Quito, responde a esta necesidad de, en las mujeres participantes, proveer un espacio destinado al trabajo corporal y emocional desde la celebración de la feminidad, como realidad creadora y transformadora de la mujer y no un pretexto para sostener los caducos esquemas de machismo o feminismo.

Se concluye, al finalizar estas observaciones que la hipótesis planteada inicialmente es verdadera, puesto que concluimos que la práctica de la danza oriental aporta al proceso de convertirse en persona de las mujeres participantes en la academia Shanti Yoga Estudio de Quito, dado que la danza es una experiencia psico-corporal para las mujeres participantes , donde el contacto consciente con el cuerpo genera que la persona sienta, escuche, perciba todas las reacciones desde su organismo y entre en sintonía con él, aprendiendo a conocerse, integrando sensaciones orgánicas, sentimientos y procesos racionales que se desatan con el movimiento expresivo y que le permitirán desbloquear traumas y conflictos psíquicos que no permiten la vivencia del sí mismo y equilibrio emocional.

RECOMENDACIONES

Esta investigación está dirigida a los lectores en general, que se permitan profundizar y entender una visión que intenta conectar lo corporal en los procesos psicológicos; cabe recalcar que nuestra intención es servir como base para futuras investigaciones, ya que existen pocos estudios acerca del tema planteado. En base a todo lo recabado en esta investigación y a partir de las conclusiones recomendaremos lo siguiente:

- ❖ En la actualidad estamos viviendo una fase de transición en la que las personas se enfrentan a tomar decisiones vitales, y para ello hay que aprender a hablar con uno mismo, a escucharse, a estar a solas y dedicarse tiempo, para que estas decisiones se tomen en función de las propias necesidades y no dirigidas por otros factores externos provenientes de la familia, sociedad o cultura, donde obligatoriamente debe haber una conexión con el sí mismo, el cual está olvidado, opacado, relegado escondido, o muchas veces desconocemos su existencia, debido a que la mujer se ve obligada a cumplir roles masculinos bien en lo laboral, social, o familiar; y es la danza quien aporta este despertar o lo concientiza por medio del trabajo corporal; he aquí la necesidad que tenemos las mujeres de hacer consciente nuestra verdadera naturaleza femenina y de reconocer el poder y la autoridad que nos otorga nuestro cuerpo y nuestra energía para estar en la vida y realizar nuestro propósito y nuestras emociones para poder relacionarnos sanamente con nosotras mismas y con las demás personas.
- ❖ Brindando la información correcta sobre la historia, los beneficios y las características de la danza oriental, lograremos en nuestros lectores romper parámetros erróneos marcados por nuestra sociedad donde señalan a la danza oriental como una danza muy sensual donde cuya finalidad es seducir al hombre, a partir de esto es que desde la Psicología es recomendable esta práctica como un recurso o una forma de conectar a la mujer con su feminidad, que es su sensualidad, su creatividad, la sutileza, el reconocerse como mujer, la intuición, el sostenimiento, la sabiduría, la ternura, ya que esta danza es una vía de conexión y de expresión de la naturaleza íntima femenina, así como una excelente herramienta de auto-conocimiento para la mujer, donde toma

conciencia de su cuerpo y de sus sensaciones, aprende a aceptarlo, a amarlo y a expresar sus emociones a través de él.

- ❖ Además desde la psicología se propone a la danza oriental como útil y beneficiosa en las mujeres en general, como se lo ha señalado hasta el momento. Sería interesante proponer y recomendar el trabajo con grupos de mujeres vulneradas en sus derechos (víctimas de algún tipo de violencia) o simplemente dirigidas para personas que tienen dificultad en recibir una terapia psicológica tradicional, todo esto sin desmerecer las terapias psicológicas tradicionales puesto que podrían servir para trabajar lo emocional desde la vía de lo corporal y no de lo meramente racional mental, por tanto las ayudaría a empoderarse al sentir su verdadera fuerza intrínseca y a recuperar la confianza en sí misma de una manera lúdica. Siendo así, a danza oriental como propuesta para una terapia psico corporal o bioenergética en grupos terapéuticos, requiere necesariamente de un trabajo interdisciplinario con psicólogos, personal de la salud y afines, para lograr los eventuales beneficios.

- ❖ En referencia a este tipo de grupos vulnerables, se observa que la confusión mental, la falta de objetivos y la baja autoestima son factores que impiden a la mujer, con algún tipo de vulnerabilidad, salir de su estado negativo y evolucionar hacia una vida más plena, sana e independiente, por lo que se intenta referir que la práctica de este tipo de danza influye positivamente en el bienestar psicológico de estas mujeres, principalmente porque potencia la autoestima y la autoaceptación gracias a la técnicas utilizadas, que llevan a la mujer a reconocer y a aceptar su cuerpo y lo que siente a través de él, en compañía de otras mujeres.

LISTA DE REFERENCIAS

- Cooper, L. (2005). *La danza del vientre paso a paso*. Madrid, España: Editorial EDAF.
- De León, A. (04 de febrero de 2008). *Psicología del cuerpo de Wilhem Reich*. Obtenido de Psicología Contemporánea: <http://www.psicont.com/ftp/reich-psicocuerpo.pdf>
- Donaire, P. (agosto de 2010). *Wilhelm Reich*. Obtenido de Wilhelm Reich / Bitnavegantes: <http://www.bitnavegante.blogspot.com/2010/08/wilhelm-reich.html>
- Dueñas, V. (01 de junio de 2011). *Danza oriental con fines terapéuticos*. Obtenido de Psicoterapia integrativa Colombia: http://www.psicoterapia-humanista-integrativa.blogspot.com/2011_06_01_archive.html
- Fernández Sánchez, N. (20 de abril de 2011). *Etapa de la adultez temprana*. Obtenido de Características de desarrollo psicológico del adulto: <http://www.e-continua.com/documentos/desarrollo%20adultez.pdf>
- García Pérez, M., & Pérez García, V. (2009). *De oriente a occidente. Sabiduría ancestral*. Madrid, España: Visión Libros.
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Mexico D.F., Mexico: Editorial McGraw-Hill Interamericana.
- Lowen, A. (1988). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Navarro Arias, R. (2005). *Psicoterapia corporal y psicoenergética*. Mexico, D.F., México: Editorial Paz Mexico.
- Rogers, C. (1997). *El proceso de convertirse en persona*. Mexico, D. F., México: Editorial Paidós Mexicana, S.A.
- Sternberg, R. (2000). *El triángulo del amor. Intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona, España: Editorial Paidós.

Taylor, S., & Bogdan, R. (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona, España: Editorial PaidósIbérica, S.A.

ANEXOS

Anexo 1. Esquema de entrevistas en profundidad.

- 1.- Cuéntame qué te motivó a entrar en la academia, y que tiempo estás aquí?
- 2.- ¿Recuerdas qué situación personal estabas atravesando en ese momento?
- 3.-Hábleme acerca de tu situación personal actual
- 4.- Dentro de tu proceso personal, ¿qué te ha ayudado? Si la respuesta es la danza oriental, ¿cómo te ayudado y en qué aspectos?
- 5.- Coméntame cómo han sido tus expectativas en la práctica de la danza oriental, ¿qué te ha gustado, qué se te ha hecho fácil y qué difícil?
- 6.- A parte de la danza oriental, ¿Practicas alguna otra actividad corporal?
- 7.- ¿Qué has descubierto dentro de la práctica de la danza oriental con respecto a ti misma; en relación a aspectos positivos o negativos, actitudes u otra área de tu personalidad?
- 8.- ¿Te sientes satisfecha con tu cuerpo tal cual es?
- 9.- ¿Cuál es la parte que más te gusta de tu cuerpo y cuál la que menos y por qué?
- 10.- A nivel personal, ¿crees que te conoces a ti misma? ¿Entonces cómo crees que eres?
- 11.- ¿Te sientes responsable de lo que pasa en tu vida, tanto en lo positivo como en lo no positivo, o más bien te sientes víctimas?
- 12.- Si te digo que me pareces una persona (contraria a cómo te describes) ¿Qué me dirías tú?
- 13.- ¿Qué pasaría si cambiaría o perderías todo lo que has logrado y tienes hasta hoy?
- 14.-Mencioname tres aspectos negativos de ti misma; ¿Te sientes satisfecha de cómo eres?

Anexo 2. Test de frases incompletas de Sacks y Espinosa



UNIVERSIDAD POLITECNICA SALESIANA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
ESCUELA DE PSICOLOGÍA
CENTRO PSICOLÓGICO SALESIANO
"P. DR. EMILIO GAMBIRASIO"

TEST DE FRASES INCOMPLETAS "SACKS". MUJERES

APELLIDOS:

NOMBRES:

EDAD:

FECHA:

INSTITUCIÓN:

INSTRUCCIONES: A continuación usted encontrará 45 frases incompletas. Por favor, complételas, con la primera idea que se le ocurra. Trabaje rápido.

1. El ideal más grande de mi vida.....
2. Me gusta compararme con los demás.....
3. El recuerdo más vivo de mi vida es.....
4. Nunca experimento tanta angustia como cuando.....
5. Considero a mis superiores.....
6. Las compañeras con las cuales trato.....
7. Yo creo que la vida de matrimonio.....
8. En comparación con las demás familias.....
9. Me gustaría que mi padre.....
10. Siempre he envidiado.....
11. Aquello que más necesito.....
12. Cuando era pequeña me volvía muy inquieta.....
13. El miedo a veces me hace.....
14. Cuando veo al encargado de los estudios.....
15. Cuando yo no estoy presente, mis amigas.....
16. Para mí el amor humano.....
17. Creo que mis padres raramente.....
18. Mi madre y yo.....
19. Sería feliz si.....

20. Mi mayor debilidad.....
 21. Me pone nerviosa.....
 22. Quisiera perder el miedo.....
 23. En clase mis profesores.....
 24. La gente piensa que yo.....
 25. Cuando veo a un hombre y una mujer juntos.....
 26. Quisiera que mis padres.....
 27. El modo de ser de mi madre.....
 28. Un día espero.....
 29. Cuando las cosas no andan bien.....
 30. El error más grande de mi vida.....
 31. La mayor parte de mis compañeras no saben que yo.....
 32. Si yo fuera superior.....
 33. El tipo de personas que prefiero.....
 34. La mayor parte de los hombres modernos.....
 35. Cuando yo era niña, mi familia.....
 36. Creo que mis padres.....
 37. Cuando miro al porvenir.....
 38. Me considero capaz.....
 39. Daría algo para olvidar.....
 40. Sé que es una tontería, pero tengo miedo de.....
 41. La mayor parte de mis superiores.....
 42. Una amiga sincera.....
 43. Para mí el hombre ideal.....
 44. Mi familia me trata.....
 45. La mayoría de las madres.....
- Quisiera hacer las siguientes observaciones.....

Tabla 1.**Representación por letras alfabéticas a los nombres de las participantes**

PARTICIPANTES	INICIALES DE NOMBRES VERDADEROS A QUIENES CORRESPONDEN
A	D.C.
B	B.C.
C	L.V.
D	M.P.
E	A.S.
F	P.A.
G	S.L.
H	T.B.

Fuente: Investigación propia, por M. Ayuquina y M. Díaz

Tabla 2.**Vivencia de una clase de danza oriental**

Diversas fotografías que muestran un momento de la práctica de la danza oriental en la Academia Shanti Yoga Estudio de Quito.

FOTOS	DESARROLLO DE UNA CLASE
1 y 2	Círculo de mujeres, abre un espacio adecuado donde comparten las vivencias del día a día con respecto a los procesos personales con la utilización de técnicas propias de la danza.
3 Y 4	Conexión y calentamiento psicofísico
5 y 6	Práctica de la danza oriental, movimientos particulares y activación de chacras.
7 y 8	Cierre, estiramientos particulares, meditación consciente.

Fuente: Investigación propia, por M. Ayuquina & M. Díaz

Anexo 3. Fotografías de una clase de danza oriental

Figura 10. Foto 1



Figura 11. Foto 2



Figura 12. Foto 3

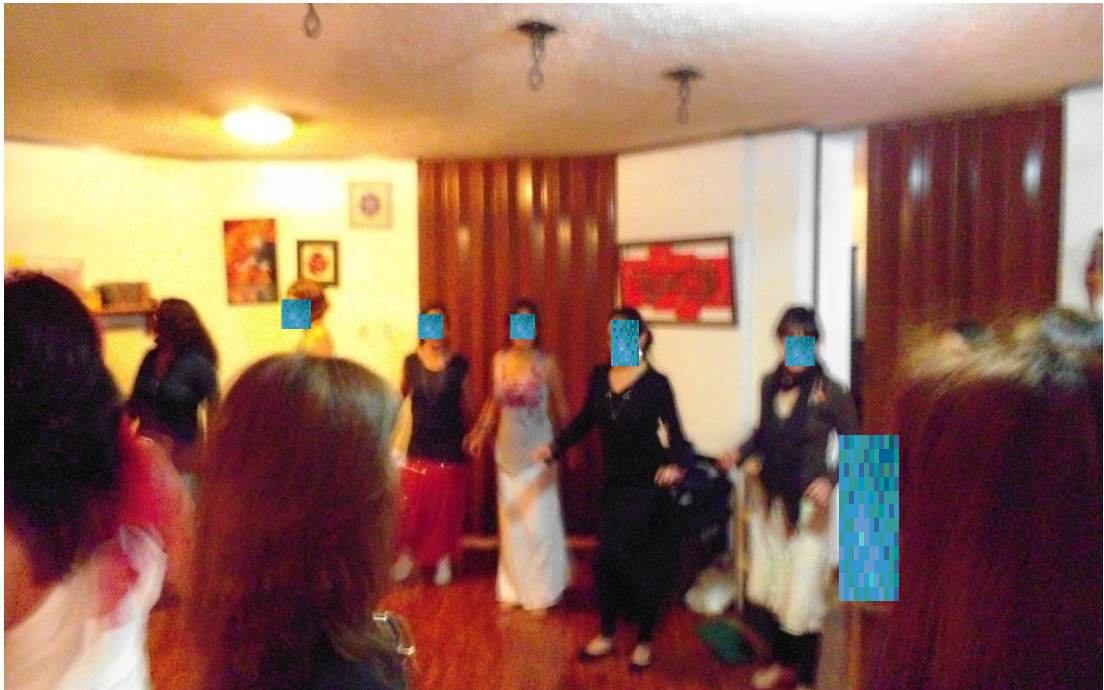


Figura 13. Foto 4



Figura 14. Foto 5



Figura 15. Foto 6

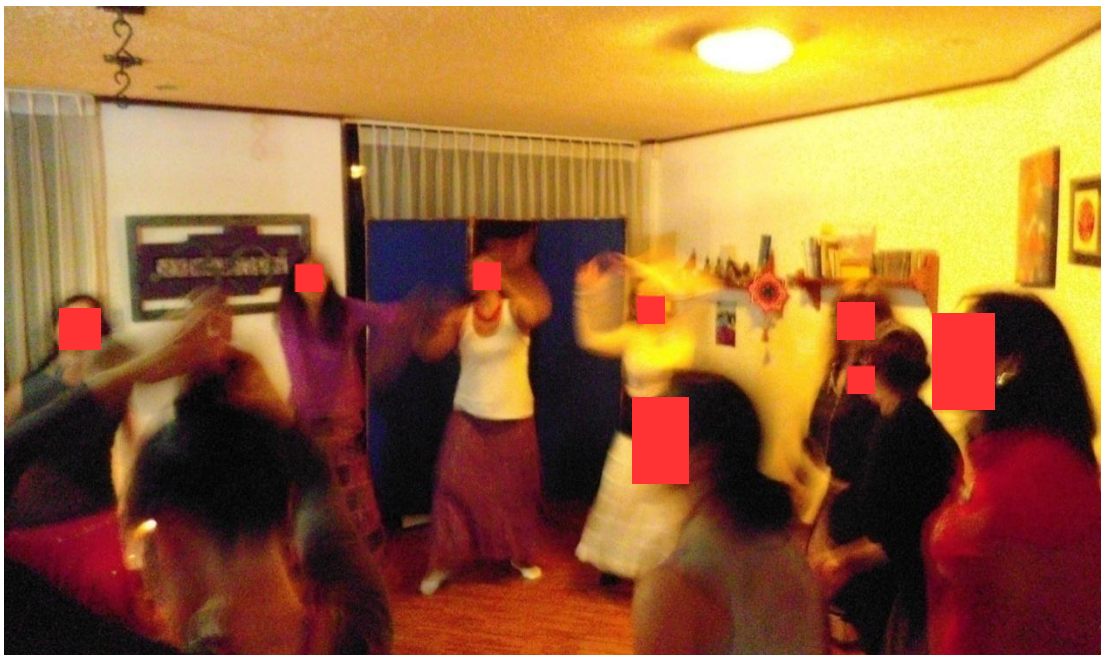


Figura 16. Foto 7



Figura 17. Foto 8

