

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

BENEFICIOS Y VALORACIONES DE LA PRÁCTICA DE LA DANZA
ORIENTAL EN BAILARINAS DE RASHIDA DANCE ACADEMY

GLADYS ROCÍO OLIVA MORALES

GUATEMALA, NOVIEMBRE 2016

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“BENEFICIOS Y VALORACIONES DE LA PRÁCTICA DE LA DANZA
ORIENTAL EN BAILARINAS DE RASHIDA DANCE ACADEMY”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

GLADYS ROCÍO OLIVA MORALES

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADA

GUATEMALA, NOVIEMBRE 2016

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR

LICENCIADO MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA
SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 0145-2015
CODIPs. 2681-2016

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

11 de noviembre de 2016

Estudiante
Gladys Rocío Oliva Morales
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEGUNDO (2º) del Acta SESENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (67-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el de 11 de noviembre de 2016, que copiado literalmente dice:

“SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“BENEFICIOS Y VALORACIONES DE LA PRÁCTICA DE LA DANZA ORIENTAL EN BAILARINAS DE RASHIDA DANCE ACADEMY”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Gladys Rocío Oliva Morales

CARNÉ: 2007-13488

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Emerson Amílcar Morales Paz y revisado por el Licenciado Juan José Azurdia. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑADA A TODOS”

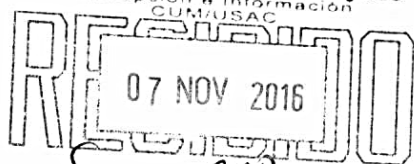


M.A. Mynor Estuardo Léniz Urbina
SECRETARIO

/Gaby



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



CIEPs. 105-2016
REG: 0145-2015

FIRMA: *[Signature]* HORA: 15:00 Registro: 145-05

INFORME FINAL

Guatemala, 04 de noviembre de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Juan José Azurdia** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“BENEFICIOS Y VALORACIONES DE LA PRÁCTICA DE LA DANZA ORIENTAL EN BAILARINAS DE RASHIDA DANCE ACADEMY”.

ESTUDIANTE:
Gladys Rocío Oliva Morales

CARNE No.
2007-13488

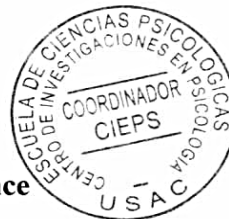
CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 03 de noviembre del año en curso por el coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 04 de octubre del 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]
Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora

Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”



c. archivo **Centro Universitario Metropolitano – CUM- Edificio “A”**
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530

CIEPs. 105-2016
REG. 0145-2015

Guatemala, 04 de noviembre de 2016

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“BENEFICIOS Y VALORACIONES DE LA PRÁCTICA DE LA DANZA ORIENTAL
EN BAILARINAS DE RASHIDA DANCE ACADEMY”.**

ESTUDIANTE:
Gladys Rocío Oliva Morales

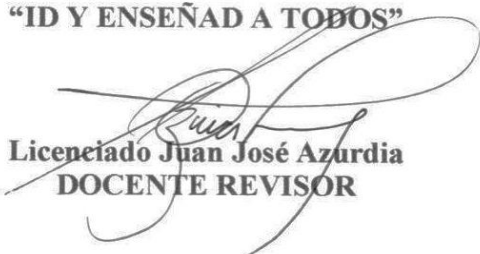
CARNÉ No.
2007-13488

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 03 de noviembre 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciado Juan José Azurdia
DOCENTE REVISOR

c. archivo

Guatemala, 15 de Julio 2016

Licenciada

Miriam Elizabeth Ponce Ponce

Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-

"Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito al frente de sus labores en tan importante departamento de la Escuela, por este medio le informo que la estudiante: Gladys Rocío Oliva Morales quien se identifica con carné no. 200713488, realizó en esta institución 50 entrevistas a alumnas de la academia en el periodo del 3 de marzo al 7 julio del 2015, en horario de 3:00 pm a 7:00 pm como parte del trabajo de Investigación titulado: "BENEFICIOS PSICOLOGICOS DE LA PRACTICA DE LA DANZA ORIENTAL".

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución y el aporte informativo que aportará a todo el gremio de danza y a sus practicantes.

Sin otro particular, muy atentamente,



Gladis Morales de Oliva
Directora General de Academia
Bellydance Rashida

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR GLADYS ROCÍO OLIVA MORALES

MIRNA CAROLINA ANDERSON CORDERO
LICENCIADA EN QUÍMICA FARMACÉUTICA
COLEGIADA 1717

VICENTE ALBERTO OLICA TRUJILLO
INGENIERO CIVIL
COLEGIADO 3591

ACTO QUE DEDICO

A:

El Universo

Por el camino de aprendizaje, porque nada es una casualidad; sino una causalidad. Experiencias transformadoras que hacen hoy por hoy lo que soy.

Mis Padres

Quienes con sacrificio y amor infinitos me apoyaron incondicionalmente en todas las metas que me he trazado, Jorge y Gladis los mejores ejemplos de mi vida.

Mis Hermanos

Mis tres grandes inspiraciones que cada uno aportó de alguna manera a mi desarrollo como persona. Este logro está dedicado a ustedes Alberto, Daniel y Kevin.

Mis Alumnas

Por compartir no sólo la danza, sino una amistad basada en el respeto, sinceridad y admiración por el otro. Gracias por su colaboración e inspiración. Mis grandes maestras.

A la Danza

Expresión artística que me llena el alma, compartiendo mi pasión con muchas mujeres quienes hemos sentido la transformadora belleza de la música y las artes.

Gladys Rocío Oliva Morales

AGRADECIMIENTOS

A:

Universidad de San Carlos de Guatemala

Por darme la oportunidad de pertenecer al selecto grupo que acoge esta única entidad estatal.

Escuela de Ciencias Psicológicas

Por las grandes disertaciones, debates, simposios y clases extraordinarias que pude recibir con profesores pensantes.

Licenciado Emerson Morales

Porque durante cinco años que duró esta carrera, se vivieron innumerables aprendizajes que me ayudaron a ser la profesional que soy.

Licenciado José Azurdia

Por su perspicacia y ojo crítico hacia lo planteado, sus aportes fueron de gran significado y ayuda a esta investigación.

ÍNDICE

Resumen

Prólogo

Capítulo I: Planteamiento del problema y marco teórico..... 4

1.1 Planteamiento del problema..... 4

1.2 Marco teórico..... 6

1.2.1 La Danza Árabe en Guatemala 6

1.2.2 Antecedentes 7

1.2.3 Antropología de la Danza 10

1.2.4 Orígenes de la danza del vientre 12

1.2.5 Simbología de la Danza Oriental 15

1.2.6 Danza Árabe: Centros Energéticos 16

1.2.7 Autoconcepto en la Mujer 18

1.2.8 Maternidad y cambios en el autoconcepto 19

1.2.9 Socialización como beneficio psíquico 20

1.2.10 La psicología del Arte 21

1.2.12 La Arteterapia..... 25

1.2.12 Alcances de la Arteterapia..... 26

1.2.13 Investigación acción participativa 31

Capítulo II: Técnicas e instrumentos 33

2.1 Enfoque y modelo de investigación..... 33

2.2 Técnicas e instrumentos 33

2.2.1 Técnicas de muestreo..... 33

2.2.2 Técnicas de recolección de datos	33
2.2.3 Técnicas de Análisis	34
2.2.4 Instrumentos.....	34
2.3 Tabla de operacionalizacion.....	35
Capítulo III: Presentación, análisis e interpretación de resultados	37
3.1 Características del lugar y de la población	37
3.1.1 Características del lugar	37
3.1.2 Características de la población	37
3.2 Descripción de la presentación de resultados	37
Capítulo IV: Conclusiones y recomendaciones	56
4.1 Conclusiones.....	56
4.2 Recomendaciones.....	57
Bibliografía	
Anexos	

Resumen

Beneficios psicológicos de la Danza Oriental

Por: Gladys Rocío Oliva Morales

El propósito de esta investigación fue analizar comparativamente los beneficios que la práctica de la danza oriental proporciona a las bailarinas de *Rashida Dance Academy*, tomando en cuenta la diferenciación de dos grupos: uno de mujeres madres y otro de las alumnas que no lo son. Los objetivos específicos consistieron en identificar los beneficios psicológicos (motivación, autotestima, autoafirmación y feminidad) que experimentan las alumnas; describir las diferencias en la percepción de la danza entre una alumna que es madre y una que no lo es; enumerar los beneficios físicos de la práctica de la danza oriental en alumnas de *Rashida Dance Academy* y promover la salud mental e identidad femenina de las alumnas mediante talleres con enfoque en danzaterapia.

Para ello el objeto de estudio se abordó desde un enfoque mixto y diseño de una sola medición. Se utilizó la técnica de muestreo por conveniencia pues se contó con la participación de cincuenta alumnas de *Rashida Dance Academy* que practicaron la danza oriental durante un mínimo de 6 meses, madres y no madres de familia. Como instrumentos de recolección de datos, se aplicó la encuesta, entrevista semi estructurada y el testimonio focalizado, cuyos datos se analizaron por medio de tablas de frecuencia, análisis del discurso y análisis comparativo.

Los beneficios psicológicos percibidos por las alumnas, consisten en la mejora en el autoconcepto, aumento en la autoeficacia como consecuencia de la motivación de logro al demostrarse a sí mismas que tienen la capacidad de practicar esta danza y ser más femeninas. Simultáneamente hay mayor aceptación del cuerpo, del sí mismo y más conciencia de que está bien que cada cuerpo sea distinto. Las principales diferencias entre los grupos comparados consistieron en que las alumnas que son madres perciben la danza oriental como un espacio personal de reconstrucción de su autoconcepto como mujer y un espacio íntimo y personal. Mientras tanto las alumnas jóvenes y solteras que no tienen hijos, perciben la danza, además de un pasatiempo, como una posibilidad de profesionalización artística.

PRÓLOGO

La idea de realizar este estudio surgió a partir de las observaciones informales dentro de la academia de danza oriental Rashida Dance Academy y la idea de volver un estudio puramente empírico de los beneficios de la danza oriental hacia un estudio científico sistemático para el uso de profesionales que les pueda ayudar en su trabajo psicopedagógico.

A lo largo de su desarrollo se percibió que, de alguna manera, las bailarinas cambian sus percepciones acerca de sí mismas y de su propio cuerpo, aumentando con ello su autoestima y condición física. Este trabajo relata de manera sencilla y con sustento científico, la manera como la práctica de la danza oriental proporciona a las bailarinas de Rashida Dance Academy, beneficios físicos y también psicológicos. Muestra como independientemente de su estado civil, condición social, grado académico y motivaciones particulares, se manifiesta de manera tangible una sensación de realización personal y compromiso con el bienestar propio y de los demás.

La obra está escrita en un lenguaje altamente comprensible y deja entrever el interés de la investigadora por promover el desarrollo, conocimiento y descripción de los beneficios que se pueden obtener de la práctica de la danza oriental. Entre sus alcances, esta investigación sistematiza la historia de la danza oriental en Guatemala y fundamenta científicamente sus beneficios que como se enfatiza en la investigación, no había ocurrido con anterioridad.

Este trabajo se desarrolla de la siguiente manera: inicia con la exposición del marco de referencia histórica mundial de la danza oriental para llegar a la influencia y crecimiento que esta danza ha alcanzado no únicamente en la cultura occidental sino en Latinoamérica, América central y más específicamente en Guatemala. Posteriormente se presentan las características del entorno y situación de las alumnas encuestadas y el análisis de los beneficios físicos y psicológicos que han experimentado.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema

La danza del vientre o Belly Dance, como se le conoce en occidente, es una de las actividades artísticas más practicadas por mujeres y muchos hombres hoy en día. Más que una danza con la que se le asocia sensualidad y prominentes movimientos de cadera, es realmente una danza milenaria herencia del antiguo Egipto.

Si bien la danza es considerada una de las más antiguas de las bellas artes que el ser humano ha utilizado para comunicarse, es imperante mencionar que esta danza representa más de ocho mil años de sabiduría, una cosmovisión integral con movimientos que evocan la más alta conexión con nuestro ser en cuatro niveles (físico, emocional, psicológico y espiritual). Siendo así, una actividad lúdica que empodera a la mujer y exalta su belleza objetiva y subjetiva; sin embargo, existe una discusión de los supuestos beneficios psicológicos que esta danza aporta a la bailarina que decide entregarse a la práctica de este arte por falta de investigaciones científicas dentro del campo de Psicología de Arte.

Por lo tanto, no existen investigaciones comparativas serias y científicas (más que artículos publicados y libros acerca de la Historia de la danza) sobre aspectos que se abordarían específicamente en esta investigación más que lo que es observable por la maestra de las bailarinas y los conocidos mismos de éstas, por lo que la oferta de estos beneficios no han pasado de ser una mera especulación.

Además, se ha observado en las bailarinas que estudian esta danza, que la misma no se percibe de la misma manera por todas. Aparentemente, los criterios que definen esta percepción dependen de la edad y el estado civil de la

alumna, por lo que sería relevante indagar mediante un método científico las causas y diferencias de esta percepción en los grupos indicados.

El arte es expresión, y esta máxima es fácilmente de asociar a principios psicoanalíticos con los procesos de catarsis (proceso que realiza el ser humano de manera consciente o inconsciente para sacar de su interior todo aquello que le genere angustia, dolor o preocupación y así 'limpiarse' y evitar sostener todos esos sentimientos dentro de su persona), es decir, el arte puede llegar a ser curativo e incluso en muchos casos donde no hay enfermedad o patología, puede llegar a ser un gran potenciador de las cualidades positivas y sanas de la persona que lo practica, por ello viéndolo como una técnica psicoterapéutica para la psique de quienes quieran practicarla con este objetivo, es un tema del que se sabe poco y que merece ser objeto de estudio de la Psicología aplicada en el Arte.

Por lo anterior, en este estudio se abordará este problema por medio de la aplicación de instrumentos cualitativos como la entrevista semi estructurada y el grupo focal, a fin de poder llegar a conocer la experiencia de las alumnas de Rashida Dance Academy y así demostrar si atribuyen a la danza los cambios típicos que se ofrecen en la mayoría de escuelas de Danza Árabe como lo son: La mejora de la autoestima, la expresión de emociones, mejoras físicas, mayor desenvolvimiento en el grupo social, mejoras en las relaciones con los demás, etc.

Se enfocará este estudio en las alumnas de ambas sedes de la Academia, en su mayoría mujeres entre las edades de 20 a 63 años, de distintos estados civiles (Casadas – Solteras) y de estados socioeconómicos entre medio y alto. Sustentando la investigación en diversos autores enmarcados en la psicología

del arte, quienes respaldan su trabajo principalmente en la teoría psicoanalítica y arquetipal de Jung.

1.2 Marco teórico

1.2.1 La Danza Árabe en Guatemala¹

La danza árabe llega a Guatemala en el año 2000. Es en la Asociación Cultural Nueva Acrópolis donde se forma el primer grupo de bailarinas bajo la instrucción de una maestra brasileña de origen libanés. En este momento se forma la primera generación de maestras de Danza Oriental en Guatemala, entre las cuales aún se encuentran activas y ocupando puestos de dirección en diversas academias de danza, las maestras Verónica Cóbar y Steffanie Toledo.

Estas maestras formaron una segunda generación integrada por Victoria Mendizábal, Renta Valdéz y Michelle Gallardo. Como resultado de la formación de estas dos generaciones, en la Asociación Cultural Nueva Acrópolis, se forma el Club de Danza Árabe Sherezada que cobraba como cuota mensual Q180.00 y es este costo, bastante accesible, uno de los factores determinantes que permitieron que la danza se popularizara rápidamente en la Ciudad Capital y la Antigua Guatemala.

El enfoque de este Club Sherezada es hacia la reflexión filosófica dirigida hacia el mejoramiento de la persona humana por medio del arte transformador, y específicamente se observa la danza árabe o danza oriental como un espacio para que la mujer exprese su femineidad y cultiven valores elevados.

¹ Consultas realizadas a las maestras Victoria Mendizábal y Luisa Cárcamo, Directoras del Club Sherezada y Academia Étnika respectivamente. Realizadas en el mes de agosto de 2015 por vía telefónica.

En el año 2011 la maestra Luisa Fernanda Cárcamo regresa de Puerto Rico a Guatemala tras estudiar esta danza con la maestra *Layla Zahar*. En ese año se dedicó a enseñar la danza oriental a un público selecto y de élite, ya que el costo de mensual de la instrucción era de Q400.00, una cuota que se considera alta para la época. Es en el año 2003 cuando de manera oficial funda la primera Academia de Danza Oriental en Guatemala: *Étnika* ofreciendo clases de danza oriental al público en general. Es entonces que comienza la primera institución orientada a formar bailarinas de Danza Oriental con el propósito de profesionalizar esta danza, más allá de formar un pequeño club de convivencia.

En el año 2007 se funda la segunda academia de danza oriental en Guatemala: *Alquimia* a cargo de la maestra Aydiria, quien trae desde Argentina a la maestra *Munira Mathews* que funda su propia academia, la cual nombra *MDA Bellydance Academy*.

En el año 2009 Gladys Rocío Oliva Morales, quien será conocida como Rashida abre las puertas de su Academia: *Rashida Dance Academy* posicionándose como la maestra y directora artística más joven de esta época y quien señaló la necesidad de normar y estandarizar los requisitos mínimos para poder certificarse como maestra de Danza Oriental en Guatemala, puesto que la práctica de este arte conlleva múltiples beneficios a nivel psicológico y físico. Sin embargo es innegable que la mala práctica como maestra por no tener la adecuada preparación, puede conllevar secuelas físicas y psicológicas en las estudiantes.

1.2.2 Antecedentes

En el año 2005, Mónica Isabel Flores del departamento de danza de la facultad de Arte de la Universidad de Chile, realizó una memoria, escrita e ilustrada por la autora, ex - bailarina integrante de los cuerpos del Ballet Nacional

Chileno y del Ballet del Teatro Municipal, donde recopila información pedagógica de varios autores de cómo enseñar la danza de una manera amena y valiosa: muestra a los profesores cómo ayudar a los alumnos a explorar sus propios movimientos, estimular sus mentes y avivar su espíritu. Le da especial importancia al rol del profesor: Es más importante el cómo aprenden los niños que lo que aprenden. Dando una estructura práctica y realista a la enseñanza de la danza, sin olvidarse de su objetivo primordial, esto es, que los alumnos disfruten con ella. La primera parte, introductoria nos sitúa en la realidad de la danza en la educación en Chile.

Luego, nos presenta una propuesta metodológica con los objetivos generales a conseguir, tanto a nivel corporal como cognitivo y afectivo. No se trata de formar futuros profesionales de la danza, sino de organizar actividades con sentido lúdico y satisfactorio siguiendo una metodología determinada en la cual el niño constituye el centro. El propósito de esta investigación es describir, en forma detallada un método de enseñanza de la danza, con la finalidad de que se pueda analizar o medir los avances y logros que se pueden obtener si se incorpora como una asignatura dentro del currículo escolar. Por este motivo en el presente trabajo no se presentarán resultados, dado que éstos se obtendrán durante la praxis de los enunciados en esta memoria.

Mientras tanto en Guatemala, en el año 2008 las estudiantes Lissi Araminda Chicol Rojas y Lizy Annel Roman Morales realizaron el estudio “Danza creativa en la estimulación del área psicomotora gruesa y socio afectiva” (realizado en la casa del niño no. 3)” tuvo como base la inmersión de la danza creativa en la estimulación temprana para niños y niñas deficientes en el área psicomotora gruesa y socio-afectiva, que asisten a la Casa del Niño No. 3 (sección B). Con base al análisis de resultados obtenidos en la investigación, la hipótesis planteada “La danza creativa estimula el desarrollo del área

psicomotora gruesa y socio-afectiva en niños y niñas de 4 a 5 años que asisten a la Casa del Niño No. 3” se comprueba.

1.2.3 Antropología de la Danza

Le Boulch (1997)² afirma que: "el término de danza sólo puede aplicarse cuando las descargas energéticas son rítmicas; es decir, obedecen a una ley de organización temporal de movimientos; de evolución normal de una motricidad espontánea que se convertirá en intencionada y controlada". Puesto que la imagen creada a través del cuerpo, puede ser expresada en el baile, esta implica una relación directa con la percepción simbólica de los sujetos; en tal sentido, cuando el hombre y la mujer crean un conjunto de símbolos e imágenes expresados por movimientos rítmicos, están dando una connotación de baile como medio de comunicación entre los seres humanos, pueblos y sociedades.

Desde esta perspectiva, la danza como arte, va más allá (de la finitud) de lo que simplemente se quiere decir, pues toca el espíritu del hombre. En este sentido, la Danza se puede presentar como un elemento que dinamiza la vida del hombre y la mujer de múltiples formas; por ejemplo:

- Validar y reflejar la organización social.
- Sirve como vehículo para la expresión secular o religiosa.
- Como diversión social o actividad de Recreación.
- Como declaración de valores estéticos y éticos.
- Para lograr propósitos educacionales.
- Para poder conocer una cultura en particular. (Gardner, 1991)³

Desde esta perspectiva, se evidencia como el individuo necesita expresar todo lo que siente no sólo a través de la palabra sino con la expresión propia de su ser.

²Le Boulch, Jean. *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: Paidotribo, 1997. 339p.

³Gardener, Howard. La danza. En: *Revista Kinesis* Vol 2 N°. 6. Bogotá. D. E. (abril de 1991). Res. Min. Gobierno 2113/89.

El eje central es el de comunicar una idea o un sentimiento por medio de expresiones, consideradas estas "como todo aquello que concierne a lo que la persona vive con sus afectos y con sus emociones" como lo menciona Le Boulch.

A nivel psicológico, cuando la danza se lleva a cabo, las restricciones y las inhibiciones de la mente consciente desaparecen, por lo que se vuelve en sí un espacio íntimo y sincero entre su interior y exterior. La danza permite que muchos sujetos le encuentren sentido y razón a su modo de ser y de actuar, ocupando un lugar importante dentro de la vida de aquel que la práctica. La danza oriental, entonces, pertenece a la expresión de la corporeidad, es decir, manifiesta un cuerpo vivido y sentido; el baile, se convierte en ese medio, para vivir y sentir esa corporeidad. Se podría afirmar entonces, que una persona puede hacer de la danza un estilo de vida y por medio de ésta poder manifestar todo aquello que le acontece.

La danza es impulsora de cambio, pues cada movimiento dancístico es expresión de un sujeto, de su individualidad y su coordinación con la generalidad de otras individualidades. Por eso, Kisselgoff (1988)⁴ considera que: "El mundo de la danza está cambiando permanentemente ante nuestros ojos. Cada interpretación es un crepúsculo..." pero la danza, que en sí misma es creatividad, expresividad, fluidez y armonía; es a la vez exigencia y disciplina, pues la realización máxima de su expresividad está determinada por la precisión de movimientos elegantes, que no es en caso alguno el adiestramiento mecánico del movimiento, sino una forma que hace posible la creación subjetiva de los individuos.

⁴Kisselgoff, Anna. La tradición reelaborada. En: *Revista Danza en los Estados Unidos*. Servicio informativo y cultural de los Estados Unidos. 1988.3-30p.

1.2.4 Orígenes de la danza del vientre

Hoy en día no se conoce con precisión el nacimiento de esta danza dado que aún los egiptólogos tienen muchos interrogantes por responder; sin embargo, con la existencia de esculturas y dibujos de bailarinas que datan desde el año 1,300 a.C. nos demuestran que para los egipcios estas danzas eran “sagradas” siendo la bailarina una especie de puente entre lo etéreo y lo terrenal. Durante la época del faraón Amenhotep III se encuentran momias de bailarinas religiosas o sacerdotisas con tatuajes de la imagen del dios Bes, quien es el dios de la guerra, la alegría y la danza.

Los templos egipcios fueron construidos para el culto oficial de los dioses y la conmemoración de los faraones en el Antiguo Egipto y en las regiones bajo su dominio. Los templos eran vistos como el hogar de los dioses o faraones a quienes eran dedicados y en ellos los egipcios llevaban a cabo diversos rituales, las funciones centrales de la religión egipcia: realizar ofrendas a sus dioses, recrear pasajes mitológicos a través de festivales y protegerse de las fuerzas del caos. Estos rituales eran vistos como necesarios para que los dioses mantuvieran la *maat*, “el orden divino del universo”. Con la llegada del Cristianismo este tipo de ritos se consideraban paganos y la religión politeísta egipcia tuvo que afrontar una creciente persecución, como consecuencia el último templo fue cerrado en el 550 d.C. Sin embargo, fueron los “coptos” (cristianos oriundos de Egipto) quienes preservaron muchas de las prácticas anteriormente descritas dejando de lado la desnudez y adoptaron vestimentas más recatadas para la época.

Finalmente, bajo contextos religiosos cristianos y después con la llegada del Islamismo estas danzas pasan a ser prohibidas y reaparecen hasta finales del siglo XVIII en los palacios de los antiguos califatos siendo conocido como

“harem” en donde las bailarinas ahora llamadas “gawazis” eran mujeres egipcias que dominaban el oficio del canto y la danza que era de estrato social bajo y las “awalim” que bailaban frente a un público social alto. Pero como menciona Rania Bossonis (2004)⁵ “estos gitanos que emigraban de la India a Europa influyeron en muchas regiones con su música y danza”. Por ejemplo, los moros (árabes) ocuparon por más de ocho siglos España; por lo tanto, la música, la arquitectura, danza y ciertas costumbres fueron influenciadas y forman parte de su idiosincrasia hoy por hoy. Y fue así que empezaron a propagarse estas danzas populares que fueron adoptando nuevas características de las culturas que las rodeaban.

“Así vemos que cada región del Oriente Medio y del norte de África desarrollaron su propio estilo de danza y traje folclórico, aunque con muchos elementos en común, por mencionar algunos: Saiidi y Baladi en Egipto, el Khalleggy en el Golfo Pérsico, la Karsilama en Turquía, el Dabke en el Líbano, el Chiftitelli en Grecia, danzas tunecina, persa, nubia y muchas más; todas estas danzas folclóricas forman lo que hoy llamamos danza del vientre” menciona Bossonis.

Y fue gracias a Oscar Wilde y su obra Salomé por el año 1,900 que mostraba a bailarinas con un sujetador y un cinturón cubierto de joyas con falda transparente y suelta, la imagen que causó revuelo en Estados Unidos y empezó a ser una expectativa de cómo debería lucir una bailarina de danza oriental, vestuario que posteriormente se fue consolidando. En 1930, se abrió en El Cairo, Egipto el “Casino Badia”, una sala de fiestas que comenzó a difundir la danza. Pronto ganó gran popularidad y se produjeron películas protagonizadas por bailarinas, que llegarían a convertirse en famosas estrellas de cine, como fue el caso de Tahia Carioca, Samia Gamal, Naima Akef y Nadia Gamal.

⁵Bossonis, Rania; “**Bellydancing for fitness**”; 1ª. Edición Bailén; EEUU, 2004; Pp24

El mundo de la Danza Oriental en palabras de Sharif Ketí (2004)⁶ “es misterioso y atractivo. Por siglos ha anunciado eventos motivados por la fuerza de la vida y el círculo de la vida como el crecimiento de las cosechas, el nacimiento de los bebés, el matrimonio de los amantes, etc. Estas artes de baile ahora en el este, son disfrutadas por hombres y mujeres por igual, son sinónimo de festividad y celebración. Pero la femineidad del estilo llamado Danza Oriental en el Medio Oriente o “Bellydance” en Occidente ha sobrevivido las eras”.

La naturaleza de júbilo de la danza oriental está llena de espontaneidad, pasión y sentido de alegría. Ninguna oportunidad de celebración es desperdiciada en el Medio Oriente, celebraciones con ritmo embriagante y percusiones africanas que se remontan a lo que antropológicamente hemos heredado; por ello, es natural que el ritmo nos resulte “familiar” y lo podamos identificar como pulsaciones del corazón y esto nos motive a realizar los movimientos que por evocar sensualidad ya son inherentes a la mujer.

Citando a Ketí Sharif “El Bellydance es un arte de expresión del sí mismo de las mujeres del Medio Oriente”⁷ puesto que en aquellos países tan lejanos de nuestras tierras, las restricciones hacia las mujeres podrían parecer desproporcionadas en comparación de nuestra realidad nacional, pues ellas en secreto aprenden este arte y lo practican simplemente en ocasiones de celebración, cuando está bien visto realizar esta danza que aprenden desde niñas, y que en el fondo afirma la esencia femenina con sus movimientos.

⁶ Sharif, Ketí; “**Bellydance: A Guide To Middle Eastern Dance, Its Music, Its Culture And Costume**”; Allen&Unwin; EEUU; 2004; Pp135

⁷Ibidem Pp135

Analizando más a fondo esta frase tan significativa, podremos darnos cuenta que simbólicamente la ejecución de este arte ofrece a estas mujeres socialmente tan restringidas, un oasis para ser ellas mismas, para ser lo que son, para ser mujeres y por ello no es de extrañarse que en esta íntima relación entre la danza y la bailarina se lleve a cabo algún tipo de alquimia psicológica, puesto que el nivel de autoconocimiento y el simbolismo que se le otorga a esta danza es todo un trabajo psicológico del cuál interesa conocer el resultado, puesto que la expresión es un medio terapéutico pues trae a la conciencia aspectos que en otros ambientes sería imposible develar resultando análogo a una catarsis o una abreacción.

1.2.5 Simbología de la Danza Oriental

La Tierra está representada en los movimientos de cadera: subida, bajada, laterales; si se uniesen estos cuatro puntos cardinales se formará una figura circular. Asimismo, se mueve una energía que estimula la comunicación, abierta, expansiva, de compartir, de alegría de vivir, de instinto que yace en el vientre. El Mar está representado en los movimientos ondulantes de cadera (todos menos el círculo) de torso y el floreo de manos que interpretan los ciclos lunares, el movimiento de las olas y las mareas. Se mueve una energía de intimidad, suave, sensual, de recogimiento, de protección, de emotividad.

El Sol y el recorrido de los planetas a su alrededor se representa con los círculos completos de la cadera. La energía que se fomenta es la de serenidad y perfección, incitando al juego a la vez y la hipnosis. Con todos los movimientos de cadera los chakras abdominal o púbico, el del sacro y el básico se desbloquean y liberan, aumentando la capacidad de amar al otro sexo, de sentir placer sexual y el deseo de vivir. Las estrellas están representadas en el movimiento del pecho. La energía que se estimula es la de la diversión y el juego. El Cielo y las orbitas de los planetas lo representan los movimientos de

cabeza. Aumentándose la energía de libertad y libre albedrío, incluso llegando a alterar el estado de conciencia con un objetivo determinado. Otros movimientos como el del camello de pecho o de pelvis, que ondulan el cuerpo, simularán el andar del propio animal y reflejarán fomentarán el silencio, la precaución, la sabiduría, el paso del tiempo y lo introspectivo.

El shimi es la vibración de las caderas o del pecho que captará al máximo la energía de la Tierra para celebrar el milagro de cualquier forma de vida que comience, una persona, un animal, una planta, un sentimiento, una ilusión... Los movimientos de hombros son la pura seducción. Se busca la energía de la complicidad y la comunicación invisible con el exterior. Los movimientos de brazos representan los pájaros, el viento, la caída de las hojas de los árboles... Se mueve la energía de expansión y ligereza elevando el cuerpo hacia el cielo, elevación y superación personal. Los movimientos de las manos muestran el estado de ánimo, los sentimientos, las verdades.

1.2.6 Danza Árabe: Centros Energéticos

Según el hinduismo, los chakras son centros de energía inmensurable⁸ (no medible de ninguna manera) situados en el cuerpo humano. La razón por la que los movimientos mueven y estimulan una energía concreta que incluso puede curar; se debe a que movemos la energía de los chakras, centros de concentración de energía.

Cuando bailamos con la cabeza, desbloqueamos y abrimos el chakra coronal que es la integración de la personalidad total con la vida y los aspectos espirituales de la humanidad; el chakra frontal que nos hace entender conceptos mentales sobre la realidad de la vida; el chakra occipital que es la puesta en práctica de los conceptos mentales; el chakra cervical que es el sentido de la

⁸ SHARAMON, Shalila; BAGINSKI, Bodo J. *El gran libro de los chakras: conocimiento y técnicas para despertar la energía interior*. Edaf, 1995.

persona dentro de una sociedad, en una familia o/y en un grupo e incluso el chakra de garganta que es la iniciativa y toma de responsabilidades. Si además de bailar con la cabeza bailamos con nuestro pelo suelto, que representa la feminidad, la energía se potenciará más.

Cuando bailamos con el pecho, la espalda y los brazos desbloqueamos el chakra cardíaco dónde está la capacidad para amar, para dar y recibir amor; el chakra del plexo solar donde las emociones y los miedos se acumulan, donde está también el gran placer y la extroversión la conciencia de la espiritualidad de la vida; el chakra escapular que es la voluntad de actuar físicamente, de actuar hacia el mundo exterior.

Cuando bailamos con la cadera se desbloquea y libera el chakra abdominal o púbico, donde se alberga la calidad del amor hacia el otro sexo y la calidad de la sexualidad; el chakra del sacro que posee la cantidad de energía sexual; y el chakra básico con su deseo de vivir y su cantidad de energía física. Bailando descalzas la energía de la madre Tierra entrará a través de nuestros pies inundándonos. El chakra terrestre y de la supervivencia se verán liberados y llenos de energía.

En la danza oriental baila todo nuestro cuerpo, se desbloquean nuestros chakras por ello y la energía fluye libre, liberando nuestra mente y a menudo curando nuestros problemas no sólo emocionales sino físicos, puesto que los chakras también regulan funciones corporales como el metabolismo general y sistemas como el nervioso.

Importante resaltar su sentido como medio idóneo para propiciar la unidad entre el cuerpo y el espíritu, y como vía de exaltación de la parte femenina de los dioses, relacionada con la belleza, la intuición, la fecundidad y la concepción.

Es aquí donde reside su diferencia respecto a otras danzas, y de donde radica su carácter contradictorio. El dualismo entre esoterismo y erotismo, y su simbolismo como máxima expresión de la divinidad femenina la convirtieron en objeto de mala consideración e infravaloración, pero también de inevitable atracción.

1.2.7 Autoconcepto en la Mujer

Este es un concepto difícil de definir, pues se trata de un asunto que cada vez cobra más interés en nuestras sociedades, pues existen ya muchos libros de auto ayuda que la definen de manera superficial desvirtuando la importancia y profundidad de este constructo psicológico. La historia de la “autoestima” (o auto concepto) como constructo psicológico se remonta a William James⁹, en las postrimerías del siglo XIX. En su obra Los principios de la psicología, James estudia el desdoblamiento Yo-Global en un Yo-Conocedor y un Yo-Conocido. De este desdoblamiento del cual todos somos conscientes en mayor o menor grado, nace la autoestima.

Decía James, que el ser humano se percibe a nivel sensorial: Piensa sobre sí mismo y sobre sus comportamientos: Se evalúa y los evalúa; siente en consecuencia emociones relacionadas consigo mismo; todo lo cual evoca en él tendencias conductuales coherentes con sus percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos.

Podemos concluir entonces en qué percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos tenemos de nuestro cuerpo, y de nuestro carácter, ya que se configuran las actitudes que globalmente llamamos AUTOESTIMA. Y la

⁹Bonete, José Vicente; “**Sé amigo de ti mismo: Manual de Autoestima**”; Sal Terrae; España; 1997; Pp161

importancia de esta como factor que determina en gran medida nuestro destino como bien dijera Nathaniel Branden¹⁰

1.2.8 Maternidad y cambios en el autoconcepto

El vínculo entre la valoración de la maternidad, la sexualidad y el comportamiento reproductivo se expresa necesariamente en la relación que el cuerpo femenino establece con el mundo exterior, es decir, la forma en cómo las mujeres sienten y viven sus afectos, sus emociones y la forma en cómo se perciben ellas mismas; el cuerpo, el espacio donde se sintetizan los contenidos de lo que significa ser mujer, la definición que legitima o descalifica a una mujer en un contexto cultural, es específico, dando lugar indudablemente a cambios como pues según Charles Morris¹¹ “para la mayoría de los padres, amar y ser amado por sus hijos es una fuente incomparable de satisfacción”.

Sin embargo, el nacimiento del primer hijo es también un momento decisivo en la relación de una pareja, que requiere muchos ajustes. El romance y la diversión a menudo desaparecen ante el deber y las obligaciones. Los niños pequeños exigen mucho tiempo y energía, lo cual puede dejar a los padres con poco tiempo para dedicarse el uno al otro, cosa que sin duda alguna repercute en el autconcepto de los padres, pues el mismo rol demanda por su parte otra percepción de sí mismos. Y todos estos cambios contrastan con la percepción del mundo de un joven que aún no es padre, puesto que como bien dice Juan de Dios Uriarte en su obra “Autopercepción de la identidad en la edad adulta”¹²

¹⁰Branden, Nathaniel; **“Cómo Mejorar su Autoestima”**; Paidós; España; 1987; Pp10

¹¹Morris, Charles; **“Psicología”**; Pearson prentice hall; EEUU; 2005; Pp 400

¹²Uriarte, Juan de Dios; **“Autopercepción de la identidad en la transición a la edad adulta”**; Revista de Psicodidáctica; España; 2007; Pp. 292

La década de los 20 a los 30 años carece de una denominación evolutiva específica y es sobre todo una fase de transición desde una etapa del desarrollo psicológico bastante conocida como es la adolescencia a otra, la edad adulta, cuyos perfiles están en continuo cambio. Un período caracterizado principalmente por la progresiva autonomía, la madurez psicológica, la productividad y la capacidad de ocuparse de personas dependientes.

Una década de trayectorias personales diferentes, pues mientras unos prolongan el estado de dependencia familiar, continúan formándose y disfrutan de las relaciones y el ocio, otros en cambio asumen con normalidad las tareas del desarrollo para las cuales han estado formándose, por lo que decir que la percepción de distintas actividades es diferente en una joven en formación de su personalidad y una mujer adulta que ha tenido la experiencia de ser madre, asunto de interés en este trabajo.

1.2.9 Socialización como beneficio psíquico

Para lograr definir con propiedad la socialización acorde a la finalidad de este trabajo, la definiremos como aparece en el PNUD de Chile de 1998¹³ como sigue: “Sociabilidad es la producción y activación de vínculos cotidianos entre los individuos que se sustentan en el mutuo reconocimiento como participantes de una comunidad de saberes, identidades e intereses.

La sociabilidad es regulada. Ella se organiza en torno a vínculos y redes más o menos estables y está dotada de significados con un grado importante de permanencia. Esa regularidad proporciona al “nosotros” colectivo una estabilidad, y con él una identidad en el tiempo, más allá de los vaivenes propios de las condiciones de vida de las personas o grupos particulares” Es decir,

¹³PNUD; “**Desarrollo Humano en Chile**”; PNUD; Chile; 1998; Pp. 136

interesa conocer si en la bailarina ha habido un cambio favorable para establecer estos vínculos sociales como resultado de la práctica de la Danza Oriental.

1.2.10 La psicología del Arte

Explica Quiroga Méndez en su obra “Arte y psicología analítica, una interpretación arquetipal del arte” que “En la psicología de Jung, el arte se revela como un proceso en parte de naturaleza inconsciente. La experiencia artística no es una experiencia racional, ni tampoco absolutamente consciente en todas sus dimensiones. Desde un análisis fenomenológico parece más bien que la visión del arte captura al que la contempla y también al artista que lo crea, siendo ambos incapaces de explicar esta vivencia”.¹⁴

Es complejo explicar qué es el arte, puesto que en el caso de la Danza Oriental, la bailarina toma contacto con una parte muy profunda de sí misma, con el alma en sí eliminando todo proceso consiente y racional, y por tanto represor de los verdaderos sentimientos, asunto que vemos en una pieza de danza que al ejecutarla nos puede transmitir intensa alegría y júbilo, o bien ira, tristeza e incluso la misma sombra del artista.

Estos encuentros o “momentos” favorecen definitivamente al quien los ejecuta puesto son encuentros con las propias partes del sí mismo que han sido rechazados y que se mantienen latentes en nuestra personalidad, esperando ser integrados, resultando entonces el arte como una necesidad del ser humano que ha estado presente siempre que este ha existido.

¹⁴Quiroga Méndez, María del Pilar; **“Arte y psicología analítica, una interpretación arquetipal del arte”**; Universidad Pontificia de Salamanca; España; 2010; Pp. 61

A consecuencia de estos procesos que han sido estudiados, encontramos también la arte terapia, que es definida como una profesión en el área de la salud mental que usa el proceso creativo para mejorar y realzar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades. Se basa en la creencia de que el proceso creativo ayuda a resolver conflictos y problemas, desarrolla habilidades interpersonales, manejo de la conducta, reduce el stress, aumenta la autoestima y la auto conciencia y se logra la introspección”.¹⁵

1.2.11 Arquetipos e Inconsciente Colectivo

En la danza oriental por ser de índole sagrada y milenaria contiene mucha sabiduría e información que se ve representada con muchos símbolos tales como: el círculo, el fuego, el agua, el sol, la luna, etc. por lo que es necesario el estudio de los Arquetipos.

Los arquetipos son disposiciones innatas psíquicas que nos sirven para experimentar y representar el comportamiento y las situaciones humanas básicas, todo está controlado por diferentes arquetipos, siendo el arquetipo más importante el Ser, el centro de la persona psíquica, su integridad. Todos los arquetipos se ven a través de imágenes en sueños y visiones, probablemente por eso Carl Jung tenía un gran interés en la interpretación de los sueños y símbolos como forma de entender los cambios en la psique.

El ánima es un arquetipo natural que engloba en modo satisfactorio todas las manifestaciones del inconsciente, del espíritu primitivo, de la historia de la religión y del lenguaje. Ésta no se crea, es más bien a priori los estados de ánimo, los impulsos y reacciones de todo aquello espontáneo en vida psíquica,

¹⁵ Covarrubias Oppliger, Thusnelda Elisa; **“ARTE TERAPIA COMO HERRAMIENTA DE INTERVENCION PARA EL PROCESO DE DESARROLLO PERSONAL”**; Universidad de Chile; Chile; 2006; Pp. 57

es como si fuera una vida detrás de la consciencia; sin embargo, el ánima es uno de los tantos arquetipos que contiene el inconsciente, siendo representado como lo “femenino”.

Con este arquetipo se adentra en el reino de los dioses, es conservadora, intuitiva y retiene las características de lo humano más antiguo; por lo tanto no es casualidad que las antiguas civilizaciones se hayan centrado en la mujer como Seres Divinos y sagrados como lo fue en Grecia, Egipto y China.

En palabras de Carl Gustav Jung: “el inconsciente personal descansa sobre otro más profundo que no se origina en la experiencia ni la adquisición personal, sino que es innato: lo llamado inconsciente colectivo, éste no es de naturaleza individual sino Universal; es decir que en contraste con la psique individual tiene contenidos y modos de comportamiento que son *cum grano salis* “lo mismo en todas partes”, y en todos los individuos, por lo que consitituye así un fundamento anímico de la naturaleza suprapersonal existente en todo hombre” ¹⁶ por lo tanto, el inconsciente colectivo es algo innato de los seres humanos, viene con uno desde el nacimiento y no se puede adquirir de ninguna otra forma: una especie de biblioteca universal de sabiduría a la que todos tenemos acceso.

Como anécdota de este apartado en una de mis clases en junio 2015, hablaba con mis alumnas principiantes (con menos de un año bailando) del día domingo acerca de los orígenes de la danza oriental mencionándoles que era una de las más antiguas del mundo posiblemente originada en los templos faraónicos donde se concebía a la bailarina como el puente entre lo terrenal y lo éterico; es decir, actuaban en el papel de intermediarias entre los humanos y las divinidades.

¹⁶ Jung, Carl , “Arquetipos e Inconsciente Colectivo” Ediciones Paidós Ibérica, España, 1970, Pp. 10

Seguidamente, les indiqué que les pondría una melodía que utilizaríamos para hacer una representación de los orígenes de la danza en el show de fin de año, pero con la consigna de que cerraran sus ojos y adoptaran una posición cómoda en el suelo, poniendo mucha atención y que al final de la melodía me dirían todo lo que habían visualizado.

El resultado fue por de más sorprendente, cuando empezaron a decirme lo que habían visualizado, jóvenes adultas (4), adultas (4) y niñas (3) compartieron Símbolos tales como: FUEGO, TIERRA, CIRCULOS. Sin duda, las palabras previas tales como “sagrado” y “templo” enmarcó este tipo de símbolos que siendo analizados podemos entender lo que es el inconsciente colectivo, pareciera que todas hubieran estado en la misma película sólo que cada una en diferente perspectiva pero coincidían en estos 3 arquetipos.

Por ejemplo, el CÍRCULO es un símbolo antiguo y universal, cuyo poder y movimiento actúan en el reino físico y espiritual; no tiene principio ni fin, lo que nos recuerda que podemos iniciar nuestra danza en cualquier punto y convertirnos en creadores. Representa todo lo que no es manifiesto a la vez que todo es posible. Simboliza el seno materno, las energías femeninas, la iluminación, la intuición y la imaginación creativa (como el concepto de ánima de Jung).

Como lo define la bailarina Samira Mallorca ¹⁷ “el círculo tiene un aspecto interior y otro exterior; éste último son las actividades de nuestra vida corriente. El interno es el poder de la creatividad del que podemos beber para transformar la realidad exterior. El aspecto externo es lo masculino y lo interior lo femenino. Cuando fundimos los dos mediante la danza se libera una energía creadora innata y se produce un nuevo nacimiento”.

¹⁷Mallorca, Samira. Blog de danza oriental: samiramallorca.com

1.2.12 La Arteterapia

La Asociación Española de Arteterapia define Arterapia como: “una clase de intervención terapéutica de orientación psicodinámica que utiliza el lenguaje artístico como medio de comunicación. Su principal propósito es ayudar a los pacientes a entender mejor su situación.”¹⁸El Arteterapia es una disciplina relativamente nueva, encontramos sus orígenes en 1.946, cuando fue empleada por primera vez en un hospital psiquiátrico. Hasta hace pocos años, la mayoría de arteterapeutas habían trabajado en los campos de la psiquiatría, la educación especial y los servicios sociales.

En 1.989, en el Hospital Royal Marsden de Londres, se incluyó el Arteterapia por primera vez como parte del programa de cuidado de pacientes con cáncer. Arteterapia no es una forma de terapia ocupacional ni de educación artística, sino que se puede definir como un conjunto integrador de varias formas de trabajo psicoterapéutico, que según el contexto y el tipo de usuario tomarán una forma u otra. Se debe entender como una contribución al mejoramiento de la salud global del paciente, enfocando la mente hacia diferentes direcciones, donde prevalece el modo visual por encima del lógico, y donde se conecta a la persona con su propia creatividad.

Y todo esto es muy importante para alguien cuyas capacidades están reducidas por una enfermedad. Por eso se dice que el Arteterapia es de gran ayuda cuando la persona ve limitado su funcionamiento normal, y está especialmente recomendada para aquellas personas que tienen dificultades en la expresión verbal de sus conflictos.

¹⁸Sanz Datzira, Laila; “**APLICACIONES PSICOTERAPEUTICAS DE LA PRÁCTICA ARTÍSTICA**”; www.laiasanz1980.blogspot.es; España; 2002

En las sesiones de Arteterapia se producen objetos artísticos e imágenes, a través de los cuales el paciente tiene la posibilidad de expresarse: el proceso de crear imágenes ofrece un medio para explorar y cuestionar qué está pasando en su cuerpo, así como en su mente.

Por ejemplo, el Arteterapia permite a los pacientes expresar las preocupaciones por su propio cuerpo, ofrece la oportunidad de conseguir soporte, o de comunicarse con los demás cuando las palabras son inadecuadas o insuficientes, sus prioridades y metas pueden ser revisadas a través del arte. Decimos que el interés está en el proceso de crear imágenes y no en la imagen como objeto artístico, porque es el proceso creativo el que, junto con las intervenciones del arteterapeuta, el que permite al paciente restablecer su capacidad natural para relacionarse consigo mismo y con su entorno de forma satisfactoria.

1.2.12 Alcances de la Arteterapia

Partiendo como referencia de los proyectos de arte terapia de Neus Rodríguez Cabedo expuestas en su libro “Arte Terapia: Talleres de Psicoestimulación a través de las artes”¹⁹ Podremos clasificar los alcances de la arte terapia en 4 distintas esferas: Social, Emocional, Funcional, Cognitivo.

Social: Los beneficios a nivel social se dan según se van logrando estos distintos objetivos, mejorando así la habilidad interpretativa y también de comunicación social de la bailarina:

- Facilitar la comunicación con demás personas: La comunicación es nuestra pretensión más importante. La clase es un espacio socializador y por tanto facilita la comunicación en varias direcciones:

¹⁹ Rodríguez Cabedo, Neus; “**ARTETERAPIA: TALLERES DE PSICOESTIMULACIÓN A TRAVÉS DE LAS ARTES**”; Fundación Uszheimer; España; Pp. 4

- Entre las personas participantes: Dando a conocer su obra y buscando la aprobación y reconocimiento de los demás.
- Entre el participante y el arteterapeuta: En el momento que le comenta su obra y le explica que sensación o que recuerdos le trae.
- Comunicación no verbal: Reflejada en sus rostros y gestos de satisfacción y entusiasmo durante y después de la realización o ejecución de la danza.

Emocional: la producción artística de estos enfermos/as es expresión de “vuelta interior”, los sueños, las fantasías y las emociones se proyectan simbólicamente en el cuadro. A través del arte-terapia aumentamos la autoestima y la confianza de el/la paciente, se despiertan sentimientos todavía vivos como: Sentirse válido/a. Gozar con la obra. Solidarizarse con el grupo. Es un canal que permite a la bailarina evocar recuerdos de imágenes, olores, sensaciones y emociones. Despertando la sensibilidad artística del enfermo/a, facilitamos la expresión de sentimientos difíciles de verbalizar.

Funcional: otro de los ámbitos que estamos estimulando y muy relacionado con el cognitivo es el ámbito funcional, con actividades tan simples como el mantenimiento de las actividades de la vida diaria, que consiste en lavarse realizar estiramientos, estar conscientes del propio cuerpo, ser disciplinadas con sus prácticas y toda actividad que realicen pues lo aprendido en clase es extensivo a otras áreas de la vida.

Cognitivo: conocemos los efectos que la arte-terapia, como técnica que se lleva a cabo de forma grupal, tiene sobre el mantenimiento de rutinas y habilidades sociales. Desde el punto de vista estrictamente cognitivo, el ejercicio de la pintura, es un ejercicio complejo que pone en juego diversas habilidades:

1. La capacidad de mantener la atención. Quizá sea la habilidad más destacable sobre la que incide la práctica de la arte-terapia. Los/as participantes son capaces de mantenerse pintando hasta una hora, sin levantarse y deambular, o sin ni siquiera dejar el pincel. La acción de pintar requiere y estimula la atención y la concentración, y éstas son dos capacidades especialmente relevantes en la estimulación de los/as enfermos/as con demencia, puesto que de ellas depende la eficacia de cualquier intervención, bien sea cognitiva, psicomotora, o de cualquier otro tipo.
2. Las habilidades visoespaciales, visoperceptivas y visoconstructivas. Son las habilidades más directamente relacionadas con la actividad artística en sí. Se trata de habilidades propias del hemisferio derecho, y que en las demencias corticales, en algún momento de la evolución de la enfermedad, acaban deteriorándose de forma incapacitante. El ejercicio de la pintura implica trabajar la percepción de formas, la diferenciación figura-fondo, la percepción del color, la organización espacial de los elementos, y la coordinación visomanual necesaria para la visoconstrucción.
3. Memoria. La memoria es la función cognitiva que se altera inicialmente en la enfermedad de Alzheimer. Pero no todas las memorias se alteran al mismo tiempo. La memoria reciente y la capacidad de aprendizaje verbal son los aspectos de la memoria que primeramente se afectan. Posteriormente se van añadiendo el resto de capacidades mnésicas, desde la memoria remota, la relativa a los aspectos biográficos del paciente, hasta la memoria inmediata, es decir, la capacidad de retener la información durante unos segundos, justo después de haberla recibido.

Pero existen dos aspectos de la memoria que tardan en alterarse en los pacientes con enfermedad de Alzheimer, y que, casualmente, son aspectos de la memoria que se ponen en juego en la práctica de la arte-terapia:

- La memoria procedimental: Se trata de la capacidad del individuo para aprender a través de la acción. Es una memoria en la que están implicadas áreas cerebrales distintas a las que se alteran primero en los/as enfermos/as, y que justifican los déficits de memoria clásicamente descritos.

Muchas personas, hemos comprobado cómo los/as enfermos/as, no son capaces de aprender nueva información, pero sin embargo, sí son capaces de aprender el lugar donde comen, o de mejorar el rendimiento en tareas psicomotrices. En los grupos de arte-terapia, los/as pacientes consiguen mejorar su capacidad para realizar las obras. Partimos de la base, claro está, de que se trata de elementos sencillos y de que se utilizan técnicas asequibles para la persona, pero no deja de resultar sorprendente observar cómo los/as pacientes son capaces de mejorar, o sea, de aprender la técnica.

Un ejemplo claro de conservación de la memoria procedimental es la capacidad de muchos enfermos/as, en estadios incipientes, para conducir un automóvil. Probablemente se desorientan, su atención les impide la conducción, no atienden a las señales de tráfico, etc., pero el acto de cambiar las marchas (un aprendizaje procedimental previo), pueden realizarlo, sin errores, de una forma automatizada.

La pintura permite también este aprendizaje y esta automatización de movimientos y secuencias.

- La memoria emocional: No existe una definición clara del concepto de memoria emocional. Nos referimos aquí, a la capacidad del enfermo/a para reconocer estímulos agradables, que evocan al pasado biográfico, o que tienen una implicación sentimental. No existen estudios en relación a la memoria emocional, únicamente la impresión del personal de los centros o residencias, que comprueba el cambio de expresión de un/a enfermo/a, ante la visita de un familiar. Nos referimos a la observación frecuente de una falta de reconocimiento por parte del paciente, de un no saber quién es, pero de una actuación concordante ante alguien íntimamente próximo a ellos/as.

4. Las funciones ejecutivas. También la práctica de la arte-terapia pone en juego capacidades de elección, de organización, de selección (el color, por ejemplo) y de secuenciación. El/la paciente debe realizar toda una serie de tareas que implican organización temporal (qué es antes y qué es después), de secuenciación y de ubicación espacial. Todos estos requisitos para la realización de la obra artística, son habilidades que tradicionalmente se han relacionado con la funcionalidad de las estructuras prefrontales.
5. Habilidades psicomotrices. Las habilidades práxicas son evidentemente, estimuladas ante la práctica de la arte-terapia. Tanto la habilidad para secuenciar movimientos, como la velocidad viso-motora o la coordinación óculo-manual, se trabajan en el ejercicio de la pintura. La velocidad viso-motora, es un elemento clave en la realización de la expresión artística, y

en las demencias corticales, la velocidad visomotriz, que implica la disfunción de circuitos subcorticales, se mantiene relativamente bien preservada.

1.2.13 Investigación acción participativa

Este modelo de investigación se acopla a la perfección a los objetivos de esta investigación puesto que se trabajará con bailarinas a quienes se les retribuirán los resultados de la misma, además brindará a Rashida Dance Academy datos suficientes para ser tomados en cuenta en sus programas de formación de bailarinas de danza oriental.

La investigación acción tiene por objetivo involucrar a los afectados en la investigación y devolverles algo útil como resultado de este proceso metodológico aplicado que cuenta con varias partes²⁰, de las cuáles nos interesan:

Etapas de pre-investigación: Síntomas, demanda y elaboración del proyecto.

Primera etapa. Diagnóstico.

Conocimiento contextual del territorio y acercamiento a la problemática a partir de la documentación existente y de entrevistas a representantes institucionales y asociativos.

2. Recogida de información.

3. Constitución de la Comisión de Seguimiento.

4. Constitución del Grupo de IAP.

5. Introducción de elementos analizadores.

²⁰Martí, Joel; **“Investigación-Acción Participativa: Estructura y fases”**; Universidad Complutense de Madrid; España; sin año de impresión; Pp. 2

6. Inicio del trabajo de campo (entrevistas individuales a representantes institucionales y asociativos).

7. Entrega y discusión del primer informe.

Segunda etapa. Programación.

Proceso de apertura a todos los conocimientos y puntos de vista existentes, utilizando métodos cualitativos y participativos.

8. Trabajo de campo (entrevistas grupales a la base social).

9. Análisis de textos y discursos.

10. Entrega y discusión del segundo informe.

11. Realización de talleres.

Tercera etapa. Conclusiones y propuestas.

Negociación y elaboración de propuestas concretas.

12. Construcción del Programa de Acción Integral (PAI).

13. Elaboración y entrega del informe final.

Etapas post-investigación: Puesta en práctica del PAI y evaluación. Nuevos síntomas.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoque y modelo de investigación

El enfoque de la investigación fue mixto, se cuantificaron los indicadores de mejora en aspectos físicos y psicológicos y además se realizó un análisis del discurso en los testimonios focalizados.

El método de investigación fue la investigación acción participativa, ya que se trabajó con las estudiantes de danza oriental al mismo tiempo que se les facilitaban los talleres.

2.2 Técnicas e instrumentos

2.2.1 Técnicas de muestreo

No probabilística, por conveniencia a los objetivos de investigación. Se aplicarán los instrumentos a cincuenta alumnas de Rashida Dance Academy, de estrato social medio – medio alto, todas mujeres de estado civil solteras y casadas de edades comprendidas entre los 20 y 63 años, todas tienen en común practicar la Danza Oriental durante más de 6 meses.

2.2.2 Técnicas de recolección de datos

- Encuesta: permitió recoger más datos en menos tiempo. La población muestra respondió en qué medida consideran que ha mejorado su motivación, autoestima, autoconfianza, feminidad, coordinación, postura, flexibilidad, definición muscular y relajación. Estas fueron aplicadas durante los periodos de clase de los grupos de Danza Oriental en Rashida Dance Academy y en el Gimnasio de Eskala Roosevelt.

- Testimonio focalizado: permitió conocer la percepción de las alumnas que son madres, de las que no, respecto a la Danza oriental. Los datos se utilizaron con finalidad de comparación y se aplicaron en el salón de clases de Rashida Dance Academy, zona 2 capitalina.
- Taller participativo: se proporcionó a las participantes, un taller de danza terapia en el salón de clases de la sede de Rashida Dance Academy en zona 2, con la finalidad de aprovechar el espacio para aplicar el grupo focal.

2.2.3 Técnicas de Análisis

- Tablas de frecuencia: los datos de la encuesta se muestran mediante tablas de frecuencias.
- Análisis de contenido: la entrevista semi estructurada y el grupo focal se presentan transcritas. Los datos se presentan mediante cuadros de resumen.
- Análisis comparativo: se realizará un análisis comparativo de las respuestas obtenidas por las bailarinas que están casadas y las que no, así como también de las que son madres y las que no lo son.

2.2.4 Instrumentos

- Diario de campo, en el cuál se colocaron las notas relevantes y pertinentes en el proceso de investigación a fin de sistematizarlas para su posterior análisis.
- Encuesta: el objetivo fue enumerar y preguntar si existen cambios en la autoestima, feminidad, motivación, y autoconfianza a raíz de la práctica de la danza oriental. De igual manera se evaluaron cambios

en cuanto al a coordinación, flexibilidad, postura, definición muscular y la reducción del estrés.

- Cuestionario de testimonio focalizado: este cuenta con las mismas preguntas que la encuesta. Su propósito es ampliar los resultados cuantitativos obtenidos de la encuesta.
- Planificación del taller: se facilitó el taller con sus momentos participativos, incluyendo como técnicas ejercicios de danza árabe que faciliten el contacto interior con el sí mismo y la expresión de la feminidad y aumento de autoconciencia.

2.3 Tabla de operacionalización

OBJETIVO	CATEGORÍA	INDICADORES	TECNICA	INSTRUMENTO
Identificar los beneficios psicológicos (motivación, autoestima, autoafirmación y feminidad) que experimentan las alumnas de Rashida Dance Academy	Beneficios psicológicos	Motivación Autoestima Autoconocimiento Feminidad Autoconfianza	Encuesta	Cuestionario
Describir las diferencias en la percepción de la danza entre una alumna que es madre y una que no lo es	Percepción	Cognitivos Afectivos	Testimonio focalizado	Guía de entrevista
Enumerar los beneficios físicos de la práctica de la Danza Oriental en alumnas de Rashida Dance Academy	Beneficios físicos	Coordinación Flexibilidad Postura Definición muscular Reducción de estrés	Encuesta	Cuestionario

Promover la salud mental de las participantes por medio de talleres enfocados a danza terapia	Danza terapia	Auto conciencia Auto estima Expresión corporal	Taller participativo	Planificación
---	---------------	--	----------------------	---------------

CAPÍTULO III

PRESETACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

La investigación se llevó a cabo en las instalaciones de Rashida Dance Academy. Esta es una academia de danza oriental cuya sede central se encuentra en zona 2 de la Ciudad de Guatemala. También cuenta con un anexo en el Centro Comercial Galerías Prima en zona 7 de la misma ciudad. En ambas sedes asisten alumnas de nivel socioeconómico medio comprendidas entre los 4 a los 70 años de edad.

3.1.2 Características de la población

Las alumnas que realizan sus estudios de Danza Oriental en Rashida Dance Academy, se encuentran entre los 4 a los 70 años. La mayoría de ellas pertenece al nivel socioeconómico medio. La mayoría tiene un empleo y además tienen estudios universitarios. Otra de las características de la población es que se divide en dos grupos: algunas alumnas son madres de familia y se dedican exclusivamente al hogar y otro grupo lo componen alumnas jóvenes y solteras.

3.2 Descripción de la presentación de resultados

A continuación se presentan los resultados de la encuesta aplicada a las alumnas de Rashida Dance Academy, la cual tuvo como objetivo indagar la medida subjetiva en la que consideran haber mejorado respecto a beneficios psicológicos y físicos así como las dificultades, motivaciones y la definición de belleza de la mujer que poseen los dos grupos estudiados: alumnas que son madres y alumnas que no lo son.

RESULTADOS CUANTITATIVOS DE LA ENCUESTA

Cuadro No. 1
Respuestas de las preguntas cerradas de la encuesta

Caso	Preg 1	Preg 2	Preg 3	Preg 4
1	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
2	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
3	Mucho	Mucho	Poco	Mucho
4	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
5	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
6	Mucho	Mucho	Mucho	Poco
7	Mucho	Mucho	Mucho	Poco
8	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
9	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
10	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
11	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
12	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
13	Mucho	Mucho	Poco	Mucho
14	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
15	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
16	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
17	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
18	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
19	Mucho	Mucho	Mucho	Poco
20	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
21	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
22	Mucho	Mucho	Mucho	Poco
23	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
24	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
25	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
26	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
27	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
28	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
29	Mucho	Mucho	Nada	Mucho
30	Mucho	Poco	Mucho	Mucho
31	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
32	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
33	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
34	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
35	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
36	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
37	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
38	Mucho	Mucho	No responde	Poco
39	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
40	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
41	Mucho	Mucho	Mucho	Poco
42	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho
43	Mucho	Mucho	Mucho	Mucho

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes de Rashida Dance Academy en octubre de 2015.

Interpretación: la tabla de ordenamiento de los datos evidencia que no hay distinción entre las respuestas de las alumnas que son madres y las que no lo son, por lo que estadísticamente no existe evidencia para establecer diferencia entre las respuestas de ambos grupos.

Tabla No. 1

Estadísticos descriptivos de la Edad

	N	Mínimo	Máximo	Suma	Media	Desv. típ.
Edad	43	16	62	1581	36.77	13.107
N válido (según lista)	43					

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes de Rashida Dance Academy en octubre de 2015.

Descripción: las 43 alumnas encuestadas se encuentran entre los 16 y 62 años. La media de edad de las alumnas es de 36 años.

Interpretación: la edad de la alumna de Danza Oriental es un criterio irrelevante para su práctica.

Tabla No. 2

Madre

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
si	19	44.2	44.2	44.2
Válidos no	24	55.8	55.8	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes de Rashida Dance Academy en octubre de 2015.

Descripción: las 43 alumnas encuestadas 19 son madres y 24 no lo son.

Interpretación:

Tabla No. 3

Influencia de la experiencia del escenario en la vida cotidiana

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Mucho	43	100.0	100.0	100.0

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes de Rashida Dance Academy en octubre de 2015.

Descripción: el 100% de las estudiantes estuvieron de acuerdo en que es mucha la influencia de la experiencia en el escenario hacia la vida diaria.

Interpretación: además del aprendizaje de la técnica y ritmología, la estudiante aprende a valorarse como una mujer sensual y con valor. Esta experiencia se transfiere del escenario a la vida cotidiana.

Tabla No. 4
Beneficios de la Danza Oriental en la autoestima

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mucho	42	97.7	97.7	97.7
Válidos Poco	1	2.3	2.3	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes de Rashida Dance Academy en octubre de 2015.

Descripción: el 97% de las estudiantes estuvieron de acuerdo en que la práctica de la Danza Oriental ha provocado beneficios a su autoestima.

Interpretación: la experiencia de la práctica de la Danza Oriental, la presentación ante el público interpretando esta danza tiene el efecto en las estudiantes que son madres, confrontar la creencia de que no son hermosas y que por su edad no podrían interpretar esta danza. En el caso de las estudiantes que no son madres su autoestima mejora al desarrollar mayor aceptación del propio cuerpo y esto incide en el aumento en la seguridad personal.

Tabla No. 5
Medida en que la práctica de la Danza Oriental favorece la conexión intra-personal

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No responde	1	2.3	2.3	2.3
Mucho	39	90.7	90.7	93.0
Válidos Poco	2	4.7	4.7	97.7
Nada	1	2.3	2.3	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes de Rashida Dance Academy en octubre de 2015.

Descripción: el 90% de las estudiantes estuvieron de acuerdo en que la práctica de la Danza Oriental favorece la conexión intrapersonal.

Interpretación: la experiencia de la práctica de la Danza Oriental favorece la autoconciencia, el esquema corporal y da mayor sensación de control. Al mismo tiempo aspectos como la música y el ambiente de la clase otorga un espacio personal dedicado a ellas mismas. Además la interpretación de la danza implica conexión emocional con la intención de la canción.

Tabla No. 6

Favorecimiento de la Creatividad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mucho	37	86.0	86.0	86.0
Válidos Poco	6	14.0	14.0	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes de Rashida Dance Academy en octubre de 2015.

Descripción: el 86% de las estudiantes estuvieron de acuerdo en que la práctica de la Danza Oriental ha favorecido mucho su creatividad mientras el 14% indicaron que la favorece poco.

Interpretación: la interpretación de la Danza Oriental requiere el desarrollo de la imaginación cuando la alumna debe interpretar o imaginar una pieza musical y elaborar su propio vestuario.

Tabla No. 7

Porcentajes de mejora respecto a beneficios físicos

Coordinación	Postura	Flexibilidad	Definición Muscular	Relajación
79	79	73	66	84

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes de Rashida Dance Academy en octubre de 2015.

Descripción: las alumnas consideran que la práctica de la danza oriental ha mejorado su coordinación en un 97%, postura en 79%, flexibilidad en 73%, definición muscular en 66% y la relajación en 84%.

Interpretación: las alumnas consideran que los beneficios físicos de la práctica de la Danza Oriental son una mejora en la coordinación, postura, flexibilidad y relajación. En menor medida perciben haber aumentado su definición muscular.

Cuadro No. 2

Codificación abierta de las respuestas de la encuesta respecto a dificultades, motivación y concepto de belleza en alumnas madres y no madres.

Alumnas Madres					Alumnas no madres				
Caso	Dificultades	Motivación	Concepto de Belleza		Caso	Dificultades	Motivación	Concepto de Belleza	
1	Sociales	Aprendizaje	Interna y Externa		21	Enfermedad	Seguridad	Aceptación	
2	Económicas	Amor a la danza	Autenticidad		22	Tiempo	Gusto personal	Interna	
3	Físicos	Gusto personal	Interna		23	Ninguna	Gusto personal	Interna	
4	Físicos	Relajación	Femineidad		24	Económicas	Por su maestra	Interna	
5	N/C	Juventud	N/C		25	Físicas	Autoestima	Interna	
6	Tiempo	Movimiento	Interior		26	Económicas	Autoestima	Aceptación	
7	Ninguna	Gusto personal	Interna		27	Tiempo	Ejercicio	Interna	
8	Ninguna	Aprendizaje	Ejercicio		28	Económicas	Autoestima	Interna	
9	Económicas	Gusto personal	N/R		29	Tiempo	Relajación	Interna	
10	Sociales	Gusto personal	Aceptación		30	Económicas	Gusto personal	Aceptación	
11	Ninguna	Gusto personal	Cualidades Internas		31	Físicas	Gusto personal	Interna	
12	Físicos	Compañerismo	Interna		32	Económicas	Gusto personal	Aceptación	
13	Memoria	Relajación	Externa		33	Físicas	Gusto personal	Interna	
14	Tiempo	Gusto personal	Interna		34	Económicas	Gusto personal	Interna	
15	N/C	Compañerismo	Interna		35	Económicas	Gusto personal	Interna	
16	Tiempo	Relajación	Interna		36	Tiempo	Autoestima	Interna	
17	Económicas	Gusto personal	Interna		37	Físicas	Autoestima	Interna	
18	Tiempo	Gusto personal	Interna		38	Económicas	Ejercicio	Interna	
19	Económicas	Ejercicio	Interna		39	Ninguna	Gusto personal	Interna	
20	Económicas	Gusto personal	Interna		40	Económicas	Autoestima	Interna	
					41	Económicas	Ejercicio	Aceptación	
					42	Económicas	Compañerismo	Aceptación	
					43	Económicas	Academia Propia	Interna	

Fuente: encuesta aplicada a estudiantes de Rashida Dance Academy en octubre de 2015.

Descripción: la mayoría indica como mayor dificultad las económicas por el costo de las clases, elementos y demás insumos que se utilizan así como el tiempo para asistir a las clases. La mayor motivación es el gusto por este tipo de danza y el concepto de belleza de las alumnas es en referencia a cualidades internas de la mujer como la sensualidad, femineidad, nobleza, educación, etc. Es decir, la belleza es interna y subjetiva.

Tabla No. 8

Comparación en la distribución de frecuencias de la codificación abierta de las respuestas de la encuesta en alumnas madres y no madres.

Dificultades			
Dificultades	Alumnas madres	Alumnas no madres	Diferencia
Sociales	2 (10%)	0 (0%)	10%
Económicas	5 (25%)	12 (55%)	30%
Temporales	4 (20%)	4 (18%)	2%
Físicas	4 (20%)	5 (23%)	3%
Otras	5 (25%)	1 (05%)	20%
Total	20 (100%)	22 (100%)	

Motivación			
	Alumnas madres	Alumnas no madres	
Relajación	3 (15%)	1 (05%)	10%
Gusto personal	9 (45%)	9 (41%)	4%
Autoestima	0 (0%)	6 (27%)	27%
Otros	8 (40%)	6 (27%)	13%
Total	20 (100%)	22 (100%)	

Concepto de belleza			
	Alumnas madres	Alumnas no madres	
Interno	18 (90%)	22 (100%)	10%
Externo	2 (10%)	0 (0%)	10%
Total	20 (100%)	22 (100%)	

Fuente: codificación abierta de las preguntas abiertas de la encuesta aplicada a estudiantes de Rashida Dance Academy en octubre de 2015.

Descripción: en ambos grupos la mayor dificultad para practicar la danza oriental es el factor económico, la diferencia entre ambos grupos es del 30%. En ambos grupos la mayor motivación para practicar la danza oriental es por gusto personal, la diferencia entre grupos es del 4% y el concepto de belleza es predominantemente interno los grupos difieren en el 10%.

Interpretación: para afirmar una diferencia significativa entre las dificultades, motivación y concepto de belleza en las alumnas madres y no madres, el criterio establecido por la investigadora será una diferencia del 50% entre categorías. En estas tablas no hubo tal diferencia, en ambos grupos la respuesta con más frecuencia fue la misma.

TESTIMONIO FOCALIZADO

Cuadro de resumen No. 1 Entrevista 1 estudiante madre	
Discurso	Codificación
1. ¿Qué le motivó a tomar clases de danza oriental? El primer día que tuve clase no tuve otra opción, me motivó a quedarme y continuar lo que sentí cuando dancé. No creía que yo fuera capaz de verme bailando así.	Motivación de logro
2. ¿En qué le ha beneficiado practicar la danza oriental? Al inicio me hizo sentir que me gustaba, a sentirme bonita, a darme cuenta que necesitaba mi espacio. Me identifiqué tanto con la danza, ritmo y movimientos y me hice conciente que me ayudó a mejorar mi autoestima, me motivó a cuidarme cuando me comencé a ver más. Me ayudó a ejercitarme, valorarme y hacerme valorar.	Mejora en el autoconcepto, autoimagen y autoestima
3. ¿Qué piensan su familia y amigos de que usted practica esta danza? Al inicio hubieron muchos obstáculos ya que yo pensaba que me iban a etiquetar por bailar una danza no aceptable, por ser una mujer casada y con hijas. Hubo mucha crítica y juicio, cosa que me permitió identificar que es una pasión ya que estuve dispuesta a vencer estos obstáculos, era más importante lo que estaba sintiendo. Hoy tengo el apoyo, mi familia baila, mi sobrina, cuñada, etc. Les gusta sentirse más seguras y que viven su vida como quieren vivirla. Antes mis hijas me decían que no lo hiciera pero ya les gusta, están acostumbradas a escuchar la música en casa y me han dicho que lo haga porque me hace feliz.	Prejuicios derivados de la negación social a la sensualidad de la mujer
4. ¿Qué significa para usted la danza oriental? Siento que es parte de mi. En el proceso ha significado una motivación para seguir adelante y en otras un motor que me ayudaba a continuar. Una mano que caminó a la par mía, en otras etapas me empujó. En algunos momentos la danza estuvo delante de mí para jalarme y en otras detrás para empujarme. Se integró conmigo.	Integrado a la identidad
5. ¿Cuáles dificultades o limitantes ha tenido para practicar la danza?	Miedo social a una mujer segura

He escuchado limitantes pero no me las he quedado así que no las tengo en mente. Familiares y sociales si ya que en mi opinión las mujeres no lo aceptan al cien por ciento ya que lo que he visto es que las que pudieran ser alumnas tienen miedo de sentir la sensualidad que por naturaleza está en ellas. Lo digo por experiencia propia y por el mercado donde me muevo. Les da miedo sentirse sensuales puesto que naturalmente somos sensuales pero culturalmente nos han enseñado que debemos estar un peldaño abajo. Una mujer segura da miedo en la sociedad. A mi no me da miedo ser sensual y lo que represento como mujer y que es para mi, tampoco me da miedo que las niñas se conozcan como un ser sensual ya que ahí radica mucho la seguridad de una mujer. Hemos tratado de dar otro significado a la sensualidad o negarla. Este ha sido un gran obstáculo incluso para mí pero tuvo más peso lo que yo podía pensar. Creo que ese es un obstáculo para la Danza Árabe ya que en la sociedad se le tiene miedo a una mujer segura.	La que se ama
6. Para usted ¿Qué es una mujer bella? Es la que se ama, la que puede ver belleza en todo, la que se mira en el espejo y se ama. Que se ame la hace ver las cosas desde ese amor y no desde el miedo. Si juzgo de fea a una mujer la juzgo desde el miedo, pero si la veo desde amor, es difícil que una mujer se va fea. Es una mujer que se ama, eso abarca mucho ya que una mujer que se ama se valora, se cuida se respeta, se arregla, se dedica canciones, se dedica tiempo, se consciente, se disfruta a sí misma y esa es la forma que puede darse a los demás y así cualquier persona la puede ver bella.	Proyección escénica Interpretación
7. ¿Qué esperaría de una mujer que represente la Danza Oriental? Que me haga sentir lo que estoy viendo, lo que ella está sintiendo. Si una mujer está haciendo una danza, sea profesional o no, en su casa o donde sea yo lo que esperaría es que se disfrute tanto que yo la disfrute viéndola, realmente es como estar danzando con ella pero lo que fluya es la emoción de sentirse ya que se ha perdido lo que uno siente. Cuando uno siente algo negativo eso refleja, pero al ver una mujer danzar esperaría que me transmita lo que sienta, si es tristeza o si es alegría sentirla. Estar abierta a ello, a sentirla.	El escenario permite ser YO y esto se transfiere a la vida diaria.
8. ¿Qué tanto ha influido su parte artística en su vida diaria? Creo que es la misma pero con maquillaje y traje, entrando al área	Creatividad

segura, a mi espacio. Estar fuera del escenario es la misma que está en el escenario pero compartiendo el espacio con los demás. Sigo siendo yo, teniendo la creatividad para tomar decisiones. La imaginación al montar coreografías se usa en la vida diaria, al ayudar a hacer las tareas a mi hija, en la sed de crecer espiritual y emocionalmente. La danza permite expresar las emociones en las que quiero crecer, quiero crecer aquí y lo hago en el escenario. Día a día lo que la danza me ha ayudado es en la creatividad, ser mejor persona porque eso voy a dar en el escenario. Soy la misma pero el escenario es mi espacio, cuando bajo sigo siendo yo pero compartiendo el espacio con los demás. Tanto en el escenario como en la vida diaria siempre he sido yo, no un alter ego. Desde un inicio ya en el escenario yo podía ser más yo y debajo menos yo, ahora en el escenario soy yo y fuera sigo siendo yo. Al inicio el escenario me permitía ser yo, la seguridad que tengo allí la puedo tener fuera.	
Fuente: entrevista aplicada en el mes de octubre de 2015	

Cuadro de resumen No. 2 Entrevista 2 estudiante madre	
Discurso	Codificación
1. ¿Qué le motivó a tomar clases de danza oriental? La realidad es que quería demostrar por medio del baile lo que siento. Me nace porque hay muchos tipos de danza aunque hay más. Seguramente mis antepasados fueron de Egipto.	Gusto personal
2. ¿En qué le ha beneficiado practicar la danza oriental? Bueno, físicamente he ido evolucionando. Me da seguridad en mi misma al verme en el espejo y ver mi físico y baile. Me siento más segura de mi misma y un buen maestro se hace con la continuidad del ejercicio y el baile. Antes de la danza mis ejercicios eran conformistas, pero ahora con la danza por el tiempo de ropa me llama la atención lo que he logrado y lucir lo que me pongo y como me ha costado ser como estoy. En cada movimiento hay expresión corporal, al inicio me daba pena y vergüenza pero ahora se que he mejorado. Uno no llega a la perfección pero he notado la evolución que he tenido, lo fácil que se me hace ahora. A nivel emocional me ha ayudado porque ahora pienso que soy capaz de desenvolverme, he quitado el pensamiento de que solo la gente joven puede bailar.	Mejora de la figura Condición física Autoestima Autoeficacia

3. ¿Qué piensan su familia y amigos de que usted practica esta danza? Con mis amistades me siento satisfecha de que sepan lo que hago y que practico esta danza. Siento satisfacción de demostrar que soy capaz de hacer lo que me gusta. Mi familia y amigos saben que cuando quiero algo lucho hasta que lo consigo. Están muy contentos porque lo dejé casi todo por la danza. Gracias a dios mis hijos están grandes, antes me dedicaba mucho a ellos, he cambiado horarios, clientas y platicar con la familia y ser un poco más comprensiva conmigo porque ahora mi vida es la danza. Practico toda la semana danza. 4. ¿Qué significa para usted la danza oriental? 5. ¿Cuáles dificultades o limitantes ha tenido para practicar la danza? Pues uno debe contemplar gastos, tengo que trabajar más. Se que todo lleva un curso y un gasto y no me arrepiento. Hago otras actividades para pagar mis cursos de danza. Pienso que si uno es ordenado en lo financiero puede gastar bien su dinero. Antes gastaba mal el dinero pero ahora ese dinero lo guardo y gasto en cosas de danza. 6. Para usted ¿Qué es una mujer bella? 7. ¿Qué esperaría de una mujer que represente la Danza Oriental? Una persona entera, no complicada. Hacer lo que uno puede. Baila y hace lo que le nace sin imitar a nadie. Aprender de todas lo que tiene cada una y aprovecharlo y asimilarlo. 8. ¿Qué tanto ha influido su parte artística en su vida diaria? En que aparte de que da seguridad, permite expresar ante el público muchas cosas que no se pueden antes. El hecho de estar en el escenario requiere seguridad, valor y carácter. Me ha hecho estar más feliz y eso se refleja en mi casa con mi familia.	Orgullosos de que soy capaz Económicas Temporales Auténtica Seguridad
Fuente: entrevista aplicada en el mes de octubre de 2015	

Cuadro de resumen No. 3 Entrevista 3 estudiante soltera	
Discurso	Codificación
1. ¿Qué le motivó a tomar clases de danza oriental? Una vez vi a una maestra impartiendo clases en un gimnasio y me gustó y quise bailar como ella.	Imitación
2. ¿En qué le ha beneficiado practicar la danza oriental? En mi seguridad, tener más memoria a nivel general en mi vida, a ser disciplinada, manejar los nervios. Físicamente me ha aportado el gusto por el ejercicio por el amor que le tomé a la danza y hacer mejor las cosas. Ha nivel emocional mi seguridad ha mejorado, puedo ser otra persona cuando estoy bailando y me gusta esa persona pues me complementa.	Seguridad
3. ¿Qué piensan su familia y amigos de que usted practica esta danza? A algunos les parece muy bonito pero tristemente lo relaciona con Shakira. Siempre les llama la atención pero ya cuando ven más allá y ven todo lo que es la danza pues se enamoran y si son mujeres se quieren meter a bailar.	Admiración
4. ¿Qué significa para usted la danza oriental? Creo que cada persona lo toma a su manera.	
5. ¿Cuáles dificultades o limitantes ha tenido para practicar la danza? La única limitante es el tiempo pues quisiera hacerlo siempre pero por mi trabajo y estudios no puedo.	Temporal
6. Para usted ¿Qué es una mujer bella? Sin respuesta	
7. ¿Qué esperaría de una mujer que represente la Danza Oriental? Debería tener mucho estudio de la danza, mucha técnica, mucha historia para decir que sabe de ello.	Cultura
8. ¿Qué tanto ha influido su parte artística en su vida diaria? Creo que la danza me ha ayudado en sí, mis maestros y lo que he vivido a soñar más, a decir que si se puede hacer.	Expresión

Fuente: entrevista aplicada en el mes de octubre de 2015

Cuadro de resumen No. 4 Entrevista 4 estudiante casada	
Discurso	Codificación
1. ¿Qué le motivó a tomar clases de danza oriental? Fue una especie de terapia después de una situación difícil de mi vida. Hace diez años lo secuestraron y lo mataron junto a su papá. Cuando uno está en una relación con vistas a casarte la vida ocupa la vida en pareja. La forma de afrontarlo me metía cinco horas al gimnasio para cansarme y dormir. Encontré una clase de danza árabe y comencé tres meses de clase de academia en academia. Esto formó parte ya que he estudiado más danza árabe que mi carrera universitaria. A mi edad no puedo ser una primera bailarina, empecé tarde y fue un tipo de terapia. Esta danza se puede bailar sola o en equipo pero no pegados, se puede expresar la luz que se lleva dentro, mostrar lo que no se muestra con la gente. Se puede enseñar en el escenario estar triste, feliz o alegre. Eso no se puede hacer en la calle.	Terapia
2. ¿En qué le ha beneficiado practicar la danza oriental? En lo físico me ha ayudado con autoestima, antes era tímida pero dediqué mi tiempo al gimnasio, era fit pero introvertida. Al pasar de los años pasan muchas cosas que no dejan solo enfocarse en el cuerpo y mi cuerpo cambió. Me sometí a muchas hormonas por la fertilidad y mi cuerpo cambió. Ahora soy chubbie pero bailo sin pena y mi autoestima se fortaleció. No me da pena que digan que soy gordita y se me sale la lonja. En lo psicológico he podido expresar más mis sentimientos, puedo estar triste y estar contenta pero lo demuestro. Me permito hacer eso, a veces uno usa una coraza y lo reprime. Cuando hay familia y hay un bebé de por medio hay que dividir el tiempo. Memoria, lógica e interés.	Extroversión Expresión Memoria Lógica
3. ¿Qué piensan su familia y amigos de que usted practica esta danza? Unan persona que puede conectarse con las demás personas, que transmite paz, amor alegría y sacar el carisma que se transmite.	Admiración

4. ¿Qué significa para usted la danza oriental? Sin respuesta 5. ¿Cuáles dificultades o limitantes ha tenido para practicar la danza? Cuando eres soltera no hay limitantes como cuando te casas. Siempre digo que cuando tengas novio hagas un contrato porque de novios te acompañan a todos lados, pero casados a veces ni te van a ver y hay que equilibrar y saber llevar bien todo. Y cuando vienen niños es peor. Además esta danza aquí es muy cara porque lo que pagas de mensualidad de lunes a domingo de 4 am a 10 am lo pagas en 6 u 8 horas. 6. Para usted ¿Qué es una mujer bella? Sin respuesta 7. ¿Qué esperaría de una mujer que represente la Danza Oriental? Sin respuesta 8. ¿Qué tanto ha influido su parte artística en su vida diaria? Es como lo veo, como que fueras Madonna, tu te subes a dar un concierto y esa motivación te da como ese empuje que cuando te subes a bailar das lo mejor y lo mismo lo haces en la vida donde te desenvuelves.	Temporales Empeño
Fuente: entrevista aplicada en el mes de octubre de 2015	

Cuadro de resumen No. 5 Entrevista 5 estudiante soltera	
Discurso	Codificación
1. ¿Qué le motivó a tomar clases de danza oriental? Pues realmente desde muy pequeña me gusta mucho bailar y llama la atención. Algo fundamental es que la mujer puede ser libre y como que estar en su total resplandor y eso me llamó la atención. Poder descubrir mi yo interior. 2. ¿En qué le ha beneficiado practicar la danza oriental? A nivel físico hay una gran diferencia porque tengo en este	Libertad y expresión

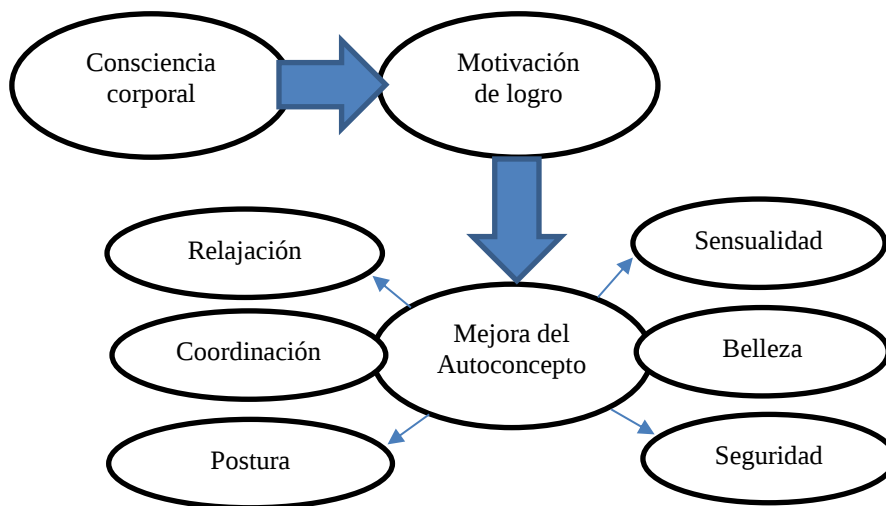
momento me ha moldeado mi figura, el abdomen, a trabajar mejor el cuerpo. Soy más flexible. A lo psicológico me acepto tal y como soy pues como mujer siempre se acepta uno tal como es gracias a la danza oriental.	Mejora en la figura
3. ¿Qué piensan su familia y amigos de que usted practica esta danza? Pues realmente antes no le ponían importancia pero ahora que estoy más de lleno se sienten orgulloso y felices porque no todos se atreven y lo hacen. Cualquier condición y edad lo puede realizar.	Flexibilidad
4. ¿Qué significa para usted la danza oriental? Creo que cada persona lo toma a su manera.	Orgullo
5. ¿Cuáles dificultades o limitantes ha tenido para practicar la danza? Factor tiempo. Quisiera dedicarme más porque me gusta mucho.	Tiempo
6. Para usted ¿Qué es una mujer bella? Sin respuesta	
7. ¿Qué esperaría de una mujer que represente la Danza Oriental? Sin respuesta	
8. ¿Qué tanto ha influido su parte artística en su vida diaria? La admiración me gusta y me llena.	Bienestar
Fuente: entrevista aplicada en el mes de octubre de 2015	

Cuadro de resumen No. 6	
Entrevista 6 estudiante soltera	
Discurso	Codificación
1. ¿Qué le motivó a tomar clases de danza oriental? Mira, toda la vida me ha gustado bailar y desde pequeña mi mamá me metía a clase de danza pero no teníamos mucha plata. La verdad tenía una prima que hacía danza árabe y me encantaban los trajes. En Facebook me apareció una academia cerca de casa y llegué por el ejercicio y me paré enamorando.	Gusto personal

2. ¿En qué le ha beneficiado practicar la danza oriental? A nivel físico te mejora el cuerpo, más masa corporal, te preocupa más que no te vean gorda con el traje y mejora la postura y eso te lleva a sentirte mejor. A nivel psicológico como es una danza muy sensual es para ti, tal vez en la vida real no era muy sensual ni expresas lo que sentís y en la danza está permitido todo. Eso te da confianza y sube el autoestima. 3. ¿Qué piensan su familia y amigos de que usted practica esta danza? Les parece super exótico, tengo amigos que nunca han visto la danza. Mi papá feliz y orgulloso. Tal vez mis amigas más cercanas como mi mamá y amigas han visto la progresión porque uno va poco a poco y mis amigas, piensan que de verdad digamos que se admiran que me tomo mi hobbie en serio ya que no todo el mundo tiene algo que realmente lo apasiona. 4. ¿Qué significa para usted la danza oriental? Creo que cada persona lo toma a su manera. 5. ¿Cuáles dificultades o limitantes ha tenido para practicar la danza? Factor tiempo. Porque tengo la U pero cuando uno quiere puede, se puede escuchar música en el carro y ensayar. 6. Para usted ¿Qué es una mujer bella? Sin respuesta 7. ¿Qué esperaría de una mujer que represente la Danza Oriental? Sin respuesta 8. ¿Qué tanto ha influido su parte artística en su vida diaria? Digo que la creatividad porque si escuchas una canción te la imaginas en belly. La creatividad de los trajes. Yo creo que se abren puertas donde solo pasa y salen así las feromonas pero no soy como en mi vida cotidiana. Por ejemplo en un hospital hay más formalidad.	Mejora la figura Postura Sensualidad Autoestima Orgullo Tiempo Creatividad
Fuente: entrevista aplicada en el mes de octubre de 2015	

MAPA DE COMPRENSIÓN GLOBAL

PROCESO DE MEJORA DEL AUTOCONCEPTO DE LA BAILARINA



Análisis: los beneficios de la práctica de la danza oriental son indudables. Estos son físicos, psicológicos y sociales como bien indica Neus Rodríguez Cabedo en su obra “Arte Terapia: Talleres de Psicoestimulación a través de las artes”²¹.

Los beneficios físicos consisten en la mejora de la postura, flexibilidad, masa muscular y mejora de la silueta. Al mismo tiempo que se desarrollan estas habilidades y características físicas, la bailarina percibe que mejora su desempeño, expresa sus emociones por medio de la danza y esto impacta su autoconcepto por medio la prueba de la hipótesis de que es capaz de practicar esta danza y ser buena en ello. Simultáneamente su grupo social inmediato como amigas, madres, padre y otros familiares manifiestan su admiración cuando la observan practicando esta danza, retroalimentando así la motivación de logro de la bailarina.

²¹ Rodríguez Cabedo, Neus; “**ARTETERAPIA: TALLERES DE PSICOESTIMULACIÓN A TRAVÉS DE LAS ARTES**”;Fundación Uszheimer; España; Pp4

Entre otros beneficios físicos encontrados en la encuesta, resaltaron la relajación, la coordinación, postura, sensualidad, belleza y seguridad. La relajación se alcanza cuando por medio de la actividad física y la expresión emocional por medio de la danza, la bailarina descarga sus preocupaciones y tensiones. La coordinación se desarrolla por medio de las clases y los ejercicios en los movimientos y combinaciones dando la característica distintiva a la danza como lo indica Le Boulch (1997)²² quien afirma que: "el término de danza sólo puede aplicarse cuando las descargas energéticas son rítmicas; es decir, obedecen a una ley de organización temporal de movimientos; de evolución normal de una motricidad espontánea que se convertirá en intencionada y controlada", además de que se deben desarrollar en el mismo tiempo que el resto del grupo.

La sensualidad es un factor importante, ya que la mayoría de estudiantes llegan sintiendo inseguridad respecto de su propio cuerpo, que van torneando y descubriendo. Esto las hace perder el miedo a la crítica y mejorar la aceptación de su figura, confirmando también el principio que indica Le Boulch al indicar que cuando se danza se pierden las inhibiciones, permitiendo relajarse y tener un contacto más íntimo con el sí mismo.

Todos estos factores unidos, hacen a la bailarina ganar seguridad frente al escenario, ya que es un espacio en el cuál ella puede ser ella misma, sin restricciones ni censura. Estas características de mejora de autoconcepto, seguridad y creatividad que se requieren para el desempeño en el escenario, se transfieren a la vida cotidiana de la bailarina.

En el análisis comparativo cuantitativo, se aprecia que no existen diferencias significativas entre la motivación, dificultades y significado de la belleza que se atribuye. Sin embargo en el testimonio focalizado, se observó que

²²Le Boulch, Jean. *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona: Paidotribo, 1997. 339p.

si bien todas tienen motivaciones similares, las alumnas que llegan a danza siendo adultas y madres de familia, buscan un espacio personal con fines terapéuticos que les permiten lidiar con dificultades del desarrollo vital. Mientras que las bailarinas que inician jóvenes, buscan un pasatiempo o una carrera en el mundo artístico.

Las dificultades que enfrentan ambos grupos son las mismas: económicas y temporales. Indicaron que la danza árabe es un lujo caro en Guatemala, y que el hecho de tener que trabajar y estudiar o bien cuidar del hogar, son factores que limitan su participación deseada dentro del mundo de la danza oriental.

Ambos grupos definieron la belleza no como características físicas observables, sino como una actitud que refleja un estado interno de la persona. Dentro de esta danza la belleza y sensualidad se encuentra dentro de cualquier tipo de cuerpo, no obedece a cánones sociales sino a la aceptación del sí mismo.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Los beneficios psicológicos percibidos por las alumnas, consisten en la mejora en el autoconcepto, aumento en la autoeficacia como consecuencia de la motivación de logro al demostrarse a sí mismas que tienen la capacidad de practicar esta danza y ser más femeninas. Simultáneamente hay mayor aceptación del cuerpo, del sí mismo y más conciencia de que está bien que cada cuerpo sea distinto.
- Los beneficios físicos percibidos por las alumnas son: tonificación muscular, acondicionamiento físico, reducción de peso, flexibilidad y coordinación.
- Tras analizar comparativamente los grupos, se concluyó en que no existen diferencias significativas respecto a la motivación, beneficios y limitaciones de la práctica de la Danza Árabe entre los grupos comparados. En ambos grupos las limitaciones son económicas y temporales, así como la motivación es producto del gusto personal por la danza y su concepto de belleza femenina se atribuye a factores internos y no físicos.
- Las principales diferencias entre los grupos comparados consistieron en que las alumnas que son madres perciben la danza oriental como un espacio personal de reconstrucción de su autoconcepto como mujer y un espacio íntimo y personal. Mientras tanto las alumnas jóvenes y solteras que no tienen hijos, perciben la danza, además de un pasatiempo, como una posibilidad de profesionalización artística.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda a Rashida Dance Academy, continuar desarrollando las clases y agregar además, espacios de crecimiento personal en el cuál las alumnas puedan poner en común los beneficios que han experimentado como consecuencia de la práctica de esta danza.
- Se recomienda a las alumnas de Rashida Dance Academy, continuar practicando este arte dados sus beneficios físicos que mejoran la calidad de vida de las bailarinas.
- Se recomienda a las alumnas que también continúen empoderando su concepto de yo, que se convenzan cada vez de la capacidad personal que tienen tanto como para practicar la danza oriental como para emprender otros proyectos en su vida personal y profesional.
- Se recomienda a Rashida Dance Academy, planificar y desarrollar un proyecto piloto de clases diferenciadas para mujeres adultas que son madres, para tomar en cuenta las características de este rol familiar y etapa del ciclo vital.
- A la Escuela de Ciencias se recomienda tomar en cuenta la arte-terapia como técnica psicoterapia que el alumno debe conocer, por lo menos de manera conceptual, para que lo ponga en práctica en su ejercicio profesional debido a la evidencia de su eficacia.

BIBLIOGRAFÍA

- Bonete, José Vicente; **“Sé amigo de ti mismo: Manual de Autoestima”**; Sal Terrae; España; 1997; Pp161
- Branden, Nathaniel; **“Cómo Mejorar su Autoestima”**; Paidós; España; 1987; Pp159
- Covarrubias Oppliger, Thusnelda Elisa; **“Arteterapia como herramienta como de intervención para el proceso de desarrollo personal”**; Universidad de Chile; Chile; 2006; Pp 57
- Martí, Joel; **“Investigación-Acción Participativa: Estructura y fases”**; Universidad Complutense de Madrid; España; sin año de impresión; Pp 27
- Morris, Charles; **“Psicología”**; Pearson prentice hall; EEUU; 2005; Pp 691
- PNUD; **“Desarrollo Humano en Chile”**; PNUD; Chile; 1998; Pp 254
- Quiroga Méndez, María del Pilar; **“Arte y psicología analítica, una interpretación arquetipal del arte”**; Universidad Pontificia de Salamanca; España; 2010; Pp 61
- Sanz Datzira, Laila; **“Aplicaciones psicoterapéuticas de la práctica artística”**; www.laiasanz1980.blogspot.es; España; 2002
- Rodríguez Cabedo, Neus; **“Arteterapia: Talleres de Psicoestimulación a través de las Artes”**; Fundación Uszheimer; España; Pp41
- SHARAMON, Shalila; BAGINSKI, Bodo J. ***El gran libro de los chakras: conocimiento y técnicas para despertar la energía interior.*** Edaf, 1995.

- Sharif, Ketii; **“Bellydance: A Guide To Middle Eastern Dance, Its Music, Its Culture And Costume”**; Allen&Unwin; EEUU; 2004; Pp135
- Uriarte, Juan de Dios; **“Autopercepción de la identidad en la transición a la edad adulta”**; Revista de Psicodidáctica; España; 2007; Pp292Pp 28

ANEXOS



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología - CIEPs
Investigación: Beneficios de la Danza Oriental
Autora: Gladys Rocío Oliva

Guía de entrevista semi estructurada

Objetivo: Describir las diferencias en la percepción de la danza entre una alumna que es madre y una que no lo es.

Instrucciones: El objetivo de esta entrevista es conocer su percepción acerca de la práctica de la Danza Oriental. Siéntase libre de responder lo que piensa y siente. Sus respuestas serán confidenciales, recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

1. ¿Cuál es tu concepto de la Danza Oriental?

2. ¿Cuáles son las razones por las que practicas danza oriental?

3. ¿En qué te ha beneficiado practicar danza oriental?

4. ¿Qué piensan tu familia y amigos acerca de que practicas danza oriental?

5. ¿Qué sentimientos o emociones has experimentado cuando bailas?



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología - CIEPs
Investigación: Beneficios de la Danza Oriental
Autora: Gladys Rocío Oliva

6. ¿Cómo describes el ambiente de una clase de danza oriental?

7. ¿Qué significa para ti la danza oriental?

Observaciones:



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología - CIEPs
Investigación: Beneficios de la Danza Oriental
Autora: Gladys Rocío Oliva

Encuesta

Instrucciones: El objetivo de esta encuesta es Identificar los beneficios psicológicos y físicos referentes a la motivación, autoestima, autoconfianza, feminidad, postura, coordinación, flexibilidad, definición muscular y relajación que experimentan las alumnas de Rashida Dance Academy.

Beneficios psicológicos

Instrucciones: encierre en un círculo la respuesta que indique la medida en que ha logrado el beneficio indicado. Después de cada respuesta hay un espacio en blanco para complementar su respuesta. Siéntase libre de responder lo que piensa y siente, recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

1. *¿En qué medida considera que su motivación se ha incrementado después de practicar Danza Oriental?*

Mucho Poco Nada No responde

2. *¿En qué medida considera que la práctica de la danza oriental ha mejorado tu autoestima?*

Mucho Poco Nada No responde

3. *¿En qué medida considera que practicar Danza Oriental ha aumentado la confianza en sí misma?*

Mucho Poco Nada No responde

4. *¿En qué medida la práctica de esta danza la ha hecho sentir más femenina?*

Mucho Poco Nada No responde



Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro de Investigaciones en Psicología - CIEPs
Investigación: Beneficios de la Danza Oriental
Autora: Gladys Rocío Oliva

Beneficios físicos

Instrucciones: A continuación se le presenta una tabla que enumera los beneficios físicos de practicar Danza Oriental. Sírvese colocar en el espacio en blanco a la derecha del beneficio, el porcentaje de 0% a 100% en qué medida considera que ha adquirido el beneficio.

Beneficio	Porcentaje alcanzado
Coordinación	
Postura	
Flexibilidad	
Definición muscular	
Relajación	

Comentarios

Instrucciones: A continuación tiene un espacio en el que podrá escribir cualquier comentario o información agregada que considere oportuna.

¡Gracias por su colaboración!



Universidad de San Carlos de Guatemala
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Centro de Investigaciones en Psicología - CIEPs
 Investigación: Beneficios de la Danza Oriental
 Autora: Gladys Rocío Oliva

TALLER CON ENFOQUE DE DANZA TERAPIA

Objetivo	Contenidos	Actividades	Recursos
Promover la salud mental de las participantes mediante un taller con enfoque en danza terapia.	Autoconciencia	Apertura Bienvenida Explicación del propósito del taller. Calentamiento Movimientos solares Movimientos lunares Golpe de Cadera	Salón de clases Rashida Dance Academy Equipo de sonido Agua Toallas
	Feminidad	Movimientos lunares: Secuencia de movimientos lentos (Camellos, lunas y manos)	Ventilador Música Baladi Saidi Percusión
	Expresión Corporal	Improvisación con percusión, baladi y saidi	
	Autoestima	Dinámica “el regalo”	