

La danza como actividad integradora

Alina Valera Guerrero Zapata

Universidad Autónoma de Occidente/ Proyecto danzalina A.C.

psicalinazapata@hotmail.com

RESUMEN

La depresión juvenil entre estudiantes de secundaria y bachillerato, es considerada una problemática socioeducativa que preocupa por igual a la familia de quien lo padece, a las autoridades escolares y del sector salud, pues a nivel nacional se han detectado casos de suicidio juvenil, cuando no saben cómo enfrentar el problema. En un mejor escenario, la comunicación entre jóvenes y padres de familia, constituye el mejor método de prevención, ya que induce a la búsqueda de ayuda profesional, tal es el caso que da origen y fundamento a este documento, y de quien por obvias razones simplemente llamaremos “María”. El objetivo que se busca es refrendar la importancia de la danza como actividad integradora al mundo social y educativo por igual. Recuperado de la metodología cualitativa, el método de caso permitió, ofrecer en forma indirecta, una atención focalizada; la actividad dancística en un periodo de 18 meses, provocó un resultado satisfactorio, grado que se constata desde distintas miradas, principalmente en el campo de la salud física y emocional, así como en el campo de la socialización y por ende en el campo educativo; al respecto, teóricos de la danza, de la psicología así como de la educación, reconocen la importancia de una buena salud mental en el desarrollo psicosocial de todo ser humano, por lo que a 18 meses de la llegada de “María” y el resultado obtenido, podemos afirmar categóricamente que la danza no es solo una forma más de entretenimiento, sino que se convierte en una herramienta terapéutica.

Palabras clave: Depresión juvenil, Problemática Socioeducativa, Danza, Actividad Integradora, Herramienta Terapéutica.

ABSTRACT

Youth depression among middle and high school students is considered a socio-educational problem that worries the family of the sufferer, school authorities and the health sector alike, since cases of youth suicide have been detected nationwide, when they do not know how to deal with the problem. In a better scenario, communication between young people and parents is the best method of prevention, since it induces the search for professional help, such is the case that gives origin and foundation to this document, and who for other reasons we will simply call “Maria”. The objective is to endorse the importance of dance as an integrating activity to the social and educational world alike. Recovered from the qualitative methodology,

the case method allowed to offer, in an indirect way, a focused attention; the dance activity in a period of 18 months, provoked a satisfactory result, a degree that is confirmed from different points of view, mainly in the field of physical and emotional health, as well as in the field of socialization and therefore in the educational field; In this regard, theorists of dance, psychology and education, recognize the importance of good mental health in the psychosocial development of every human being, so that 18 months after the arrival of “Maria” and the results obtained, we can categorically confirm that dance is not just another way of entertainment, but it becomes a way of socialization.

Keywords: Youth depression, Dance, Integrative Activity, Therapeutic Tool.

Introducción

La depresión juvenil entre estudiantes de secundaria y bachillerato, es considerada una problemática socioeducativa que preocupa por igual a la familia de quien lo padece, a las autoridades escolares y del sector salud, pues a nivel nacional se han detectado casos de suicidio juvenil, cuando no saben cómo enfrentar el problema. En un mejor escenario, la comunicación entre jóvenes y padres de familia, constituye el mejor método de prevención, ya que induce a la búsqueda de ayuda profesional, tal es el caso que da origen y fundamento a este documento, y de quien por obvias razones simplemente llamaremos “María”.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2023), el trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida de placer o el interés por actividades durante largos periodos de tiempo. Los síntomas de un episodio depresivo son: tristeza, irritabilidad, sensación de vacío, o una pérdida de placer o del interés por actividades.

Particularmente en el caso de la salud mental de adolescentes, la OMS (2021), señala que la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes... la ansiedad y los trastornos depresivos son circunstancias que crean desequilibrios emocionales en la vida del ser humano que pueden dificultar profundamente la asistencia a la escuela, el estudio y el hacer los deberes, agudizando la problemática socioeducativa y con ello obstaculizando el desarrollo educativo, objetivo fundamental de toda nación, así lo señala Macías Argueta, miembro de la Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación. El retraimiento social puede exacerbar el aislamiento y la soledad. La depresión puede llevar al suicidio.

Hay diversos tipos de danza, para el caso presente “la danza básica intenta denotar las similitudes más bien que las diferencias entre distintas formas de danza. En la raíz de todas estas manifestaciones variadas de la danza, como así también en otras innumerables manifestaciones, yace el impulso común de

recurrir al movimiento para exteriorizar estados emocionales que no pueden expresarse mediante vías racionales.” (Love, 1964, p.30)

“La actividad integradora implica tanto la conformación de equipos de trabajo de estudiantes, como de grupos colegiados de docentes por semestre que tienen como propósito primordial la integración de los conocimientos de las diferentes unidades de aprendizaje en un trabajo interdisciplinario.” (Luna, 2021).

Ser testigo de cómo la danza influye favorablemente en la vida de una persona que durante años no sólo se percibía incapaz de ejercer alguna actividad física, sino que, además, su cuerpo fue privado de crear sensaciones y lazos, inducido a un adormecimiento, es el *leitmotiv* de este trabajo. Es un ejemplo de cómo el arte cobra factura en lo real, en lo corporal y no sólo en una apreciación visual o auditiva.

El caso de “María” resulta altamente conmovedor no sólo para quienes están al frente del salón de danza, sino para madres de familia que han observado la evolución de esta joven durante 18 meses quien durante más de 3 años fue medicada (con palabras de la madre) “de muchos medicamentos de todas las marcas”, mismos que en vez de ir en reducción, iban en sentido opuesto, aumentando dosis que suprimieran el malestar de ella.

El premio pues, es para todos: la danza misma, las profesoras, madre y padre de María, compañeras y compañeros, pero principalmente para “María”, quien optó por el camino poco fácil de la danza, se identificó con el espacio, las personas y el ejercicio artístico, tanto que su energía fue canalizada a esta dirección. El objetivo que se buscó fue refrendar la importancia de la danza como actividad integradora al mundo social.

Metodología

La investigación en áreas donde el objeto de estudio lo constituye la parte subjetiva del ser humano (emociones, sentimientos, etc.), el enfoque cualitativo resulta imperativo en tanto que es una forma de encarar el mundo dada su flexibilidad, pues permite al investigador desarrollar conceptos y comprensiones partiendo de pautas de los datos,

En la metodología cualitativa el investigador parte de una perspectiva holística, estudia a las personas en el contexto de su pasado y de las situaciones en las que se hallan y tratan de comprenderlas dentro del marco de referencia de ellas mismas.

La metodología cualitativa soportada entre otros en el método de caso, conocido también como estudio de caso, ha sido utilizado en la investigación, en áreas médicas, administrativas y en el campo de lo social.

Resultan un apoyo imprescindible, técnicas como la observación focalizada y la entrevista a profundidad. La entrevista se define como "una conversación que se propone con un fin determinado distinto al simple hecho de conversar", señala Díaz Bravo (2013) las entrevistas a profundidad son un método de recolección de datos cualitativos que permiten recopilar una gran cantidad de información sobre el comportamiento, actitud y percepción de los entrevistados.

Durante las entrevistas a profundidad, los investigadores y participantes tienen la libertad de explorar puntos adicionales y cambiar el rumbo del proceso cuando sea necesario, ya que es un método de investigación independiente que puede adoptar múltiples disciplinas según las necesidades de la investigación (Velázquez, 2020).

Es una técnica de reforzamiento, aplicada al sujeto de estudio, en este caso, fémina de 17 años, estudiante de bachillerato y a quien por razones obvias llamaremos "María" y quien por prescripción médica, psiquiátrica y psicológica-, llegó a la actividad dancística, como mero espacio de activación física, social y recreativa.

Cabe señalar que Danzalina- Escuela de danza, atiende un universo promedio de 35 estudiantes bailarines entre los 3 y los 35 años de edad; de ese universo, se contempla como muestra, el caso de "María", de la cual su atención se llevó a cabo durante 18 meses, considerando 5 clases a la semana durante 60 minutos por día. Tiempo en el que pudo mostrar avances significativos en todos los sentidos de su vida.

Resultados y Discusión

Al hablar de conceptos como angustia y depresión, rápidamente nos llega a la mente, la imagen de alguien que esconde su cara y su cuerpo, un sujeto cabizbajo, cuerpo caído, encorvado, de pálido semblante y poco ánimo, etc. Justo ahí es donde podemos sintetizar cómo nuestro cuerpo evidencia tanto lo hablado como lo no hablado.

Descartes (1637), refiere que todo ser humano, como vive se conduce. Su expresión corporal manifiesta su estado anímico, a eso, él le llama paralelismo de mente y cuerpo. "María", en su primera clase, al solicitarle realizar un ejercicio que implicaba estar recostada en el piso, soltó una expresión angustiante "¡Me da miedo ver de cabeza!". 18 meses después, es capaz de realizar inversiones, arcos, maromas; cabe

señalar su experiencia por las convulsiones sufridas tiempo atrás, por lo que se optó desarrollar su autoconfianza, a través del acompañamiento directo.

Desde el dualismo cartesiano, es que se ejemplifica el caso de “María”, una joven que durante su infancia y adolescencia sufrió los estragos de la depresión y la ansiedad (así diagnosticada por el médico, aduciendo la llegada a la adolescencia y el cúmulo de cambios que esta etapa conlleva), aspectos que en la subjetividad socioemocional no son perceptibles, pero sí a través de su cuerpo y su expresión corporal. Diagnóstico que le provocó el aletargamiento al menos durante cuatro años de su vida dada la ingesta de fármacos de los llamados ‘controlados’.

Aguilar y Macías (2011), abordan temas sobre la enfermedad, el dolor y el cuerpo; “María” resulta un claro ejemplo de ello. A partir de distintos eventos que la llevaron a mantener un tratamiento psiquiátrico, con la finalidad de “eliminar” su enfermedad diagnosticada como depresión y ansiedad, los dolores constantes de cabeza, estómago y aerofagia, su cuerpo se vio alterado aumentando el peso, durmiendo más horas de lo común, debilitando sus extremidades con sensación de pesadez.

En relación con nuestro caso particular, según la entrevista a profundidad, la dependencia de algunos medicamentos para la conciliación del sueño, y ‘aparente’ estabilidad emocional, creció conforme su desarrollo biológico, a la vez que profundiza su aislamiento social motivando la demanda de fármacos y/o dosis cada vez más fuertes.

El retraimiento y la conducta huraña mostrada en la escuela, generó situaciones de bullying, factor de alarma que motivó la atención psicológica y terapéutica, raíz de la recomendación para la práctica de actividades extracurriculares (Zapata, 2014)

Dada la recomendación médica y psicológica, “María” llega a las filas de Danzalina, en donde ofrecidos los pormenores del caso, se procede a la atención, sin distingo alguno.

Factores como la vergüenza, la inseguridad, las comparaciones constantes con los demás y el miedo al fracaso, son una constante que se repite en el no puedo de “María”. El síndrome del impostor, es una expresión creada en primer lugar por Pauline Clance y Suzanne Imes en 1978, para referirse al fenómeno psicológico que afecta a individuos que, a pesar de lograr éxitos, dudan de su propia competencia. Es una sensación de inseguridad relacionada con los logros que de acuerdo a estudios afecta mayormente a las

mujeres, además, las personas que experimentan el síndrome a menudo subestiman sus habilidades, lo que contribuye a la persistencia de este patrón de pensamiento autodestructivo.

Considerando la situación del 'no puedo' de "María", en las distintas esferas su vida (emocional, social, educativa), se optó por trabajar en el reforzamiento del sí se puede a partir del apoyo de los otros y con los otros: la danza.

Para el caso, el arte que nos compete es el corporal, que tiene como herramienta prima al cuerpo del bailarín, una persona que también sufre y goza, pero que esas emociones las canaliza al movimiento físico, traduciendo el sentir en una puesta en escena. Para Pina Guasch lo importante no es cómo se mueven las personas, sino *qué* las mueve (Servos, 2018, p.37).

Por lo antes descrito es que se optó por seguir el estudio de caso. Es desde este campo y dados sus puntos de convergencia que se desarrolló este trabajo, para la psicología, el método de caso, es una descripción y análisis, intensivo y holístico de una instancia singular, fenómeno o unidad social. Es decir, el caso podría ser una persona, un programa, un grupo, una institución, una comunidad; una estrategia de intervención, etcétera (Stake, 1994; Yin, 1994; Merriam, 1998; Pérez Serrano, 1998).

En Trabajo Social, es el método que estudia individualmente la conducta humana a fin de interpretar, describir y encauzar las condiciones "positivas" del sujeto y debilitar o eliminar las "negativas", como medio de lograr el mayor grado de ajuste y adaptación entre el individuo y su medio circundante; Según Hamilton, el método se dedica al descubrimiento de recursos en el ambiente inmediato, y a la búsqueda de aquellas capacidades individuales que pueden ofrecer una vida confortable y llena de satisfacciones, Es el método que permite conocer mejor a las personas, y es la forma de lograr mayor éxito al aplicar un tratamiento social correctivo basado en el conocimiento psicosocial del individuo y las posibilidades de su ambiente (Castellanos, s.f.).

En Educación, el estudio de casos ha sido definido como: "Análisis intensivo y completo de un hecho, problema o suceso real con la finalidad de conocerlo, interpretarlo, resolverlo, generar hipótesis, contrastar datos, reflexionar, completar conocimientos, diagnosticar y, en ocasiones, entrenarse en los posibles procedimientos alternativos de solución" (Donoso, 2009).

Conclusión

No es ajeno que el individuo somatice sus faltas, de hecho, estar en falta, paradójicamente es lo que nos permite seguir en movimiento. Al decir que el sujeto somatiza su sentir, es porque el cuerpo refleja un malestar, por ejemplo, con dolores de cabeza o musculares, molestias gastrointestinales como vómito, náusea, aerofagia (síntoma concurrido en “María”), curioso síntoma este último pues significa literalmente “comer del aire”.

Tenemos como propuesta el ejercicio artístico como una alternativa de gestionar el malestar, no se plantea como una cura total o un único medio, pero sí como un modo de revelación que permitirá al sujeto liberar sensaciones que lo traban.

En ese sentido cobra fuerza el planteamiento de Nasio (2015), cuando dice que “La danza, es una sublime expresión del inconsciente”, da pie para repensar cómo a través de nuestro cuerpo, hablamos nuestro síntoma, es decir, el movimiento se convierte en esas palabras, en un lenguaje del inconsciente manifestado en una manera estética, el cuerpo no calla, no engaña, pero corresponde al bailarín, darle una estructura a ese discurso corporal.

En resumen, el aporte que la psicología ofrece da como resultado al sujeto de investigación, viviendo al interior de una ciudad en pequeño que es la escuela y en donde mejor se evidencia un hecho, problema o suceso real, que es necesario poner en contexto a fin de interpretar, describir y encauzar las condiciones “positivas” del mismo a fin de debilitar o eliminar las “negativas”, como medio de lograr el mayor grado de ajuste y adaptación entre el y su medio circundante, apoyándose en procedimientos alternativos de solución.

Tal es el caso de la actividad dancística, como una atención focalizada, que a 18 meses de la llegada de “María”, provocó en ella, un resultado satisfactorio, grado que se constata desde distintas miradas, principalmente en el campo de la salud física y emocional, obteniendo su alta médica, psiquiátrica y psicológica; en el campo de la socialización al ser capaz de entablar conversaciones; y en lo familiar, con su conducta más tolerante.

Reconociendo la importancia de una buena salud mental en el desarrollo psicosocial de todo ser humano, podemos afirmar categóricamente que la danza no es solo una forma más de entretenimiento, sino que se convierte en una herramienta terapéutica.

Fuentes de consulta

Aguilar, M., & Macías, M. (2011). *Cuerpo y psicoanálisis*. Editorial Fontamara.

Castellanos, M. C. (s. f.). *Trabajo Social de Casos*. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/256996947/Trabajo-Social-de-Caso>

Descartes, R. (1637). *El discurso del método*. Editorial Elejandría.

Díaz-Bravo, L. P. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Revista Científica de Educación*, 27(3), 285-299. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009

Donoso-Vázquez, T. (2009). *El estudio de casos en Educación Superior*. En X. Blasco, M. T. Yurén, & S. Silvestre (Eds.), *Metodologías de investigación en psicopedagogía* (pp. 27-41). Octaedro. Recuperado de https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/52304/1/52210_Cap2.pdf

El estudio de caso. (s. f.). Recuperado de https://psico.edu.uy/sites/default/files/cursos/1_el-estudio-de-caso.pdf

Love, P. (1964). *Terminología de la danza moderna*. Editorial Universitaria de Buenos Aires.

Luna, A. B. (2021). Actividad integradora y formación del licenciado en Ciencias de la Educación, evaluación de su gestión. *Revista Iberoamericana de educación superior*, 11(32), 163-182. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722020000300163#:~:text=La%20actividad%20integradora%20implica%20tanto,Ortiz%2C%202015%3A%2063

Macías Argueta, J. M. (s.f.). *La problemática socioeducativa en los estudiantes*. Recuperado de <https://www.psicoedu.org/la-problematica-socioeducativa-en-los-estudiantes/?v=0b98720dcb2c>

Nasio, J. (2016). *Arte y psicoanálisis*. Paidós.

Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre del 2021). *Salud mental del adolescente*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental->

health?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw8fu1BhBsEiwAwDrsjBh81IK4QRq2AAmCNOCBio8g09n1bsTFNIQ8lexkQJ9os1zACx1JcxoCCLEQAvD_BwE

Organización Mundial de la Salud. (31 de marzo del 2023). *Depresión*. Recuperado de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw8fu1BhBsEiwAwDrsjFcbKgz1XBUmFXulNqv1iUwiUn0w-E1SV86mEPPwOmw6w9BgAeelrBoCVHMQAvD_BwE

Servos, N. (2018). *Pina Bausch danza-teatro*. Ediciones Cumbres.

Velázquez, A. (2020). *Entrevistas a profundidad: qué son y cómo hacerlas*. QuestionPro. Recuperado de <https://www.questionpro.com/blog/es/entrevistas-a-profundidad/>

Zapata, I. (2014). *La violencia: una enfermedad en la escuela*. Editorial Universidad Autónoma de Sinaloa.