

DEL CAOS A LA LIBERTAD

ADRIANA LORENA GONZÁLEZ ÁLVAREZ

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
DIPLOMADO TERAPIA EN ARTES
SAN JUAN DE PASTO
2009

DEL CAOS A LA LIBERTAD

ADRIANA LORENA GONZÁLEZ ÁLVAREZ

MARIO FERNANDO MARTÍNEZ BENAVIDES
ASESOR

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
DIPLOMADO TERAPIA EN ARTES
SAN JUAN DE PASTO
2009

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

NOTA DE RESPONSABILIDAD

Las ideas y conclusiones aportadas en este trabajo de grado son responsabilidad exclusiva de su autor.

Artículo 1. Del acuerdo N° 32 de octubre de 11 de 1966 emanada del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

AGRADECIMIENTOS

El triunfo es el resultado del esfuerzo que gracias a Dios logre alcanzar.

Expreso mis agradecimientos:

Al profesor Mario Martines, Asesor, gracias por su colaboración y su entrega en el proceso de este trabajo final.

A la profesora Paola Coral, quien hizo posible que mis sueños se cumplieran.

A la Universidad de Nariño, por abrirme sus puertas y otorgarme grandes conocimientos.

A mis padres, los cuales fueron el motor principal que ayudaron a que este proyecto se realizara.

A mis hermanos, que con sus conocimientos y apoyo aportaron al máximo para salir adelante.

Y a todas y cada una de las personas que colaboraron en el desarrollo del presente trabajo mil y mil gracias. De cada uno de ustedes se recogió fragmentos los cuales se convirtieron en enseñanzas.

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico con todo mi amor y cariño a ti Dios que me diste la oportunidad de vivir y regalarme una familia maravillosa.

Con mucho afecto especialmente a mis padres que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento. Gracias por todo papá y mamá por darme una carrera para mi futuro y por creer en mí, aunque hemos pasado momentos difíciles han estado apoyándome y brindándome todo su amor, por todo esto les agradezco de todo corazón el que estén conmigo y siempre a mi lado.

Los quiero mucho y no importa el tiempo lo que importa es que lo logre, este trabajo es para ustedes, solamente les estoy devolviendo lo que ustedes me dieron en un principio.

A ustedes mis hermanos, Cristina, Angelita, Juan Carlos, un ejemplo de superación, gracias por estar conmigo y apoyarme siempre, gracias por brindarme una mano amiga en los momentos más difíciles. Recuerden que son muy importantes para mí.

Mis sobrinitos Andrés y Maria por brindarme una luz de esperanza y una cálida sonrisa en los momentos de oscuridad.

A ti Byron, gracias por tu paciencia y gracias por todo este tiempo que has estado conmigo en el cual hemos compartido tantas cosas, gracias por tu respaldo y por que ahora estas conmigo en este día tan importante para mi.

A todos los demás cuñado, tíos, amigos los quisiera nombrar pero son muchos, pero eso no quiere decir que no me acuerde de cada uno de ustedes, a todos los quiero mucho y gracias, pues me ayudaron a cumplir mis sueños.

No me podía olvidar de ti mi gran amigo, aunque no estés conmigo se que me miras desde lo alto del cielo y me alegro mucho por haberte conocido. Tu alma me acompaña ahora. Te dedico este trabajo con mucho cariño. Nunca te olvidare...

Y a mis profesores por confiar y creer en mi, a usted Mario Martines gracias por todo su apoyo.

Y no me puedo despedir sin antes decirles que sin ustedes a mi lado no lo hubiera logrado, tantos desvelos dieron frutos, les agradezco a todos ustedes con toda mi alma el haber llegado a mi vida y el compartir momentos agradables y difíciles, pero esos momentos son los que nos hacen crecer y valorar a las personas que nos rodean. Los quiero mucho...

Para triunfar en la vida, no es importante llegar de primero. Para triunfar simplemente hay que llegar, levantándose cada vez que se cae en el camino.

RESUMEN

El miedo hace parte de nuestras vidas, es un mecanismo de defensa y es conocido como una respuesta sana y protectora, pero en algunos casos puede el miedo traspasar la frontera de lo sano a lo dañino, es decir es un miedo que perjudica y mantiene en angustia al ser humano.

Es aquí donde se desarrollan medios por los cuales las personas pueden acceder a herramientas para que encuentren solución a estos conflictos.

Un medio muy importante es el arte mediante el cual podemos liberar y expresar todos nuestros sentimientos, el arte es conocido como una herramienta en la cual logramos hallar una curación a nuestras patologías, hablamos específicamente del arte terapia, dentro de esta herramienta encontramos que la expresión corporal nos puede permitir liberar todos nuestros sentimientos reprimidos mediante la utilización del cuerpo, es un lenguaje rico en movimientos y gestos, si tomamos un fragmento de tiempo para analizar nuestro cuerpo nos daremos la posibilidad de mejorar nuestras relaciones en diferentes medios.

Cuando el hombre carece de palabras y sus miedos no le permiten encontrar un camino de expresión, la práctica del lenguaje corporal le ayudara a encontrarse consigo mismo.

El arte es una forma fácil y cómoda de bucear en nuestro interior, sacar los conflictos al exterior transformándolos de manera creativa; lo que importa es crear y hacerlo con sinceridad y que nuestra creación tenga sentido y significado y sea un reflejo de lo que sucede en nuestro interior..

ABSTRACT

The fear does part(report) of our lives, is a mechanism of defense and is known as a healthy and protective response, but in some cases the fear can penetrate the border of the healthy thing to the harmful thing, that is to say it is a fear that harms and supports in distress the human being.

It is here where there develop means for which the persons can accede to tools in order that they find solution to these conflicts.

Un very important way is the art by means of which we can liberate and express all our feelings, the art is known as a tool in which we manage to find a treatment(healing) to our patologías, we speak specifically about the art therapy, inside this tool we think that the movement can allow us to liberate all our feelings suppressed by means of the utilization of the body, it is a rich language in movements and gestures, if we take a fragment of time to analyze our body we will give ourselves the possibility of improving our relations in different means.

When the man lacks words and his(her,your) fears they do not allow him(her) to find a way of expression, the practice of the corporal language was helping itself find with it(him) same.

The art is an easy and comfortable way of diving in our interior, extracting the conflicts on the outside transforming them in a creative way; what matters is to create and to do it truthfully and that our creation makes sense and meaning and is a reflection(reflex) of what happens in our interior..

CONTENIDO

ENSAYO	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	4
3. OBJETIVOS	8
3.1 Objetivo general	8
3.2 Objetivos específicos	8
4. MARCO CONTEXTUAL	9
5. MARCO REFERENCIAL	11
6. MARCO TEÓRICO	12
7. METODOLOGÍA	22
8. PLAN DE ACTIVIDADES	23
8.1 Actividades	23
BIBLIOGRAFÍA	28

"Una maravillosa armonía enlaza las cosas creadas entre sí, y el ojo del pintor extrae del espectáculo de la vida los elementos de su arte. El batir de las alas de un pájaro nos dará el trazado de un párpado y la ola que muere en la arena, el movimiento de una sonrisa. En el cielo he hallado reflejos aplicables a la mirada, y las flores me han enseñado actitudes para las manos".

"Extraigamos las formas de la naturaleza, y las almas de nuestra alma".

Leonardo De Vinci.

Si realizamos una mirada al desarrollo del pensamiento humano podríamos identificar tres grandes paradigmas en correlación. El primero el cual gira en torno a la filosofía del hombre con su gran pregunta de ¿quien soy?; luego se desarrolla la filosofía del conocimiento o del sujeto cognoscitivo o pensante y por ultimo la gran denominada filosofía simbólica o del signo, en este tercer paradigma podríamos mencionar la importancia del símbolo y su significado, entonces reconoceríamos que somos seres con grandes capacidades y potencialidades y a la vez seres lógicos y expresivos pero sobre todo seres de lenguaje verbal, escrito o corporal, y es en aquel momento donde toma gran importancia el tercer modelo en el cual las palabras se convierten en signos y en expresiones del alma..

El desarrollo del pensamiento sobre el lenguaje tiene un momento central, el lenguaje, visto como la dialéctica que emplea el ser humano para expresar y en cual se elaboran los conceptos del significado y el significante, como menciona San Agustín en su obra Principios de la dialéctica y la doctrina cristiana "un signo es lo que se muestra por si mismo al sentido y lo que, mas allá de si mismo muestra alguna otra cosa al espíritu. Hablar es transmitir un signo con ayuda de un sonido o un gesto bien articulado".

El ser humano se define como una totalidad compuesta por sentimientos emociones, pensamientos y expresiones, sin embargo todos adoptamos y tomamos diferentes caminos algunos más largos, más anchos, más cortos o más angostos, la verdad es que cada ser humano toma diversas opciones de vida.

En ese largo caminar el ser humano es capaz de redescubrirse todos los días, de aprender no solo de las teorías sino de la experiencia misma y a través de este proceso empieza también a canalizar la información y a procesarla para transformarla en la danza de la comunicación en la cual el es el protagonista y de igual manera los otros fundamentan su ser y se relacionan bailando en armonía.

Pareciera hasta este momento que todo es maravilloso, y como en los cuentos de hadas siempre habrá un villano o una bruja, en el camino de la vida se atravesarán en ocasiones personajes malvados que nos asustarán y nos detendrán, hablamos del famoso miedo, las fobias, y todos aquellos temores que tal vez han sido infundados pero que habitan en nuestro ser y en algunos instantes salen para ser protagonistas.

En el lapso de este proceso logré identificar cuales eran mis miedos, todos aquellos temores que desde niña he manifestado, como mostrarme frente a un público, realizar algunas actividades que para otros han sido sencillas pero que para mi se habían complicado, salir sola o hablar y revelar mis pensamientos, al igual que mi timidez; de esta manera pude discernir todas las experiencias que aportaron para que esto sucediera, lo más importante es que me permití liberarme, darme cuenta que mi cuerpo es una herramienta rica en vida y que a través de él puedo soñar y expresar todo aquello que mi alma guarda como en un baúl y que ahora esta abierto a todos aquellos que decidan conocer la libertad de mi ser o de mi misma y se arriesguen a perderse en sus adentros para encontrar las respuestas que yacen en tu interior.

Este ensayo les permitirá hacerse una idea de todo lo vivido en esta rica aventura, es importante mencionar que las palabras son muchas y tal vez no abarquen todo aquello que desearía que los demás conocieran, sin embargo trataré de ser lo más clara posible, comprendiendo los momentos mas importantes de este proceso, primero, como el arte puede ayudar a crecer y a experimentar con la ayuda de esta nueva técnica terapéutica; segundo, como dentro del proceso del enmascaramiento, el ser humano puede implementar máscaras y tumbar aquellas que solo hacen peso y no nos dejan caminar; y por ultimo, explicar como el lenguaje corporal puede atravesar los parámetros de la expresión personal y del lenguaje en si.

Bienvenidos a este viaje y disfruten del paisaje.

La utilización de las terapias artísticas y corporales ha adquirido actualmente un auge enorme, permiten que aborden al hombre de manera holística y reconocen el cuerpo como mediador del desarrollo, promueven cambios positivos, estimulan la creatividad y la habilidad de expresarse libre y espontáneamente. La expresión corporal es una terapia física que tiene como instrumento: el propio cuerpo.

El arte terapia es una actividad dinámica y unificadora con un rol potencialmente vital en la educación y ejecución de nuevos métodos para que el ser humano logre afianzarse y exteriorizar sus habilidades y destrezas.

La expresión Corporal constituye un lenguaje que logra la integración de las áreas física, afectiva e intelectual. "La Expresión Corporal entendida como movimientos, gestos del cuerpo, es uno de los medios o potencialidades esenciales del individuo para transmitir sus ideas, sentimientos, estados de ánimo, emociones, para representar la forma en que se percibe y elabora la realidad, donde se ven movilizados todos sus afectos como sus cogniciones"¹

Establece una técnica valiosa, resultando a su vez una manifestación propia del cuerpo, con los vocablos comunes: explotar, hacer consciente, trabajar, comunicar, formular. La Expresión Corporal, en toda su magnitud, lenguaje del

¹ Antonio Aguirre. Signo y Cultura Colombia. ED. Ariel Educación, (2002); p.17

cuerpo o técnica, adquiere incalculable valor al insertarla en el trabajo terapéutico, grupal o individual, e incluso en el trabajo docente.

De igual manera podemos mencionar que el arte terapia y la implementación de la expresión corporal, otorgan al ser humano la posibilidad de construir experiencias vivificadoras que formen un nuevo sentido existencial, convirtiendo cualquier técnica que desde el arte terapia brinde respuestas innovadoras para resolver viejos conflictos personales, quitándose la máscara que recubre el si mismo y permitiendo la expansión del ser en su máxima expresión de libertad.

Esta terapia del cuerpo que sirve como instrumento, y, que tiene lugar precisamente en la interiorización y exteriorización de sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos en el individuo consisten en descubrir que cuando el hombre carece de palabras y sus miedos internos no le permiten decir lo que su ser siente; esta podría ser de enorme ayuda, ya que por medio de ella se puede sensibilizar y satisfacer la necesidad de expresar, comunicar, crear, compartir e interactuar con los demás y consigo mismo.

La estimulación del desarrollo de habilidades comunicativas a través de las técnicas de Expresión Corporal, forman en sí misma un lenguaje, con el movimiento del cuerpo y la expresión del mismo se puede lograr vencer muchas dificultades comunicativas, pero principalmente se puede tumbar las máscaras que ocultan el ser interno y que lo cubren y hermetizan en un mundo falso y misterioso.

“hay muchos métodos con los que defendemos nuestras zonas personales y una de ellas es el enmascaramiento”²

Este proceso al cual muchos investigadores del comportamiento humano han denominado el enmascaramiento, se traduce en el afán que tiene el ser humano para defenderse de si mismo y de lo que los demás pueden aportar del concepto personal de cada sujeto, cabe señalar que no todas las máscaras son dañinas, pues muchas de ellas nos ayudan a identificar los diversos roles que cada individuo debe adoptar en situaciones específicas, como ejemplo, podemos nombrar las máscaras que nos dejan desarrollar papeles específicos en nuestro hogar; el padre adopta la máscara que diferencia a su hijo y su comportamiento dentro del mismo, para ser más clara el padre no se comporta como hijo y el hijo como padre, debemos tener presente que estas máscaras se desarrollan en todas las actividades de la vida desde las más sencillas hasta las mas complejas, los niños acogen en el juego máscaras de liderazgo y pueden especificar los roles de los demás, uno se encarga de autorizar a otros ingresar al juego y otro decide quien sale, el que ajunta y el que desajunta.

² J. Fast. Biología crítica. Madrid. ED. Paidós (1996); p. 7-6

Esta aclaración nos servirá para especificar la diferencia entre las máscaras que los seres humanos deben adoptar en algunas situaciones y que definen su buen actuar, de aquellas máscaras que lo limitan y no le permiten disfrutar de la vida y sus experiencias sanas y productivas.

Existen ocasiones en que esas máscaras se derrumban. El desprenderse de la máscara enseña mucho sobre la necesidad de usarla siempre. En las organizaciones donde se brindan servicios de salud mental, la máscara muchas veces cae. El enfermo mental, igual que la persona senil, puede dejar a un lado las máscaras usadas con mayor frecuencia. El enmascaramiento no tiene capacidad de esconder las reacciones involuntarias. Una situación de tensión hace transpirar y, no es posible disimularlo.

La expresión corporal me permitió generar seguridad y confianza, con la utilización de técnicas que desde el manejo del cuerpo y la concientización de lo que logramos realizar con él y los diversos significados que podemos descubrir en nosotros, permitió que no solo fuera clara con mi ser, sino que revelara la facilidad de comunicarme y desprenderme del temor a hacer el ridículo frente a otros, generando en mí seguridad. Entendí que las herramientas eran valiosas y de gran ayuda, de igual manera me permitió enunciar mis características personales y únicas y también saber aceptarme y valorarme.

Cuando inició el proceso llevaba puestas muchas máscaras; máscaras de angustia, de miedo, de soledad, de inseguridad, etc. En el lapso de esta experiencia logré preguntarme ¿Que sucedería si esas máscaras desaparecieran? Evidentemente revelé que detrás de ellas se encuentra la fase más importante del ser humano, la verdad y la realidad que a muchos nos cuesta asumir y reconocer.

Vislumbré en mi interior la idea de que el individuo necesita forjar la reestructuración de su interior así como establecer el mantenimiento de su ser y generarse por sí mismo el aumento y la calidad de la salud tanto física como mental. El manejo del cuerpo como medio de comunicación accede a que el ser humano tumbe sus miedos, sus angustias y de igual manera permita exponer sus intereses y desarrollar sus potencialidades.

En la etapa de este proceso logré discernir no solo información valiosa y constructiva para mi desarrollo personal, sino que conseguí también crecer espiritualmente, y lo más importante revelé que se puede aplicar esta técnica como una gran herramienta de lenguaje en la cual la libre comunicación de sentimientos y pensamientos se llevó a cabo de manera no solo artística sino creativa y dinámica.

Con esta técnica se consigue cultivar el potencial humano y lo más significativo, deja que el ser se desenvuelva libremente frente a otros y pueda sacar todo lo que su ser interno tiene guardado y se dificulta comunicar.

Este instrumento permite definir el cuerpo como un elemento mediador del ser interno con la realidad y la autorrealización personal. Tomaremos una definición según la doctora Flebes quien menciona que el ser humano posee herramientas fantásticas para relacionarse con el entorno "Sistema viviente, que se interrelaciona con el medio exterior, crece en el espacio y/o en el tiempo, que cumple diferentes funciones, y en el caso del cuerpo humano se transforma por la historia y la cultura pasada de generación en generación por los hombres, expresándose de forma particular".³

Tomar conciencia de cómo se va elaborando nuestro desarrollo, explorar cómo influyen los eventos cotidianos en esta construcción, saber cómo determina el propio cuerpo, sus potencialidades o sus habilidades, en nuestra conducta diaria y conocer cómo influye nuestro cuerpo en la comunicación, son aspectos importantes e interesantes a su vez, pero también limitados por las barreras que nos imponemos a diario, por las normas establecidas o por las costumbres formadas de generación a generación. Al hacernos partícipes de estos planteamientos nos convertimos, en alguna medida, en responsables de buscar vías para promover el conocimiento del cuerpo, el trabajo consciente con el mismo para eliminar esas barreras que impiden que vayamos más allá de la palabra. Entre las vías posibles surge la técnica Expresión Corporal, la misma ha sido utilizada por un gran número de especialistas de diversas ramas y nosotros la asumimos como una terapia corporal.

La Expresión Corporal es un lenguaje que a través del movimiento del cuerpo comunica sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos, abarcando otros lenguajes expresivos como el habla, el dibujo y la escritura. De igual forma se ha constituido como una disciplina que se apoya en otros recursos como la música y la poesía, que permiten al individuo una máxima capacidad expresiva, que no requiere previa destreza.

Lo más relevante de este método es que se puede dejar que el sujeto se pierda en sí mismo y genere un compromiso de amor auténtico y se de la oportunidad de liberar su interior, dejando las máscaras del miedo, la ansiedad, la soledad y todas aquellas vendas que solo le truncan la mirada del alma y no le permiten disfrutar del mundo y sus maravillas.

Espero que hallan disfrutado de este relato y que entendamos que el camino para lograr una vida de auténtica realización se consigue cuando decidimos morir un poco y aceptamos que esto significa aprender a caminar, ¡dejar algo valioso en cada paso, para volver a nacer!

³ Neyla Graciela Pardo Abril. Desarrollo evolutivo del individuo. Santa fe de Bogotá, ED. Herder. DC:1995,p. 258

Cansada del mundo
Golpeando mi ser y mi alma contra la pared
Tratando de sobrellevar
Y cargar una máscara de dolor
Tan pesada que me impedía poner un pie delante del otro
Me obligaba a ver el mundo
Con mi rostro agotado de soledad
Lleno de desperdicios y humillación
El viento se llevaba la hermosura
Y con su indiferencia lastimaba mi ser

Con mis penas anduve ciudades y charcos
Montañas y llanos
Desiertos y lagos...
Siempre en alguna parte yo calle
Y lloraba pensando que mis palabras solo eran burla

Gracias a la vida, digo hoy
Me dio corazón y unos ojos
Que me dejan ver el horizonte
Y sin mencionar palabra alguna
Puedo decir a gritos
No más llanto

Ahora tengo dos materiales que forman mi vida
Un pincel que pinta mi camino
Y un corazón que late

Múltiples puertas se abren
Con ayuda de mis manos
Alcanzo mi rostro y levanto
Como esa piedra estancada
Que forma su nido sin esperanza alguna

Observo una luz
Mi máscara habla diciendo
Ten cuidado, el mundo material te destroza
Te roban tus alas de libertad. ¡Alerta!

Pero luz encantadora
Que brillaba con reflejos de oro
Tiemblo...
Arriesgándome trato de salir
Desgarro la máscara

Y sigo tras de ti
Susurras a mi oído "No, no llores así"
Jugándome la piel
Te llevo a conocer
Y esa ciudad oscura
Valla sorpresa
Eras tú
Máscara traidora
No es malo
Vivir es volar
Caí rendida ante tu belleza... ¡Vida!

INTRODUCCIÓN

El título del presente proyecto nace del deseo de generar en las personas estados emocionales sanos que les permitan conocerse y perderse en sí mismos, con la finalidad de generar cambios positivos y de que exploten literalmente hacia la libertad y la autorrealización personal.

No hay que olvidar que como seres humanos llevamos casi siempre protecciones que nos permiten escondernos y a veces impermeabilizarnos frente a nuestros miedos, nosotros racionalmente no podemos descubrir nuestros conflictos emocionales o las dificultades que a nivel subconsciente podemos manifestar. La única forma de salir de estos laberintos de miedos, culpas y demás es reprogramándonos con actitudes sanas a través de la implementación del conocimiento del cuerpo y sus diversos movimientos y significados. Disfrutar de nosotros mismos es llegar a ser de verdad seres auténticos y felices.

“Nuestro cuerpo y nuestra mente es un jardín del cual nuestra voluntad es el jardinero, de modo que podemos sembrar hierbas medicinales o dañinas, podemos cultivar en nuestro jardín una o varias especies de plantas, según queramos que permanezca estéril por la perseverancia. Porque la fuerza es la autoridad corruptiva para todo lo que reside en nuestra autorrealización” WILLIAM SHAKESPEARE

1. PROBLEMA DE INVESTIGACION

¿Como se puede desenmascarar sentimientos de miedo e inseguridad a través de la implementación de la expresión corporal en las personas de la fundación Funad del municipio de Pasto?

Los seres humanos nacemos con unas características principales para adaptarnos al medio que nos rodea, dentro de estas características existe una fundamental EL MIEDO; los individuos surgimos a una sociedad y a una cultura, el miedo actúa como mecanismo de defensa que nos protege de entornos que atenten con nuestro bienestar, los dos miedos fundamentales del hombre aparecen cuando damos nuestros primeros pasos entonces hablamos del miedo a caminar y de hecho el miedo a caernos, analizamos el desarrollo del niño y podremos vislumbrar como este genera una serie de estrategias para lograr el propósito de trasladarse de un sitio a otro con seguridad.

Definiendo el miedo como una emoción primaria de los seres humanos que nos permite protegernos; es también prudente darles importancia a todas aquellas personas que definen el miedo como una emoción nefasta y arbitraria a su vivir y que no han logrado encontrar ese otro lado a este tema y viven en continuo dolor escondiendo sus posibilidades y ocultándose de su yo real. Vencer los miedos llevará a recorrer un mundo de posibilidades que al ser encontradas generan calidad de vida y autorrealización.

En el lapso del desarrollo evolutivo del ser humano encontramos un proceso llamado satelización el cual hace referencia a la información suministrada por las personas allegadas al niño y de la cual se derivan conceptos, creencias y aportes fundamentales para su desarrollo social.

En esta fase también se inculcan algunas informaciones poco prudentes para el ser humano y se empiezan a generar los temores infundidos que más adelante serán factores que lleven a la persona a hermetizarse y a esconderse en máscaras que ocultan su verdadero ser.

A raíz de la experiencia personal y la implementación de la expresión corporal como técnica de ayuda personal logré comprender que al dejar las máscaras que durante mucho tiempo ocultaron quien en realidad soy, me desperté a una vivencia positiva. Al igual, al iniciar este proceso me preguntaba que sucedería si dejaba caer la máscara y los demás me descubrían, el inicio de este proceso se dio con una actividad que consistía en elaborar una máscara de mi rostro, la elaboré con cuidado y deseando que fuera consistente. Esta técnica me impactó puesto que al moldear la figura de mi ser fue como si me despertara y me diera cuenta de quien soy y de mis potencialidades, esta herramienta me ayudó a mirarme y al sentirme cómoda, logré percibir que la máscara que llevaba con

anterioridad solo reflejaba dudas y temores, al dejarla caer me permití explotar literalmente a la felicidad y la libertad.

Por esto el problema de investigación hará referencia al conflicto personal que cada ser humano tiene, y que dadas las múltiples visiones que tenemos como seres individuales, podemos unificar la ayuda de sentirnos libres y de poder enunciar y transmitir nuestro sentir, generando un autoconocimiento de una manera sencilla dinámica y práctica.

Lo diferenciamos bajo una pregunta con la cual dirigiremos el ante proyecto a nivel teórico y vivencial.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La formulación del problema de investigación nace a raíz de encontrar dificultades del ser humano en cuanto a sus manifestaciones emocionales, los obstáculos que le impiden continuar con su sano desarrollo evolutivo. Una de las características primordiales de todo individuo es el miedo, llamado o conocido como una respuesta sana y protectora de las personas, puede en algunos casos traspasar la frontera de lo sano a lo dañino es decir un miedo percibido sin un contexto real que lo provoque, es un miedo que perjudica al ser humano y lo mantiene en completa angustia.

El concepto de miedo es definido de la siguiente forma en el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua* (s/v): " (Del latín *metus*), Perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario. Recelo o aprensión que uno tiene que le suceda una cosa contraria a lo que desea. El grande o excesivo. Insuperable. El que, imponiéndose a la voluntad de uno, con amenaza de un mal igual o mayor, le impulsa a ejecutar un delito es circunstancia eximente de responsabilidad criminal.

Partiendo de esta definición, de la cual podemos extraer que el miedo modifica nuestra forma de pensar y actuar ya sea por algo interior o exterior, real o ficticio, acudimos al *Diccionario Oxford de la Mente*, el cual argumenta que las causas principales del miedo serían la exposición a una estimulación traumática, la exposición repetida a una exposición antes del trauma, la observación directa o indirecta de personas que muestran miedo y la recepción de información que lo provoca.

El miedo es un concepto que puede relacionarse con otros términos del mismo campo, sobre todo en lo referente al arte terapia. Uno de los más cercanos y a menudo difícil de separar es el de ansiedad. Esta se define por el *Diccionario de la Real Academia* como un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, una angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis y que no permite sosiego de los enfermos.

La principal diferencia entre el miedo y la ansiedad es que el primero se refiere a sentimientos de temor sobre peligros de carácter tangible que, se vinculan a aspectos específicos del mundo exterior, mientras que la segunda se relaciona con sentimientos de temor difíciles de vincular a fuentes tangibles de estimulación; sus orígenes son inciertos. La ansiedad se siente siempre y cuando las respuestas producidas ante una señal de peligro sean ineficaces, y se mezcla a menudo con el miedo.

La noción de peligro forma parte de nuestra vida y habla de nuestro grado de socialización. A partir de los quince meses, al niño se le empieza a imponer una serie de límites y tabúes en pro de su seguridad. A fuerza de un ¡no! Aprende, por

ejemplo, que no debe tocar las cosas calientes. El miedo a lo que pueda ocurrir funciona entonces como previsor y sistema de alarma ante los peligros reales y justificados.

Cuando el miedo es tan intenso que nos impide llevar una vida normal, entonces se vislumbra un problema llamado fobia. ·

El miedo que se experimenta es objetivo, está perfectamente justificado y nos protege de una serie de peligros. La fobia suele manifestarse cuando experimentamos obsesión ante objetos, situaciones, o incluso sensaciones que la persona reconoce como absurdas e injustificadas, pero que, sin embargo, no puede enfrentar.

La comunidad para la cual se plantea este ante proyecto tiene que ver con estos trastornos de ansiedad y depresión, los que manejados desde la parte terapéutica han permitido que las personas que ingresen en la entidad puedan entender y manejar su problemática, sin embargo lo que se pretende al desarrollar este ante proyecto en la fundación es permitir que los pacientes de la fase de mantenimiento puedan acceder a esta herramienta terapéutica reforzando su proceso de mejoramiento.

Cabe resaltar que las personas a quienes va dirigido este ante proyecto presentan ya estados de mejoría, al ingresar la terapia de expresión corporal se busca perfeccionar sus estados de ánimo y que se arriesguen a profundizar en estas temáticas.

Pretendo que los integrantes de la fundación se permitan conocer las diversas manifestaciones de la lengua en uso, el arte en su diversidad de expresiones, los ritos, y todos aquellos sistemas comunicativos que permiten que surja y de origen a la sociabilidad del individuo y entablar aspectos colectivos, comprender los sistemas funcionales de cada cultura y lo más importante promueven el desarrollo personal y colectivo de los individuos...

Las investigaciones realizadas sobre la implementación del arte terapia y todas las herramientas que posee han arrojado como resultado grandes y satisfactorias respuestas para que el ser humano pueda resolver sus conflictos tanto personales como sociales y promueva la autogestión en su vida y su entorno.

La expresión corporal permite que el ser humano hable y se comunique por medio de su cuerpo, al igual que logre analizar lo que los demás pretenden expresar y contextualizar por medio de esta técnica, las ventajas que tiene indagar, conocer e implementar estas terapias se basan en resultados reales y concretos, permitiendo que el individuo y su sociedad se involucren en actividades recreativas y lúdicas.

El satisfacer las diversas necesidades que el ser humano posee y entre las principales la comunicación, lo llevará a acrecentar sus vivencias y a interactuar de manera sana y positiva con su cultura, la búsqueda de nuevas alternativas le concederán de igual manera rutas de cocimiento y le posibilitarán interiorizar y exteriorizar todas esas sensaciones que reprime a raíz de sus temores.

El lenguaje práctico del manejo del cuerpo y de su creatividad no solo constituyen una fuente de ayuda y de expresión sino que también permiten el libre desarrollo de la personalidad y el libre albedrío ya que se instaura como una manifestación propia del ser con vocablos específicos y ricos en información.

La ejecución de la expresión corporal originará el desarrollo pleno de la creatividad y de muchas habilidades comunicativas y representativas del ser humano, y son estas las que tienen origen en el reconocimiento interior que cada ser logra de si mismo, de sus potencialidades y destrezas.

El lenguaje a través del cuerpo tiene un gran significado. Este lenguaje expresa lo que cada uno lleva dentro. El cuerpo tiene un lenguaje que tiene su vocabulario, su gramática, etc. Tiene unas características; es un lenguaje por el que estamos muy influidos pero que desconocemos mucho.

Desde 0 a 3 años todas las manifestaciones se realizan a través del cuerpo, el único lenguaje que tienen es el lenguaje del cuerpo. De 3 a 6 años también pero cuando progresivamente el niño aprende otros lenguajes estos abarcan todo dejando aparte el lenguaje corporal. El lenguaje verbal predomina, por el podemos decir verdad o mentira, mientras que el lenguaje corporal habla por debajo de la conciencia.

El lenguaje corporal no lo podemos dominar, no somos conscientes de ello, pero los demás si lo captan. En una conversación es mucho más importante el lenguaje corporal que el verbal y a través del lenguaje corporal se da mucha información que se nos escapa.

El lenguaje corporal se ha visto siempre como algo oculto, cuando en una situación se encuentra comprometido el cuerpo nos vemos amenazados. Si analizamos el lenguaje corporal cotidiano nos encontramos con varios tipos de gestos:

-Emblema; Gesto por el que nosotros interpretamos. Hay emblemas específicos de cada cultura pero también hay emblemas universales. (Gestos, bravo, alegre)

-Reguladores; Gestos que representan un papel muy importante en la comunicación. Los empleamos para que el otro nos ceda la palabra, vaya más rápido, etc. (fruncimos la ceja ante una situación)

-Ilustradores; Gestos que van unidos a la comunicación verbal y sirven para recalcar las palabras. (Al decir que tenemos hambre bostezamos)

-Adaptadores; Gestos que se utilizan para controlar o manejar nuestros sentimientos en una situación determinada (normalmente en situaciones de tensión para controlarse como el hecho de llevarse las manos a la cara cuando se llora, o cuando dirigimos las manos al estomago para reírnos).

Todos estos gestos son utilizados, en la expresión corporal lo que se busca es trascender la expresión cotidiana, lo que trata la expresión corporal es que cada uno a través del estudio en profundidad del cuerpo encuentre un lenguaje propio y establezca bases para la expresión y comunicación con los demás.

Esta disciplina que le permite al ser humano ser consiente de su poder personal va construyendo el desarrollo propio afectivo e intelectual y le crea hábitos sanos que le propician diseñar estrategias para vencer aquellas barreras que le imposibilitan su libre desempeño individual y social.

Genéricamente, el concepto de "Expresión Corporal" hace referencia al hecho de que todo ser humano, de manera consiente o inconsciente, intencionalmente o no, se manifiesta mediante su cuerpo. Expresión Corporal como disciplina educativa fue formulada y elaborada en la década de los sesenta por Patricia Stokoe (1929-1996), bailarina y pedagoga argentina. Durante sus 45 años de docencia e investigación, amplió y reformuló objetivos, contenidos y conceptos que fueron difundidos a través de su trabajo y sus numerosas publicaciones. La disciplina se institucionalizó en Argentina desde 1978 con la apertura del primer Profesorado Nacional de Expresión Corporal.

Podemos mencionar que la expresión corporal hace referencia a la danza de la comunicación, un dato importante y encontrado en Internet se refiere a la historia de dicha disciplina de la siguiente manera "Mientras algunos llegaban a nuestro país, otros curiosamente viajaban a Europa en tiempos difíciles. Patricia Stokoe, miembro de una familia inglesa que vivía en nuestro país decide viajar al viejo continente y profundizar sus estudios y experiencias artísticas en una de sus pasiones: la danza. Según ella misma cuenta, vive doce años en Inglaterra donde entre otros estudios contacta con la corriente de R. Laban en la escuela de Sigurd Leeder, discípulo de Laban y colaborador de Kurt Joos. De regreso en la Argentina y sumamente entusiasmada con la corriente de Laban decide abrir cursos de "Danza Libre" o "Free Dance", tal como él llamaba a su danza. Invitada a dar estas clases en el Collegium Musicum y alertada por el maestro Gratzner del posible fracaso en la convocatoria para varones, le sugiere que "debe cambiar el nombre" y así decide llamar a su trabajo "Expresión Corporal".

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Proponer actividades de Expresión Corporal que promuevan el desarrollo de habilidades expresivas de sentimientos y emociones que permitan en el grupo de personas de la fundación Funad Pasto-Nariño generar estrategias para vencer los miedos y los sentimientos de inseguridad.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Implementar por medio de la expresión corporal estrategias que permitan que los individuos conozcan y acepten el miedo como fortaleza, dándoles como resultado el reencuentro consigo mismo y la interacción con los demás.
- Implementar la expresión corporal para que el individuo entrene su mente y cuerpo indagando las múltiples posibilidades que tiene para desarrollar procesos dinamizadores de cambio.
- Diseñar talleres que inculquen rutinas de disciplina, precisión e interpretación del si mismo y que permitan bajo la fijación de metas de cumplimiento acercarse más a los logros personales propuestos por cada individuo de la fundación.
- Fomentar el desarrollo del teatro experimental conociendo que esta es una técnica de codificación mental que permite que los individuos encuentren su potencial y les permita explotar literalmente a su realidad y a su aceptación.
- Generar estados de conciencia individual y colectiva que viabilicen y mejoren las relaciones interpersonales y grupales.

4. MARCO CONTEXTUAL

El espacio de la Fundación como medio socializador involucra al ser humano en la constitución de la sociedad. Sociedad que se transforma y exige al sujeto nuevas respuestas que le permitan adaptarse al entorno en el cual se desenvuelve.

Reconociendo precisamente esta intención y las diferencias en el proceso de desarrollo del ser humano, donde intervienen múltiples factores, la Fundación Funad, Lucha Contra Los Trastornos De Ansiedad y Depresión, Pasto-Nariño como espacio terapéutico, responde a las necesidades de una población con características especiales, generadas por las diferencias en su desarrollo madurativo y social que dificultan su desempeño en la cotidianidad.

La población a la cual enfocaremos el proyecto se denomina Fundación Funad Lucha Contra Los Trastornos De Ansiedad y Depresión, esta institución lleva laborando en Pasto hace 6 años brindando estrategias para lograr vencer, entender y aceptar dichas patologías. La fundación se crea a partir de una convocatoria realizada en el año 2002 en la cual se observa que en la población de Pasto Nariño, se padece de estas enfermedades mentales y que no existe una entidad que las trate. A raíz de la alta demanda se crea la fundación sin ánimo de lucro, se realizan sesiones semanales con terapeutas especializados en el tema y se organiza las terapias de grupo para lograr una mejor intervención, posteriormente se involucran las sesiones psiquiátricas puesto que se mira conveniente anclar estas técnicas al proceso haciéndolo mas compacto y generando una mejor calidad en el tratamiento.

La propuesta va dirigida al grupo de la Fundación que se encuentra en fase de mantenimiento emocional, ya que no sería propio que esta herramienta terapéutica se desarrollara en el comienzo de la fase por motivos de planes de tratamiento y de gravedad de las patologías.

Es por esto relevante que la población inicial del ante proyecto se de en las fases en las que los integrantes del grupo terapéutico reconozcan las diversas herramientas que han sido implementadas y estudiadas para que el ser humano logre una sanación espiritual, emocional y cognitiva. Hoy por hoy la implementación de técnicas que parten desde el arte terapia y dentro de esta la expresión corporal permiten diseñar estrategias confiables y viables que le facilitan al individuo forjar experiencias sanas y favorables para su crecimiento personal.

Cuando el hombre carece de palabras y sus miedos no le permiten encontrar un camino de expresión, la práctica del lenguaje corporal le ayudará a encontrarse consigo mismo y con su entorno, este método adquiere así la función de "lenguaje": la búsqueda de "un vocabulario" propio de movimientos que, organizados en una unidad significativa de forma-contenido permita transmitir, al igual que otros lenguajes artísticos, ideas, emociones y sensaciones personales y subjetivas, posibles de ser objetivadas en una elaboración externa al individuo.

La Expresión Corporal proviene del concepto de danza Libre: es una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa, implementada desde la educación física, el teatro, el socio drama, la danza, el baile terapia y las técnicas específicas de expresión escrita como el dibujo, la pintura, etc., constituyéndolo en un lenguaje posible de ser desarrollado a través del estudio e investigación de los componentes del movimiento del cuerpo y de los múltiples modos de estructuración del movimiento en el tiempo y el espacio.

Por el ritmo y el movimiento se descubre no solo el significado conceptual sino también el valor personal logrando identificarte y distinguir tus estados de ánimo como si utilizaras una plantilla que encaja y se acopla a cada rincón de tu ser.

En todo momento nuestro mundo interno está presente, y con cada gesto se expresa. Para que esa comunicación no verbal sea rica y significativa, debemos tener un discurso. Como todo lenguaje, el discurso corporal debe contener frases que a su vez estarán formadas por palabras corporales (psicofísicas). De igual manera se debe tener en cuenta que el cuerpo humano tiene una forma y unos movimientos y para que estos se den tendremos que analizar sus partes las cuales nos permiten concretar que el cuerpo y las estructuras que lo componen, son lo que hacen posible el movimiento y por lo tanto la expresión. Las articulaciones que conforman y unen nuestras partes corporales cumplen un papel fundamental a la hora de realizar una actividad como manera de expresión, porque las articulaciones son las que le dan flexibilidad al cuerpo.

Continuamos siendo imperfectos, peligrosos y terribles, y también maravillosos y fantásticos. Pero estamos aprendiendo a cambiar.

5. MARCO REFERENCIAL.

La realización de la expresión corporal representa una manera de ejercer la terapia, implementando el diseño y la creatividad de los individuos, vivenciando como por medio de la utilización de dichas herramientas el ser humano se permite explorar en su interior y generar una sana convivencia consigo mismo y con los demás.

Para lograr estos objetivos es indispensable reconocer a los individuos que son seres únicos y universales en los cuales se, permite encontrar en cualquiera de sus expresiones y manifestaciones una razón más para implementarlo en la ayuda de tratamientos que permitan generar control emocional por medio de la enseñanza de la asertividad, de la ilustración del malestar de su ser interno.

Las expresiones del cuerpo enseñan los sentimientos, las emociones y vivencias de cada ser humano, los gestos llevan a descubrir qué pensamos, y esto nos ayuda a la identificación de las emociones, permitiendo encontrar una persona consolidada como una totalidad en donde las emociones y lo físico repercuten en lo exterior.

Los contenidos que permitirían abordar en toda su extensión la expresividad y comunicatividad corporal, podrían englobarse en lo que denominaremos actividades corporales de expresión, que serán el conjunto de manifestaciones socio-culturales con objetivos expresivos, comunicativos y estéticos, que utilizan el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos. Entre ellas se encuentra la Expresión Corporal y las Técnicas Expresivas Corporales (Danza Clásica, Folklórica, Bailes de Salón, Mimo,...).

Las manifestaciones socio-culturales que en relación con el cuerpo y su expresividad, se producen en nuestra sociedad, son muchas y con muy diversos planteamientos, ellas nos sirven de referentes para nuestras prácticas. Es evidente que sólo algunas podrán ser abordadas en el plano terapéutico, debido a distintas razones: cuestiones relacionadas con su tecnificación, manejo de grupo, estado emocional, etc.

No existe demasiada bibliografía que aborde la programación de los aspectos de la expresión corporal en la fundación, ni en lo referente al diseño de objetivos, ni a la organización de los contenidos ni tampoco a la evaluación; tampoco contamos con demasiadas referencias a cuestiones conceptuales de esta área disciplinar.

6. MARCO TEÓRICO

Se dice que en cada individuo, el cuerpo es el instrumento de expresión y comunicación por excelencia. Utiliza como recursos expresivos al gesto y el movimiento. El gesto es necesario para la expresión y la comunicación y el movimiento es la base que permite al ser desarrollar sus capacidades intelectuales, su bienestar físico y emocional.

La expresión corporal es una actividad que desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana. Es un lenguaje por medio del cual la persona puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse. La práctica de la expresión corporal proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio.

El lenguaje corporal permite transmitir nuestras actitudes y sensaciones; el cuerpo utiliza un lenguaje muy directo y claro, más universal que el oral, al que acompaña generalmente para matizar y hacer aquel más comprensible.

Todos los otros lenguajes (verbal, escrito,...) se desarrollan a partir del lenguaje corporal. Los padres conocen los sentimientos de sus hijos a través de este lenguaje, sabemos cuando un niño está triste, no es necesario que lo diga, sus gestos y movimientos nos lo indican, su energía disminuye, quizás permanece sentado, con la mirada lánguida, su postura corporal encorvada, los hombros caídos, etc.; son signos que nos sirven para interpretar su estado de ánimo.

En los primeros años de vida, los padres mantienen un diálogo constante a través de este tipo de lenguaje, es el único medio que tenemos desde bebés para comunicarnos; cuando las madres escuchan al niño llorar, saben que lo que el bebé quiere decir es que tiene hambre, está aburrido, mojado, o incómodo.

Desde estas primeras instancias el ser humano genera a manera de hábito inconsciente la forma de expresarse por medio de su cuerpo y es evidente que los gestos delatan su sentir y pensar, también es importante mencionar que la expresión corporal nace con el ser humano y se desarrolla a través de su proceso evolutivo.

Es sabido que nada saldrá bien si uno piensa que va a salir mal. El primer paso antes de cualquier acción es creer de una manera definitiva y profunda en lo que se está por hacer. Esto tiene mucho que ver con el equilibrio que debemos manejar en nuestro diario vivir.

El lenguaje corporal en la comunicación de riesgos es un factor importante y muchas veces decisivo, especialmente cuando los voceros deben transmitir un mensaje y demostrar congruencia entre la información oral y su lenguaje corporal, pues solo de esa manera podrá ser efectivo.

El lenguaje corporal es un componente de la comunicación que debemos tener muy en cuenta porque proporciona información sobre el carácter, emociones y reacciones de los individuos. El estado de ánimo se expresa mediante el lenguaje corporal. Por ejemplo, al dudar de algo, levantamos una ceja; al sentirnos perplejos, nos rascamos la nariz, cruzamos los brazos para aislarnos o protegernos, levantamos los hombros para denotar indiferencia, guiñamos el ojo en señal de intimidad, tamborileamos los dedos por impaciencia. Nos golpeamos la frente ante un olvido, nos mecemos cuando sentimos angustia u oscilamos hacia adelante y hacia atrás sobre los pies cuando nos encontramos en una situación de conflicto.

Un expositor novato, por ejemplo, al enfrentarse ante un auditorio expresa su ansiedad moviéndose de un lado a otro, fijando la mirada en el techo, paseándose en círculos o frotándose las manos. Esta toma de conciencia del lenguaje corporal es a menudo la llave de las relaciones personales y puede ser el secreto que concede a tantas personas manejar a otras.

Algunos parecen tener la capacidad de interpretar el lenguaje corporal y manipular a la gente con sus cuerpos tanto como con sus voces. La conciencia del lenguaje corporal del otro y la capacidad de interpretarlo crean la conciencia del propio lenguaje corporal y propician un mayor autocontrol y procesos más eficaces de comunicación.

Si usted tiene conciencia de lo que hace con su cuerpo, su comprensión de sí mismo se hace más profunda y más significativa. Si usted logra controlar su lenguaje corporal, podrá cruzar muchas barreras defensivas y establecer mejores relaciones.

Los estudios sobre el lenguaje corporal analizan las emociones que se transmiten a través del movimiento, como la expresión facial y el movimiento de ojos, manos, piernas, pies y cuerpo en general. Esos estudios, en conjunto o por separado, nos indican el estado de ánimo e intenciones del individuo y las características de la personalidad, tales como inseguridad, timidez, violencia, afán de posesión, competencia, etc. Podemos decir entonces que la postura expresa las actitudes y sentimientos de las personas.

El valor real del lenguaje corporal se halla en la suma de todos los niveles de comunicación del lenguaje oral, el lenguaje visual, el lenguaje corporal y la imaginación. El espacio que rodea a una persona es un factor importante en la expresión del lenguaje corporal. Cada persona tiene una zona corporal definida, un territorio, un espacio personal que se denomina *zona corporal amortiguadora*. Esa zona se determina personalmente y está condicionada por la cultura. No se sabe con exactitud cuánto espacio necesita cada individuo, ya que es una especie de aura que se expande y se contrae constantemente, conforme nos acercamos o alejamos de las demás personas.

Lo primordial es estar consciente del espacio y de lo que le ocurre a cualquier individuo cuando su territorio es amenazado o invadido. Hay que tener presente que las personas introvertidas tienden a mantener mayor distancia en la conversación que los extrovertidos. La persona que se aleja en una conversación necesita mayores defensas para asegurar su espacio; en una movilización, por más acumuladas que se hallen las personas, mantienen a su alrededor un área inviolable que tratan de conservar. Hall ha subdividido las necesidades territoriales del individuo en cuatro zonas: distancia íntima, personal, social y pública, las cuales crecen a medida que la intimidad decrece.

La expresión corporal es una conducta espontánea existente desde siempre, es un lenguaje con el cual nos expresamos integrando de esta manera a sus otros lenguajes expresivos como el habla, el dibujo y la escritura.

Lo que llamamos Expresión Corporal como actividad organizada o disciplina, tal como la definió Patricia Stokoe en Argentina, es un lenguaje artístico extra-verbal, es una concepción de Danza, una danza que está al alcance de todos; engloba la sensibilización y concientización de nosotros tanto para nuestras posturas, actitudes, gestos y acciones cotidianas como para necesidades de expresar-comunicar-crear-compartir- e interactuar en sociedad.

“La Expresión Corporal estimula el desarrollo armónico e integral del ser humano, adquiriendo habilidades de movilidad, expresión, comunicación y creatividad; desarrollándose como personas capaces de transformar y transformarse activa y creativamente dentro de su entorno comunitario”⁴

La Expresión Corporal-Danza sustenta su trabajo técnico en la sensopercepción (implementación de la piel y los sentidos) , una disciplina de trabajo corporal consciente, cuyo eje consiste en llevar las sensaciones, estos son los estímulos que llegan de los receptores sensoriales, al plano consciente, pasar de la mera sensación a la percepción consciente, la manera de estimular la capacidad de observación y registro de dichos estímulos, que van a dar lugar a la elaboración de imágenes precisas del cuerpo en su vínculo constante con el medio.

Según Deborah Kalmar, "esto permite un conocimiento más profundo de sí mismo, así como también la estimulación de la asociación y producción de imágenes, que dan lugar a la fantasía creadora, permite recobrar la armonía en la respiración, circulación metabolismo, tono muscular (tensión, relajación) y también en el área Psico-social, y constituye no solo una herramienta para el auto-conocimiento, sino una vía de búsqueda de la propia danza o la danza de cada uno"⁵

⁴ BAUDRILLAR, J. El intercambio simbólico y la muerte. Caracas. ED. Paidós. 1993. 187 p.

⁵ COLL, C. Psicología y Currículo. Barcelona: ED. Paidós, 1983. 76p.

Para las personas con ansiedad y depresión estas técnicas se constituyen en herramientas fuertes y valiosas a la hora de enfrentarse a sus miedos y los imaginarios que les producen estas patologías, es importante mencionar la definición de miedo, qué lo produce y como el ser humano reacciona frente a este.

Se define al miedo como una reacción psíquica que afecta nuestro organismo inhibiéndolo o provocando reacciones anómalas e inesperadas, que tiene por base la perturbación anímica, que desencadena la emoción estética del miedo, sufrida por un sujeto.

Es la más antigua de todas las emociones humanas y se remonta a tiempos ancestrales.

“El miedo es la espera del mal” (Aristóteles).

“El miedo a perder aquello que poseemos, es el camino hacia el reverso tenebroso” (Yoda).

Cuando cedemos ante el miedo, es decir, actuamos movidos por el miedo de alguna manera hacemos caso a lo que el miedo nos dice que hagamos, estamos haciendo que suceda irremediablemente aquello que tememos. "...

“La solución es desprenderte de aquello que temes perder” (Yoda)

Estas frases mencionadas pueden definir al miedo como una reacción natural del ser humano y que al mismo tiempo cuando se genera de manera poco sana es decir no hay un motivo real que lo provoca, el individuo tiende a desarrollar no solo ideas sino también pensamientos frente a sus temores, como por ejemplo, piensa que es un ser incapaz y actúa escondiéndose de ciertas situaciones que le puedan generar estrés y malestar.

El estrés prolongado, produce una disminución en la actividad de la tiroides (disminución de la hormona estimulante tiroidea) y una menor secreción de la hormona del crecimiento.

También hay una clara repercusión del estrés continuado en la alteración del comportamiento sexual y reproductivo, se produce, por tanto ante una situación continua de emergencia en el organismo, una menor actividad del crecimiento, reproducción y defensas frente a procesos infecciosos, tanto sea la causa del estrés: psicológica, por traumatismo quirúrgico o causa ambiental.

Podemos decir, de forma simplificada, que el miedo es una reacción de protección por parte del organismo que depende del desarrollo filogenético y también de la situación concreta en la que se produzca.

Hay varias maneras, en que se reacciona al miedo como:

- El ataque.

- La huida.
- La paralización o algunas conductas ínter sociales de sumisión como refugiarse debajo de una mesa, esconderse, etc.
- Estrés reacción continua del organismo, ante una amenaza que sigue sin resolverse, como tensionarse, angustiarse o pensar que no se es útil y que no se podrá lograr objetivos.
- Preocupación, igual a la ansiedad, pero el organismo no ejerce ninguna influencia, sobre ello, (miedos irracionales o ficticios)

De una forma básica, podemos decir, que los seres humanos sentimos miedo, cada vez que enfrentamos una situación nueva, esto es, relativamente frecuente a lo largo de la vida, luego el miedo no se supera nunca mientras sigamos viviendo, eso sí, podemos aprender (y de hecho es lo que hacemos) a manejarlo para que no nos paralice o nos invalide.

Es por esto que hay miedos, evidentemente más relacionados con reacciones propias de angustia y ante estímulos muy concretos, como son las fobias, aquí necesitamos de técnicas psicológicas y tratamientos más específicos, que cuando estamos enfrentando esos miedos diarios y cotidianos que se presentan en nuestras vidas y que también, a veces, nos desbordan o desorientan tanto, como para buscar ayuda profesional, "pues, todos sabemos que es más fácil ver desde fuera y con una visión panorámica, que desde dentro y en total confusión"⁶

"Con relación al miedo, la timidez, las fobias sociales, la vergüenza, el ridículo, la ansiedad social, en general tienen su más probable causa, en la experiencia de interrelaciones sociales acumulando éxitos (control, refuerzo positivo. etc.) O fracasos (indefensión, castigo. etc.) de una forma habitual y consistente. Con el matiz de que el éxito fácil y sin esfuerzo, puede llevar también al miedo y fracaso ante la menor dificultad, y, por el contrario el fracaso total ha llevado de manera excepcional a algunos sujetos altamente resistentes, a tener grandes éxitos posteriores"⁷

Es por esto que los psicoterapeutas han visto el proceso artístico como una forma de expresar sentimientos y conflictos internos. La Asociación Americana de Terapia Artística la define como "una profesión que utiliza el arte, las imágenes, el proceso creativo y las respuestas del paciente/cliente ante sus creaciones como reflejos del desarrollo, habilidades, personalidad, intereses, preocupaciones y conflictos del individuo". Su práctica se basa en el conocimiento de las técnicas psicológicas y se trata de un modo de "reconciliar problemas emocionales, fomentar la autoconciencia, desarrollar habilidades sociales, manejar conductas,

⁶ BRETON, Sue. Evite preocuparse. Barcelona: ED. Robínbook, 1995. 25-38p.

⁷ RAMIREZ VILLAFANEZ. La Psicología del miedo. Madrid: ED. Guadarrama, 1995. 9-21p.

resolver problemas, reducir la ansiedad, ayudar a orientarse hacia la realidad e incrementar la autoestima".

El arte supone una forma fácil y cómoda de bucear en el interior de nuestra psique, sacar los conflictos al exterior y manejarlos de un modo indirecto, transformándolos de manera creativa.

Lo que importa es el simple hecho de crear, y sobre todo, de hacerlo con sinceridad, dejando que afloren nuestros sentimientos y emociones, que nuestra creación tenga significado y contenido y sea un reflejo de lo que está sucediendo en nuestro interior. Se pueden usar formas abstractas, líneas, colores, recortes para hacer collages, arcilla, plastilina, escritura, decoración del hogar, poesía, pintura, dibujo, escultura o cualquier otra cosa que resulte agradable de hacer e implique algún tipo de proceso creativo.

Existen dos maneras de hacer este tipo de terapia: libre y estructurada. La primera consiste en dejarnos llevar y crear lo primero que aparezca en nuestra mente, sin saber si quiera qué es lo que estamos haciendo hasta que lo hemos terminado. En este caso lo que hacemos es abrir las puertas de nuestro subconsciente y dejar que afloren sus contenidos a la conciencia. También sirve para incrementar la expresión de la creatividad.

En la terapia estructurada el terapeuta le pide al paciente que haga un trabajo determinado o utilice materiales específicos, con el fin de trabajar ciertos aspectos de la problemática del individuo en cuestión o de profundizar más en ellos. Puede pedirle, por ejemplo, que haga varias máscaras que reflejen diversas facetas de su personalidad; que dibuje los sentimientos que experimenta ante una determinada enfermedad, un recuerdo importante, la propia familia, etc.

Antes de aprender a hablar correctamente, un niño puede estar transmitiendo mucha información acerca de sus estados internos mediante los dibujos que realiza; y los adolescentes pueden servirse del arte para superar esa difícil etapa en la que están descubriendo y construyendo su propia identidad.

El arte no sólo sirve para tratar problemas emocionales, sino también ha resultado eficaz como ayuda en el tratamiento de diversas enfermedades físicas. Se ha utilizado, por ejemplo, en casos de sida, cáncer, traumas, separación, duelo, adicciones, retos emocionales y físicos, enfermedad mental, autismo, etc. Según los estudios realizados, el arte afecta al sistema nervioso autónomo, al equilibrio hormonal y a los neurotransmisores cerebrales. Se produce un cambio en la actitud, el estado emocional y la percepción del dolor, consiguiendo llevar a una persona desde un estado de estrés a otro de relajación y creatividad. Nos conecta con la parte más profunda de nuestra psique, donde reside el poder curativo que todos poseemos.

El arte-terapia es la utilización de la expresión artística en la ayuda a las personas que tienen problemas psicológicos (desordenes emocionales, estrés, falta de confianza) o que presentan dificultades de aprendizaje. El arte-terapia da también un soporte terapéutico a las personas que se encuentran en situaciones de angustia emocional. El principio es de estimular a los pacientes a expresar sus emociones y sentimientos de forma visual y plástica. Lo más importante en el arte-terapia es el dejar a un lado el miedo a expresarse y sacar las emociones y sentimientos rechazados por el inconsciente ayudando a conocer sus orígenes. Este es un método para relajarse y resolver problemas de forma natural. No importa el talento o la capacidad que se tenga; lo importante es escuchar la voz interior y expresarse a través de la creación artística.

A continuación mencionaremos las herramientas que dentro del arte terapia se pueden emplear como técnicas terapéuticas, las cuales se desarrollan de manera lúdica y recreativa brindando otra forma de aprender a vencer los miedos y lograr la autorrealización de cada individuo apuntando a la obtención de una vida sana y con calidad.

Músico - Terapia

Se trata de utilizar la apreciación musical para inducir un estado de relajación en el paciente favoreciendo el florecimiento de ciertas emociones de una manera no verbal. La música estimula la memoria y tiene un efecto anti - dolor, en los casos de enfermos de fase terminal, el ritmo musical acelera la liberación de endorfinas, que son los analgésicos naturales de nuestro cuerpo.

El principal valor terapéutico de la música terapia reside en su influencia sobre las distintas emociones. En efecto, la música tiene la capacidad de estimular o reprimir ciertas funciones del organismo (como el metabolismo, la presión y el pulso sanguíneo, la contracción muscular, el ritmo respiratorio y las secreciones de ciertas hormonas) al influenciar nuestras emociones.

La terapia musical puede utilizarse para despertar la atención, mejorar la concentración y estimular la memoria así como para estimular las facultades de asociación e imaginación. También es excelente para producir escapes socialmente aceptables, y estimular en cualquier persona la confianza en si misma.

Es un lenguaje diferente que solo se puede interpretar por medio de la energía y la vibración de la onda sonora, si no tenemos este conocimiento en conciencia, nuestra mente y nuestro cuerpo si, nuestro espíritu también, así que basta una pieza musical para que mente, cuerpo y espíritu entren en armonía.

Danza - Terapia

Posiblemente, una de las terapias más antiguas sea la danza. Los integrantes de las antiguas tribus creían en la existencia de un espíritu curativo que podía ser liberado del interior de una persona mediante la creatividad y la música.

Más tarde, se combinó la música y el baile con una historia que contar y desde entonces el mundo entero ha bailado y cantado su alegría o su dolor y ha enfrentado sus temores a través del lenguaje de su cuerpo.

Muchos terapeutas que utilizan el baile como una forma de sanación hablan de la importancia de concebir nuestro cuerpo y nuestra mente como una unidad, de ponernos en contacto con nuestro cuerpo y escuchar lo que tiene que decirnos en vez de tratar de dominarlo y controlarlo para arrancar la enfermedad de él. El baile es el lenguaje del cuerpo y al utilizarlo conscientemente estamos creando una comunicación entre la mente y el cuerpo. La danza meditativa, por ejemplo, consiste en que la persona que lo practica se mueva al ritmo de la música o en silencio, con los ojos cerrados, consciente sólo de su respiración y su movimiento, mientras utiliza sus manos y sus brazos como pinceles que van pintando el espacio en el que se mueve lentamente, sin esfuerzo y sin violencia, sin ninguna intención excepto el placer de sentir el propio cuerpo, sin ser apenas consciente del proceso curativo que puede estar teniendo lugar en su interior.

En cuanto a los instrumentos, probablemente los más ampliamente utilizados dentro de este tipo de terapia sean los de percusión. En el antiguo Egipto, estos instrumentos eran considerados poseedores de un poder espiritual capaz de influenciar y transformar la conciencia y, por tanto, la realidad. Se utilizaban en los ritos religiosos egipcios para abrir el corazón a los dioses (las palabras corazón y mente se utilizaban indistintamente para indicar la conciencia), generalmente tocados por sacerdotisas

Prosa y poesía en terapia

Escribir es también una forma creativa de mantener a raya el estrés de la vida diaria y una ayuda a la hora de resolver problemas emocionales o físicos. Escribir sobre un determinado problema es una forma de trabajar en él, asimilarlo, descubrir nuevos aspectos que se nos habían escapado y sacarlo al exterior, de forma que podemos hacerlo más objetivo, mirarlo desde fuera (algo que podemos realizar también con cualquier otro tipo de expresión artística).

Pero esta no es la única forma de utilizar la escritura como terapia. La poesía, los relatos, los cuentos, las novelas... constituyen también una forma efectiva de hurgar en el subconsciente y sacar de allí historias que son en realidad narraciones sobre nosotros mismos o el mundo que nos rodea. Crear un personaje que vive una determinada situación y expresa unos sentimientos concretos de una forma particular, puede ayudar al escritor a comprenderlos y manejarlos, tanto si le pertenecen como si conciernen a otras personas de su entorno. ¿Por qué nuestro protagonista reacciona de una forma determinada? ¿Por qué se comporta de esa manera? ¿Por qué se siente así? El escritor sabe responder a estas preguntas. Por este motivo, mientras escribe está profundizando en el alma humana y también en la suya. Convertir las distintas facetas de nuestra personalidad en personajes de un relato o novela, por ejemplo, constituye una buena forma de conocerlas mejor y de integrarlas.

El Psico - drama

El psicodrama consiste en interpretar situaciones de la vida de una persona, expresando los sentimientos implicados en los problemas de su vida diaria. Su aparición se remonta a los años 20, cuando Jacob Moreno empezó a utilizar lo que él llamaba el drama sin ensayo, como una forma de arte más y sin pretensiones terapéuticas, hasta que una actriz con la que trabajaba le habló de ciertos problemas personales y se le ocurrió utilizar un juego de roles sin guión para resolverlos. Así fue cómo nació la dramatización espontánea de situaciones conflictivas o psicodrama, que se ha estado utilizando desde entonces en diversas corrientes psicoterapéuticas, principalmente en el contexto de terapia de grupo, donde los distintos miembros interpretan a las personas implicadas en la vida y conflictos de uno de ellos. Por ejemplo, uno de los participantes puede hablar a otro como si este último fuese su pareja, expresando de este modo sus sentimientos de una forma más efectiva que si solamente los narrase. También pueden ensayarse determinados comportamientos, como aprender a entablar una conversación con un desconocido, hacer valer nuestros derechos de forma efectiva, pedir una cita a alguien que nos atrae, etc. Representar lo que se quiere ser constituye una gran ayuda para llegar a serlo.

Los miembros del grupo que no están actuando en ese momento forman el público e intervienen una vez terminada la representación, dando su opinión y aportando una buena dosis de objetividad al problema del paciente. Es importante que los actores sean espontáneos y que expresen sus sentimientos sin restricciones ni inhibiciones, algo que se ve facilitado por el contexto de terapia de grupo, en el que todos van a participar por igual.

El terapeuta observa la escena mientras se representa y la detiene si piensa que el protagonista no está siendo espontáneo o los otros actores no han comprendido del todo a los personajes de la vida del protagonista que están representando.

Por supuesto, de este modo podemos aprender a ser mejores, pero también podemos aprender comportamientos poco deseables. La adolescencia es quizás la etapa más vulnerable en este sentido, ya que el o la adolescente está buscando su propia identidad y necesita personas con quienes poder identificarse. La figura del héroe vengador y justiciero tiene un gran atractivo para los adolescentes y las señales que emite son muy contradictorias, ya que por un lado es un asesino cruel que mata con gran frialdad y sin arrepentimiento(a los "malos", por supuesto) y por otro aparece como el bueno de la película, el héroe al que todos aclaman. Por tanto, no es difícil conseguir que un adolescente si sienta atraído por él y el juego de roles constituye una buena forma de aprender su comportamiento. Saber cómo hacer algo, por supuesto, no implica que vayamos a hacerlo, pero siempre es más fácil hacer algo que hemos aprendido y ensayado que hacer algo que desconocemos, sobre todo si se trata de una persona con algún tipo de problema emocional.

Expresión Corporal

La Expresión Corporal consigue desarrollar la imaginación y la creatividad, a través de la improvisación, la recuperación del placer de jugar y la espontaneidad. De esta forma, ayuda a enriquecer las diversas actividades cotidianas y favorece el crecimiento personal. Además, abre las puertas a una comunicación más profunda y completa, lo que repercute positivamente en el encuentro con los demás. La Expresión Corporal constituye una interesante forma de abordar las relaciones y los mecanismos que se establecen en los distintos grupos.

"Creo que el verdadero aprendizaje es el que realiza a través de la experiencia; sólo después de haber pasado por ella podemos transmitir un conocimiento".⁸

⁸ GONZALEZ ALVAREZ, Yaneth Cristina. Alas de libertad. Colombia: 2008. 18p.

7. METODOLOGÍA.

El diseño metodológico tendrá que permitir la elasticidad tanto de la propuesta del ante proyecto como de los objetivos a lograr con las personas de la Fundación Funad, es por esto que los diseños metodológicos girarán en torno al diseño cualitativo por constituir un enfoque flexible y perfectamente ajustable al estudio de los fenómenos sociales, por ser además un método que no descubre, sino que construye el conocimiento y que defiende la unión investigado \ investigador.

El diseño cualitativo es abierto y permitirá que todos los seres involucrados se apoyen mutuamente por medio de experiencias, personales y grupales.

Al trabajar con historia de vidas se decide que el método que permitirá encontrar en la narración de las experiencias una mejor aproximación a los individuos y al grupo se basa en el diseño cualitativo no solo por las características antes mencionadas sino también porque dentro de sus herramientas podremos involucrar la observación, la lluvia de ideas y la decantación de la información de una manera mas dinámica y maleable la cual se podría decir iría de la mano con la implementación de la expresión corporal.

Establecidos los presupuestos y atributos propios de la investigación cualitativa con relación a la investigación sobre la expresión corporal y sus beneficios terminaríamos señalando que este método nos va a permitir aplicar técnicas a un proceso que nace como una espiral y se forja en la realidad cotidiana y personal de cada individuo.

Una investigación cualitativa aborda a profundidad experiencias, interacciones, creencias y pensamientos presentes en una situación específica y la manera como son expresadas por vía del lenguaje, por los actores involucrados.

8. PLAN DE ACTIVIDADES

Las actividades a desarrollar se presentarán para los grupos terapéuticos que se encuentran en la fase de mantenimiento del tratamiento psicológico, de esta manera se garantiza que los integrantes de la fundación no solo conozcan las temáticas a manejar, sino que la persona responsable de guiarlas ya tendrá una visión del estado de ánimo de los pacientes y con seguridad podrá desplegar el plan de actividades sin ningún riesgo de herir o perjudicar el proceso psicológico de los afiliados.

8.1 Actividades

Número De La Sesión: 1

Nombre De La Actividad: Reconociendo mi cuerpo frente al espejo.

Objetivo: Enfrentarse a la imagen de si mismo para reconocerse y aprender a valorar todo lo que enmarca el propio yo.

Materiales: Espejo en el cual se pueda observar de cuerpo entero, venda para los ojos, grabadora.

Duración: Una hora y media.

Plan De Actividades:

A. Cubrir el espejo para iniciar con una sensibilización referente al cuerpo, su importancia y su autenticidad.

B. Permitir a los integrantes ponerse frente al espejo con los ojos vendados, posteriormente retirar el vendaje y por medio de la música desarrollar diferentes movimientos corporales y gestuales.

C. Cierre final contando lo vivido, por medio de una frase personal.

Número De La Sesión: 2

Nombre De La Actividad: Explorando mi espacio y mi cuerpo.

Objetivo: Generar en los participantes concientización de sus movimientos en el espacio y el tiempo que los rodea.

Materiales: Ropa cómoda.

Duración: Una hora y media.

Plan De Actividades:

A. La actividad se iniciará fomentando una reflexión de cómo cada ser humano se convierte en un ser autómatas y no se percata de sus movimientos en el diario vivir.

B. Después se requerirá a los participantes colocarse cómodos, quitarse los zapatos, posteriormente se les pedirá que se retiren las medias si el lugar lo permite, esto con la finalidad de observar las diferentes actitudes de los integrantes.

C. Se pedirá al grupo que ejecute un previo calentamiento, que recorra el lugar y que se percate de sus movimientos.

D. Reflexión, contando nuestra experiencia.

Número De La Sesión: 3

Nombre De La Actividad: Mi máscara.

Objetivo: Diseñar con diversos materiales una máscara personal para que cada individuo represente libremente su sentir.

Materiales: Vendas de yeso, vaselina, apósitos, crema, balaca, toalla, almohada, papel higiénico, recipiente.

Duración: Una hora y media.

Plan De Actividades:

A. Concientizar a los participantes para que sepan la importancia de la realización de su propia auto imagen y la forma de observar la misma.

B. Elegir dos participantes para que uno realice la máscara y el otro sirva de modelo.

C. Cierre de la actividad reflexión como me veo en realidad, encontrar la diferencia de mirarse frente al espejo y la de tener su rostro en las manos.

Número De Sesión: 4

Nombre De La Actividad: Intercambiando mi imagen.

Objetivo: Permitir a los participantes generar empatía con sus compañeros y de igual manera que cada uno se observe en la distancia.

Materiales: Máscaras personales, música.

Duración: Media hora.

Plan De Actividades:

A. Realizar una introducción sobre el termino de empatía (sentir como el otro), para después hacer un intercambio de máscaras y caminar permitiendo que los integrantes se encuentren y manejen sus emociones.

B. Cierre de la actividad, expresión gestual y lluvia de ideas.

Número De Sesión: 5

Nombre De La Actividad: Mi máscara y yo.

Objetivo: Permitir a los participantes desinhibirse en diversas situaciones y roles a ejecutar para expresar sus emociones.

Materiales: La máscara ya realizada, ropa cómoda.

Duración: Una hora.

Plan De Actividades:

A. Generar en los participantes el deseo de implementar su máscara y realizar todas las actividades propuestas con anterioridad para que logren ejecutarlas con tranquilidad y libertad.

B. Luego se presentarán diversas situaciones como saltar, gritar, expresar de manera libre y auténtica sus sentimientos, emociones y pensamientos.

C. El cierre final se hará de manera grupal y se les permitirá reflexionar sobre su crecimiento personal, lo aprendido en estas técnicas y como lo implementarán en su diario vivir.

Número De Sesión: 6

Nombre De La Actividad: venciendo el miedo.

Objetivo: Permitir generar estrategias de enfrentamiento personal y social para conseguir entender y aceptar nuestra dificultad.

Materiales: Venda para los ojos.

Duración: Una hora.

Plan De Actividades:

A. Se le dará a cada participante una venda, para que se familiarice con ella.

B. Explicación de la actividad, se dará inicio cuando todos los participantes tengan las vendas puestas, posteriormente se les guiará hasta la salida del salón y se les llevará a recorrer el espacio siempre con los ojos vendados.

C. Se finalizará la actividad con una plenaria la cual tendrá como finalidad la lluvia de ideas y la alimentación de experiencias.

Número De Sesión: 7**Nombre De La Actividad:** Movilizándonos hacia el cambio.**Objetivo:** Fomentar hábitos sanos de cambio de actitudes por medio de la auto observación de si mismos para conseguir la autorrealización de los individuos.**Materiales:** Espacio cómodo y con buena iluminación.**Duración:** una hora**Plan De Actividades:**

- A. Presentación de la actividad, explicando la importancia de auto observarse y de conocerse a si mismos.
- B. Dejar que cada participante recuerde un hecho de su vida y lo represente con ayuda de algunos compañeros.
- C. Poner en escena ese hecho representativo de cada uno.
- D. Análisis e interpretación del sentir, pensar y actuar de cada participante.

Número De Sesión: 8**Nombre De La Actividad:** El cuarto de los espejos.**Objetivo:** Permitir que los individuos se enfrenten a si mismos y desarrollen su creatividad por medio de la implementación de los espejos como pantallas del si mismo con el fin de reconocerse.**Materiales:** Salón de espejos.**Duración:** Una hora.**Plan De Actividades:**

- A. Preparar al grupo para que afronten una nueva experiencia que les consentirá enfrentarse consigo mismos.
- B. Dejar ingresar a cada participante al cuarto de los espejos para que se permitan reconocerse y aceptarse.
- C. Se dará fin a la actividad con una plenaria.

Número De Sesión: 9**Nombre De La Actividad:** El carro de mi vida.**Objetivo:** Analizar las diferentes áreas en las cuales nos movilizamos en la vida, el aspecto social, afectivo, espiritual, emocional, familiar, etc. Con la finalidad de comprender la importancia de generar metas para cuidar y mejorar nuestra vida.**Materiales:** Hojas de papel, colores, lápices, marcadores.**Duración:** Una hora.

Plan De Actividades:

A. Se hará una sensibilización dando a entender a los participantes que cada persona debe cuidar y revisar cada aspecto de su vida para que las metas de autorrealización marchen de manera adecuada.

B. Se dirá a cada participante que dibuje un carro y que en cada parte ubiquen un área de sus vidas, después y dependiendo del lugar se preguntará a cada integrante como deberá cuidar y mantener su vehículo y las metas que debe programar a corto, mediano y largo plazo para mejorar estos aspectos.

C. Se finalizará desarrollando un plan de actividades personales para trabajar en las metas propuestas.

BIBLIOGRAFIA

- AGUIRRE Antonio, Signo y cultura. Colombia: ED. Ariel Educación, 2002; 17 p.
- FAST, j. Biología critica. Madrid: ED. Paidos, 1996. 7-6 p.
- PARDO ABRIL, Neyla Graciela Pardo Abril. Desarrollo evolutivo del individuo. Santa fe de Bogotá, ED. Herder DC: 1995. 258p.
- BAUDRILLARD, J. El intercambio simbólico y la muerte. Caracas: ED. Paidos 1993. 187p.
- COLL, c. Psicología y currículo. Barcelona: ED. Paidos, 1983. 76p.
- BRETON, Sue. Evite preocuparse. Barcelona: ED. Robinbook, 1995. 25-38p.
- RAMIREZ, Villafañez. La Psicología del miedo. Madrid: ED. Guadarrama, 1995. 9 - 21p.
- GONZÁLEZ ÁLVAREZ, Yaneth Cristina. Alas de libertad. Colombia: 2008. 18p.
- RUEDIGER, Dahlke. La enfermedad como símbolo. México: ED. Robinbook, 2006.
- JACQUES, Salzer. La Expresión Corporal. Barcelona: ED. Herder. 1984.
- STOKOE, Patricia. La Expresión Corporal y el niño. Buenos Aires: ED. Ricordi, 1967.