

Mgt. Katerine Gudiño Bonilla

DANZATERAPIA TERAPEUTA ARTÍSTICO



TRASCENDER
ARTES TERAPÉUTICAS

© Trascender Artes Terapéuticas 2024

Quito- Ecuador

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
CONTEXTO HISTÓRICO	4
LA DANZA COMO RECURSO TERAPÉUTICO	5
EL CUERPO COMO VÍA DE CONOCIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN	5
FORMAS TERAPÉUTICAS DE LA DANZA	6
DIFERENCIAS ENTRE DANZATERAPIA Y DANZA TERAPÉUTICA	7
ROL DEL FACILITADOR VS.TERAPEUTA	8
DANZA MOVIMIENTO TERAPIA COMO ENFOQUE DEL TERAPEUTA ARTÍSTICO	9
CONSTRUCCIÓN DEL VÍNCULO TERAPÉUTICO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO	13
APLICACIONES DE LA DANZATERAPIA	15
CONCLUSIONES	17
BIBLIOGRAFÍA	17

INTRODUCCIÓN

A lo largo del tiempo, distintas culturas han recurrido a la danza no solo como forma de expresión, sino también como una vía para el bienestar, la conexión con el otro y la transformación personal. Desde la mirada terapéutica, el movimiento no se reduce a un acto físico o estético, sino que se convierte en una experiencia encarnada que impacta en múltiples niveles del ser (Payne, 2006; Levy, 2005). Bailar nos permite liberar emociones retenidas, explorar de manera segura aspectos profundos de nuestra historia y resignificar vivencias desde el cuerpo. En este sentido, el movimiento se vuelve un lenguaje con el que se puede narrar lo que aún no tiene palabras (Meekums, 2002).

En el plano corporal, la práctica regular de la danza mejora la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la conciencia postural. El cuerpo empieza a percibirse como un territorio habitable, en lugar de una zona de conflicto o desconexión. Esto es especialmente significativo para personas que han vivido experiencias de trauma, enfermedad o rechazo corporal. A través del movimiento, se recupera el contacto con la vitalidad, con el pulso interno, y con una forma más amable de habitar a sí mismo (Koch et al., 2014).

Desde una perspectiva cognitiva y emocional, la danza estimula la atención, la memoria, la flexibilidad mental y la creatividad. El cuerpo en movimiento activa procesos neurológicos complejos, generando nuevas conexiones entre pensamiento, emoción y acción. Al mismo tiempo, permite expresar emociones que muchas veces resultan difíciles de verbalizar, y lo hace desde un lugar protegido, no invasivo, donde cada persona puede moverse a su propio ritmo (Chaiklin & Wengrower, 2015).

En el trabajo grupal, el movimiento compartido genera un poderoso campo de resonancia y vínculo. Las personas se encuentran desde el ritmo, la mirada, el espacio común. La danza invita a percibir al otro como cuerpo sensible, como presencia, como historia. Este tipo de experiencia construye sentido de pertenencia, favorece la empatía y fortalece el tejido emocional y social. En contextos comunitarios, esta dimensión cobra una relevancia especial, ya que se convierte en una herramienta de reconstrucción colectiva (Halprin, 1999).

Finalmente, muchas corrientes terapéuticas reconocen que el movimiento también puede tener un sentido simbólico y espiritual. En ciertos casos, la danza abre caminos hacia lo trascendente, hacia memorias ancestrales, o hacia una conexión más profunda con la naturaleza o lo sagrado. Esta dimensión no depende de una creencia específica, sino del potencial del cuerpo para generar experiencias que nos devuelvan el asombro, la presencia y el sentido (Levy, 2005; Halprin, 1999).

Por estas razones, la danza no es solo una forma de arte o un ejercicio físico: es un recurso terapéutico integral que permite a las personas transformarse, repararse y reconectarse consigo mismas y con el mundo desde un lugar profundo, encarnado y auténtico.

CONTEXTO HISTÓRICO

El surgimiento de la danzaterapia como disciplina psicoterapéutica formal está estrechamente vinculado al desarrollo de nuevas corrientes psicológicas en el siglo XX, que comenzaron a cuestionar la primacía exclusiva de la palabra en los procesos de sanación emocional. En particular, los enfoques humanistas y psicodinámicos aportaron una visión más integral del ser humano, donde el cuerpo dejó de verse como un mero soporte de la mente, para reconocerse como parte activa y constitutiva de la experiencia psíquica. En este contexto, la danza —entendida no como arte escénico, sino como movimiento cargado de significado— fue ganando legitimidad como vía terapéutica. Profesionales provenientes de la danza, la psicología y la medicina comenzaron a construir puentes entre estos saberes, con el objetivo de acompañar procesos de transformación interna desde lo corporal, lo emocional y lo simbólico (Chaiklin & Wengrower, 2015).

La danzaterapia se consolidó así con una propuesta clara: facilitar procesos de cambio psicoemocional profundos, mediante el uso del movimiento como herramienta diagnóstica, expresiva y transformadora. Su objetivo no es estético ni educativo, sino terapéutico. Parte de una evaluación del estado corporal y emocional del usuario, plantea objetivos clínicos específicos y se enmarca en principios éticos que regulan la relación terapéutica. Cada sesión se convierte en un espacio de contención, exploración y resignificación, donde el cuerpo tiene voz, agencia y valor propio. Esta orientación no solo diferencia a la danzaterapia de otras prácticas corporales, sino que la sitúa como una disciplina con fundamentos teóricos sólidos, criterios metodológicos definidos y efectos clínicos reconocidos en distintos contextos (Levy, 2005; Koch et al., 2014).

Por otro lado, la danza terapéutica no se enmarca necesariamente en un contexto clínico, sino que utiliza el movimiento con intención de bienestar, expresión emocional y desarrollo personal. Su propósito es facilitar experiencias significativas desde el cuerpo, que potencien la salud emocional, sin abordar necesariamente patologías o intervenciones psicoterapéuticas (Payne, 2006).

LA DANZA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

Cuando se aborda desde una mirada terapéutica, la danza trasciende su dimensión estética o performativa para convertirse en un lenguaje no verbal que comunica aquello que las palabras no alcanzan a nombrar. En este contexto, el cuerpo deja de ser un objeto que se corrige o exhibe, y se convierte en un espacio vivo de expresión y significado. Cada gesto, cada impulso de movimiento, cada silencio corporal tiene una historia que contar. El cuerpo habla, y lo hace desde lo más profundo de su experiencia emocional. La danza, entonces, se transforma en una vía de acceso a lo inconsciente, a memorias silenciadas o fragmentadas, permitiendo simbolizar vivencias difíciles y reconstruir desde el movimiento nuevas formas de habitar la propia narrativa (Meekums, 2002).

Lejos de buscar la perfección técnica o la ejecución coreográfica, el trabajo terapéutico con el movimiento se centra en el proceso interno de quien se mueve: en lo que emerge, se desbloquea o se transforma durante ese acto. Es en ese fluir espontáneo donde muchas veces aparecen emociones reprimidas, patrones relacionales arraigados o necesidades no reconocidas. La danza, en este marco, promueve la integración entre cuerpo y emoción, entre experiencia y conciencia, facilitando un camino de encuentro consigo mismo desde la autenticidad y la presencia. A través de este lenguaje corporal, no solo se expresa el mundo interno, sino que también se puede transformarlo, reescribirlo y reencarnarlo con nuevos sentidos.

EL CUERPO COMO VÍA DE CONOCIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN

Esta mirada sitúa al cuerpo no como receptor pasivo de las vivencias emocionales, sino como agente activo de transformación. Cada movimiento tiene el potencial de abrir un espacio de conciencia, cada gesto puede convertirse en una llave simbólica para acceder a memorias, emociones o patrones que han quedado fijados en la estructura corporal. Cuando una persona se permite moverse desde un lugar genuino, sin buscar formas preestablecidas, está también permitiéndose sentir y reorganizar su experiencia interna desde el cuerpo. La danza, en este sentido, se vuelve una vía directa hacia lo inconsciente, hacia el diálogo con lo que está más allá del lenguaje verbal, permitiendo que la historia personal no solo sea narrada, sino encarnada y, por tanto, transformada (Meekums, 2002; Koch et al., 2014).

La resignificación corporal que propone la danzaterapia no ocurre de manera aislada, sino que se da en el marco de un proceso terapéutico sostenido, en el que la relación entre terapeuta y usuario es un factor clave. El espacio terapéutico se convierte en un lugar seguro desde el cual explorar otras formas de moverse en el mundo: no solo en términos físicos, sino también emocionales y vinculares. La posibilidad de moverse con libertad, de habitar el cuerpo con mayor conciencia y de transformar la rigidez en fluidez, se convierte en una metáfora encarnada del cambio. En este sentido, la danza no solo representa el conflicto o la herida, sino que ofrece la posibilidad de crear nuevos caminos, nuevas narrativas corporales que den cuenta de la capacidad del ser humano para sanar, reinventarse y evolucionar (Payne, 2006; Chaiklin & Wengrower, 2015).

FORMAS TERAPÉUTICAS DE LA DANZA

A lo largo de su desarrollo como disciplina integradora, la danza ha dado lugar a múltiples enfoques terapéuticos que, si bien presentan diferencias en su origen, metodología y marco teórico, comparten una convicción profunda: el cuerpo en movimiento es un canal esencial para la expresión emocional, el autoconocimiento y la transformación personal. Cada una de estas prácticas ha surgido en contextos específicos, nutrida por distintas corrientes psicológicas, filosóficas y artísticas, dando forma a metodologías particulares que utilizan el movimiento no como fin en sí mismo, sino como medio para acceder a dimensiones profundas del ser humano.

Estas propuestas terapéuticas —desde las más clínicas hasta las más comunitarias— colocan al cuerpo en el centro de la experiencia, reconociéndolo como territorio simbólico, emocional y relacional. El movimiento se convierte en lenguaje, en metáfora viva, en acto creativo capaz de resignificar la historia personal y de abrir nuevas posibilidades de habitar el presente. En las siguientes páginas se explorarán algunas de las formas más relevantes dentro del ámbito de la danza terapéutica, no como una lista cerrada, sino como una invitación a comprender la riqueza y diversidad de este campo en expansión.

Danza Movimiento Terapia (DMT)

La Danza Movimiento Terapia es una disciplina psicoterapéutica formalizada, que integra el movimiento corporal con teorías psicológicas, principalmente del enfoque psicodinámico y humanista. La DMT considera que el movimiento refleja procesos internos, y que a través de la exploración, la repetición, el reflejo y la simbolización del movimiento, se puede facilitar un proceso terapéutico profundo. Su desarrollo ha estado muy ligado a figuras pioneras como

Marian Chace y el uso de sistemas como Laban/Bartenieff y Kestenberg (Chaiklin & Wengrower, 2015; Payne, 2006).

Danzaterapia Humanista

La danzaterapia humanista surge del cruce entre el pensamiento existencial y la psicología humanista. Pone énfasis en el desarrollo del potencial humano, la autorrealización y la autenticidad del movimiento. Esta corriente considera que el cuerpo es el reflejo de la historia emocional de la persona, y que a través del movimiento espontáneo y consciente se puede acceder a una mayor comprensión de sí mismo. No se enfoca en el diagnóstico o en la patología, sino en acompañar procesos de crecimiento personal (Rogers, 1995; Meekums, 2002).

Biodanza

La Biodanza, creada por Rolando Toro en los años sesenta, se fundamenta en la música, el movimiento y el encuentro humano para activar potenciales genéticos y existenciales del ser humano. Aunque no se considera una psicoterapia, ha sido ampliamente utilizada en contextos de salud, educación y desarrollo humano. Trabaja con vivencias estructuradas que estimulan la afectividad, la vitalidad, la creatividad y la trascendencia, fomentando la integración cuerpo-emoción en un entorno grupal seguro y afectivo (Toro, 2004).

Movimiento Auténtico

Esta práctica, desarrollada inicialmente por Mary Whitehouse, se basa en la observación no directiva del movimiento espontáneo, buscando una conexión profunda con el inconsciente. El Movimiento Auténtico invita al silencio interno, al seguimiento de impulsos internos y al testimonio respetuoso del otro. Es una práctica que valora la presencia, la conciencia

corporal y el testimonio empático, con especial atención al significado simbólico del gesto y su resonancia emocional (Adler, 2002).

Movimiento Expresivo Integrativo

Este enfoque combina elementos de la danza, el teatro y la psicología transpersonal. Su objetivo es ampliar la conciencia a través del cuerpo en movimiento, integrando el plano emocional, mental, físico y espiritual. Se basa en una metodología vivencial que prioriza la conexión con la autenticidad del movimiento, la exploración de los arquetipos y la transformación simbólica. Se utiliza especialmente en contextos de desarrollo personal y formación terapéutica (Halprin, 1999).

Otras corrientes y enfoques alternativos

Además de las formas consolidadas, existen múltiples prácticas que utilizan el movimiento como herramienta terapéutica o de crecimiento. Entre ellas se encuentran el Movimiento Vital Expresivo (Caterina Valdéz), la Eutonía, el Body Mind Centering, la Danza Terapéutica Oriental, entre otros. Estas propuestas, aunque con menor formalización académica, han enriquecido el campo con abordajes sensibles a la cultura, la espiritualidad y la diversidad de cuerpos y experiencias.

DIFERENCIAS ENTRE DANZATERAPIA Y DANZA TERAPÉUTICA

Aunque a menudo se utilizan como sinónimos, los términos *danzaterapia* y *danza terapéutica* no remiten a la misma práctica ni comparten los mismos fundamentos ni propósitos. Esta distinción no es meramente terminológica: implica diferencias profundas en cuanto a objetivos, formación profesional, encuadre ético y nivel de intervención. Comprender estas diferencias es esencial para quienes están en proceso de formación como facilitadores y futuras/os terapeutas artísticos, ya que delimita claramente el alcance de su rol actual y orienta el desarrollo de sus competencias profesionales.

La danzaterapia, también conocida como Danza Movimiento Terapia (DMT), es una disciplina psicoterapéutica formal, que requiere formación clínica, supervisión constante y conocimiento en teorías psicológicas. Su enfoque está orientado a la intervención profunda en procesos psicoemocionales, con base en una evaluación diagnóstica, el establecimiento de objetivos terapéuticos individualizados y un encuadre sostenido en el tiempo (Chaiklin & Wengrower, 2015). La relación terapéutica, en este marco, es central, y el movimiento es utilizado como un medio para acceder, transformar e integrar experiencias emocionales significativas. La/el profesional que la ejerce debe contar con formación específica, ética profesional rigurosa y pertenencia a un marco institucional o profesional que regule su práctica.

Por otro lado, la danza terapéutica se inscribe dentro de un enfoque más amplio de promoción del bienestar, facilitación del desarrollo personal y acompañamiento expresivo. No tiene un fin clínico ni requiere formación psicoterapéutica. La/el facilitador de danza terapéutica crea espacios grupales o individuales donde el movimiento es utilizado con fines

creativos, expresivos y de conexión emocional, pero sin asumir funciones terapéuticas formales. Su rol es acompañar desde el arte, contener desde el cuerpo y facilitar procesos simbólicos, sin interpretar ni diagnosticar. Esta distinción es vital para mantener los límites éticos del quehacer profesional y para respetar los procesos de quienes se acercan a estas prácticas en búsqueda de sostén emocional o desarrollo personal (Meekums, 2002).

Durante esta certificación, las y los participantes están siendo formados para aplicar la *danza terapéutica*, es decir, para facilitar procesos expresivos con contenido terapéutico, pero sin asumir un rol clínico. Esto no reduce el valor ni la profundidad del trabajo que realizan, sino que enmarca su práctica en una intervención respetuosa, sensible y segura. Una vez que completen su formación como terapeutas artísticos, podrán integrar los conocimientos adquiridos en la certificación con otros marcos teóricos y clínicos, ampliando su capacidad de acompañamiento. Hasta entonces, el compromiso ético consiste en reconocer con claridad los límites del rol actual, sostener los procesos con cuidado, y utilizar el arte y el movimiento como vehículos de conexión, expresión y bienestar.

ROL DEL FACILITADOR VS. TERAPEUTA

En la danza terapéutica, quien guía los procesos es un facilitador o facilitadora del movimiento con formación artística y herramientas pedagógicas o de desarrollo humano. No realiza diagnóstico, ni sostiene un encuadre clínico, sino que crea experiencias grupales o individuales con objetivos generales de bienestar, expresión o vínculo.

En cambio, la/el terapeuta en danzaterapia está formado en psicoterapia corporal y posee conocimientos en psicología, dinámica de grupos y técnicas específicas de evaluación y seguimiento. Su rol incluye el diseño de intervenciones personalizadas, con continuidad y objetivos terapéuticos claros.

Criterios de intervención

La danza terapéutica, por su carácter abierto y accesible, se desarrolla en una gran variedad de espacios comunitarios, educativos y artísticos. Es frecuente encontrarla en talleres dirigidos a poblaciones diversas, en escuelas donde se promueve la educación emocional, o en centros sociales que buscan integrar el arte como herramienta de desarrollo humano. En estos contextos, la intervención no se centra en el tratamiento de una patología, sino en el fortalecimiento de la expresión personal, la regulación emocional básica y la creación de vínculos significativos a través del movimiento. La danza terapéutica adopta un enfoque preventivo, integrador o educativo, y aunque puede generar procesos transformadores, su marco de acción no es clínico. Por ello, su diseño es flexible, su duración suele ser acotada, y sus objetivos se orientan al bienestar general, la conciencia corporal y la creatividad compartida (Meekums, 2002).

En contraste, la danzaterapia —en tanto disciplina psicoterapéutica— se inscribe en un proceso más prolongado, con un encuadre definido y objetivos terapéuticos específicos. Su eje central es el vínculo terapéutico, el cual se construye a lo largo del tiempo y constituye la base para que emerjan contenidos inconscientes, se simbolizen vivencias y se elaboren emociones complejas. Las intervenciones están ajustadas al estado emocional, corporal y relacional de cada persona, y requieren de una observación detallada, así como del registro y evaluación continua del proceso. Se trabaja con principios como la transferencia, la repetición del gesto, el análisis del movimiento y la simbolización del conflicto, integrando lo corporal con lo emocional y lo verbal. Este nivel de profundidad requiere no solo formación técnica, sino también un posicionamiento ético y una disposición constante a la supervisión profesional (Chaiklin & Wengrower, 2015).

Alcances y límites

Actualmente, quienes cursan esta certificación están siendo formadas/os para aplicar la danza terapéutica, ya que su rol aún no es clínico ni psicoterapéutico. Están desarrollando habilidades de facilitación del movimiento con propósito terapéutico, con énfasis en la seguridad emocional, la creatividad, y el acompañamiento sensible.

Una vez culminen su formación como terapeutas artísticos, contarán con el respaldo, el encuadre y las herramientas necesarias para realizar intervenciones terapéuticas más profundas, con la danza como una de sus principales herramientas. Hasta entonces, es fundamental reconocer los límites del rol que hoy ejercen como facilitadoras/es, y sostener una práctica ética, clara y respetuosa de los procesos individuales y del campo profesional.

DANZA MOVIMIENTO TERAPIA COMO ENFOQUE DEL TERAPEUTA ARTÍSTICO

En el marco de la formación en terapias artísticas, la Danza Movimiento Terapia (DMT) se constituye como un enfoque esencial para el desarrollo de una praxis integral, sensible y profunda. Su inclusión en el itinerario formativo del terapeuta artístico no responde únicamente al uso del cuerpo como recurso expresivo, sino a una concepción más amplia donde el movimiento se entiende como lenguaje primario de la experiencia emocional, relacional y simbólica.

Desde la perspectiva del terapeuta artístico, la DMT aporta herramientas fundamentales para observar, acompañar y facilitar procesos terapéuticos a través del cuerpo en movimiento. Permite al futuro profesional desarrollar una escucha corporal refinada, una presencia encarnada y una capacidad de intervención basada en la resonancia motriz, la sintonía emocional y la lectura simbólica del gesto. Además, ofrece un marco ético y metodológico que sostiene el trabajo con poblaciones diversas, respetando el ritmo individual, el consentimiento y el encuadre terapéutico.

La formación en DMT dentro de la certificación permite comprender el cuerpo como un archivo vivo de la historia personal, como territorio de resiliencia y como vía de transformación subjetiva. Esta comprensión se alinea profundamente con los principios de las terapias artísticas: promover la integración entre mente, cuerpo y emoción; facilitar el acceso a la creatividad como recurso interno; y acompañar procesos de sanación a través del arte, el juego y el simbolismo.

Incorporar este enfoque dentro del repertorio del terapeuta artístico no implica convertirse exclusivamente en

danzaterapeuta, sino expandir la sensibilidad corporal y el repertorio metodológico para que la intervención terapéutica sea más encarnada, más integral y más conectada con el movimiento vivo de la persona. Así, la DMT se integra como una corriente dentro de un abanico más amplio, pero con una fuerza particular: la de recordarnos que sanar también es moverse, que transformar también es bailar.

Fundamentos de la Danza Movimiento Terapia (DMT)

La Danza Movimiento Terapia (DMT) se consolida como una disciplina psicoterapéutica que coloca al cuerpo en el centro del proceso de transformación emocional. A diferencia de enfoques que relegan lo corporal a un plano secundario, la DMT reconoce al movimiento como un lenguaje primario, capaz de contener, expresar y transformar vivencias profundas. Se basa en la premisa de que cuerpo y mente no están separados, sino que constituyen un sistema integrado, donde lo que afecta al plano emocional se manifiesta en la corporalidad, y viceversa. Desde esta perspectiva, no es posible acceder a una comprensión completa del ser humano sin incluir su dimensión corporal como territorio de significado, memoria y posibilidad (Levy, 2005; Payne, 2006).

El movimiento, en este enfoque, no es simplemente una forma de expresión, sino una vía directa hacia procesos internos complejos: emociones no verbalizadas, patrones vinculares inconscientes, y narrativas corporales que se han ido formando a lo largo de la vida. Al trabajar con el cuerpo como agente activo, la DMT no solo favorece la integración emocional, sino que también estimula la reorganización cognitiva, la regulación del sistema nervioso y el fortalecimiento de los vínculos. Esto la convierte en una herramienta poderosa para abordar una amplia variedad de problemáticas, desde el trauma hasta la desconexión afectiva, pasando por el fortalecimiento de la identidad personal y la recuperación del sentido de agencia. En

este marco, el cuerpo no es un accesorio ni un medio ilustrativo: es el lugar donde ocurre la experiencia y desde donde puede comenzar la transformación.

Principios básicos de la DMT

Los principios fundamentales de la DMT se derivan tanto de las teorías del desarrollo humano como de las psicologías psicodinámica, humanista y relacional. Entre ellos se destacan:

- **El cuerpo como contenedor de la historia emocional:** Cada gesto, postura y tensión corporal refleja vivencias internas y patrones relacionales que se han consolidado a lo largo de la vida.
- **El movimiento como expresión simbólica:** Más allá de lo funcional, el movimiento expresa contenidos inconscientes, conflictos internos y potencialidades del sujeto.
- **La relación terapéutica a través del cuerpo:** El vínculo entre terapeuta y usuario se establece no solo mediante la palabra, sino a través de la sintonía corporal, la empatía motriz y el reflejo del movimiento.
- **La integración cuerpo-mente:** No hay separación entre procesos mentales y físicos; toda intervención corporal tiene efectos psicoemocionales y viceversa (Chaiklin & Wengrower, 2015).

Enfoques psicoterapéuticos dentro de la DMT

Dentro de la DMT coexisten distintos enfoques terapéuticos, que se adaptan a los contextos de intervención y a las necesidades particulares de las personas. Algunos de los más relevantes son:

- **Psicodinámico:** Basado en las teorías freudianas y postfreudianas, considera que el movimiento puede facilitar la expresión de contenidos reprimidos. Utiliza la transferencia, la simbolización y el análisis del gesto.
- **Humanista:** Centrado en la experiencia presente, el aquí y ahora, y la autorregulación. Promueve la autenticidad del movimiento, el desarrollo del potencial humano y la conciencia corporal.
- **Integrativo:** Articula elementos de diversas corrientes (cognitiva, transpersonal, sistémica), creando intervenciones adaptadas y flexibles que contemplan lo emocional, lo físico, lo social y lo espiritual.
- **Relacional:** Da especial importancia a la construcción del vínculo a través del contacto visual, la resonancia motriz y el diálogo corporal.

El vínculo cuerpo-emoción en la DMT

En DMT, el cuerpo no es solo un medio de expresión emocional: es el lugar donde las emociones habitan y se transforman. Las emociones tienen correlatos físicos (tensión, respiración, peso, dirección del movimiento), y al intervenir sobre estos elementos, se puede facilitar la liberación, la resignificación y la integración emocional.

La relación terapéutica se configura también en términos corporales: el acompañamiento respetuoso, la sintonía rítmica, la presencia corporal del terapeuta y su capacidad de resonar con el movimiento del otro son componentes clave para sostener procesos profundos. Esta presencia no directiva, sensible y empática es muchas veces más potente que cualquier interpretación verbal, pues el cuerpo “escucha” y

“responde” desde un lugar más antiguo y sabio que el lenguaje racional (Koch et al., 2014).

Evaluación del movimiento (Laban/Bartenieff, Kestenberg)

Uno de los aspectos distintivos de la DMT es su uso de herramientas específicas para observar y analizar el movimiento. Entre los sistemas más utilizados se encuentran:

- **Laban Movement Analysis (LMA):** desarrollado por Rudolf Laban, permite analizar el movimiento desde aspectos como el espacio, el tiempo, el peso y el flujo. Esta herramienta ayuda a comprender cómo se mueve una persona y qué patrones emergen en su manera de habitar el cuerpo y el entorno.
- **Bartenieff Fundamentals:** creado por Irmgard Bartenieff, propone una serie de patrones básicos de movimiento que reflejan la organización neuromuscular y la madurez del desarrollo motor. Su enfoque busca integrar cuerpo y conciencia, fortaleciendo la alineación y la expresividad.
- **Kestenberg Movement Profile (KMP):** desarrollado por Judith Kestenberg, este sistema permite observar el movimiento desde una perspectiva del desarrollo emocional y relacional. Ofrece mapas que vinculan patrones motrices con procesos psíquicos profundos, y se utiliza en el trabajo con infancia, trauma y relaciones vinculares (Payne, 2006).

Ciclo terapéutico en sesiones de DMT

Las sesiones de Danza Movimiento Terapia suelen desarrollarse siguiendo una estructura cíclica que respeta los ritmos naturales del cuerpo y del proceso terapéutico. Esta

estructura no se impone de forma rígida, sino que se adapta a las necesidades del grupo o del individuo, así como al enfoque del terapeuta y al contexto de intervención. Sin embargo, su lógica responde a una secuencia que permite sostener, desarrollar e integrar la experiencia de forma segura y contenida.

El proceso suele iniciar con una fase de preparación o calentamiento, en la que se busca generar un estado de presencia corporal y emocional. Este primer momento permite que los participantes se conecten consigo mismos, con el espacio y con los demás, favoreciendo la sensación de seguridad interna y de pertenencia al grupo. A medida que avanza la sesión, se entra en una fase de exploración o desarrollo, donde se trabaja con mayor intensidad expresiva y emocional. En este punto pueden emerger temáticas simbólicas, imágenes internas, conflictos emocionales o dinámicas relacionales que se manifiestan a través del movimiento. El cuerpo comienza a hablar desde lo profundo, y el terapeuta sostiene este proceso con escucha, contención y flexibilidad.

Posteriormente, se abre un momento de integración, en el que las vivencias emergidas durante el movimiento son enlazadas con procesos de simbolización verbal o creativa. Aquí pueden utilizarse técnicas complementarias como el dibujo, la escritura espontánea o el diálogo corporal, con el fin de anclar la experiencia y dotarla de sentido. Finalmente, la sesión concluye con una fase de cierre, donde se recupera un estado de calma y se marca un fin consciente. Este momento es fundamental para recoger lo vivido, reorganizar el campo emocional y permitir que cada persona se retire con una sensación de contención y continuidad.

Aunque la duración y el contenido de cada etapa puede variar, esta estructura cíclica se alinea con los procesos orgánicos del

cuerpo y la psique: preparar, explorar, integrar y cerrar. Así, la sesión se convierte no solo en una experiencia expresiva, sino en un ritual terapéutico de ida y vuelta entre el movimiento y el significado.

CONSTRUCCIÓN DEL VÍNCULO TERAPÉUTICO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

En el marco de la Danza Movimiento Terapia, el vínculo terapéutico no se construye únicamente a través del lenguaje verbal, sino que se sostiene —de forma esencial— en la presencia corporal del terapeuta. La calidad de esta presencia encarnada, entendida como una disponibilidad genuina del cuerpo y de la atención, constituye una de las herramientas más potentes en la relación terapéutica. La capacidad del terapeuta para resonar corporalmente con el otro, para observar sin juicio, y para responder desde el gesto, el ritmo o la respiración compartida, permite establecer una forma de comunicación profunda y no invasiva que muchas veces antecede a la palabra o incluso la reemplaza.

El movimiento compartido se transforma así en un espacio relacional que no exige explicación, que no demanda coherencia narrativa, pero que ofrece contención y contacto auténtico. Mirarse, respirar al unísono, sentir el ritmo del otro y modular la energía en el espacio común son actos sutiles que, sin necesidad de mediar por lo verbal, generan seguridad, reconocimiento y vínculo. Esta dimensión vincular del cuerpo en movimiento es especialmente significativa en contextos donde el trauma ha afectado la capacidad de confiar o de narrar verbalmente lo vivido. En estos casos, el cuerpo herido puede comenzar a reparar su memoria relacional no desde el relato, sino desde la experiencia sentida de ser acompañado en un entorno de seguridad y respeto (Koch et al., 2014).

En este tipo de vínculo, el cuerpo del terapeuta no solo observa, también sostiene, recibe, acompaña y se vuelve testigo sensible del proceso del otro. Es una forma de estar que no impone, que no interfiere, pero que se ofrece como presencia viva, disponible, y que, por ello mismo, transforma.

El/la terapeuta de danza terapia

El rol del terapeuta de danza terapia exige una formación rigurosa, habilidades interpersonales afinadas y una ética clara en relación con el cuerpo, el movimiento y el proceso terapéutico. A diferencia de otros profesionales del movimiento, la/el danzaterapeuta sostiene procesos profundos de transformación emocional, donde su presencia corporal, su capacidad de resonancia y su conocimiento psicocorporal son las principales herramientas de trabajo.

Habilidades y formación necesaria

Para ejercer como terapeuta en danza movimiento terapia, se requiere una formación específica que incluya:

- Conocimiento teórico en psicología del desarrollo, psicoterapia corporal, dinámica de grupos y teorías del movimiento.
- Formación práctica en técnicas de observación, análisis y acompañamiento a través del movimiento.
- Experiencia personal de proceso terapéutico y supervisión clínica.
- Desarrollo de habilidades de contención emocional, escucha activa, empatía somática y capacidad de sostén relacional.

Además, el/la terapeuta debe tener una profunda conexión con su propio cuerpo, haber transitado procesos de autoconocimiento y estar en constante revisión de su práctica y sus límites (Levy, 2005).

Ética del contacto y del movimiento

La intervención desde la danza implica un contacto con zonas íntimas del ser humano: la corporeidad, el gesto espontáneo, el impulso emocional. Por esta razón, la ética profesional es fundamental.

- El contacto físico debe estar siempre mediado por el consentimiento, el contexto cultural y el marco terapéutico.
- Las intervenciones deben respetar el ritmo de cada persona, evitando forzar movimientos o exposiciones emocionales.
- La autoridad del terapeuta nunca debe situarse por encima del proceso del usuario; la relación debe ser horizontal, segura y libre de juicios.
- El uso del cuerpo no puede desligarse de una responsabilidad ética: lo que se propone, lo que se refleja y lo que se permite en una sesión impacta directamente en el bienestar emocional de los usuarios (Chaiklin & Wengrower, 2015).

Cuidado del cuerpo del terapeuta

Acompañar desde el cuerpo implica también sostener desde el cuerpo. El/la terapeuta debe ser consciente de sus propios límites físicos y emocionales, y desarrollar prácticas regulares de autocuidado para sostener su labor a largo plazo. Esto incluye:

- Rituales de descarga o limpieza energética tras las sesiones.

- Prácticas corporales personales (danza, yoga, caminata consciente, etc.) que le permitan mantenerse en contacto con su vitalidad.
- Supervisión terapéutica y espacios de contención profesional.
- Autoconciencia del estado emocional y físico desde el cual interviene.

El cuerpo del terapeuta es su principal herramienta de trabajo, pero también su lugar de residencia. Cuidarlo, respetarlo y escucharlo es una condición ética y práctica para sostener procesos terapéuticos con integridad.

APLICACIONES DE LA DANZATERAPIA

La Danzaterapia ha demostrado ser una herramienta eficaz en múltiples contextos de intervención y con poblaciones diversas. Su carácter integrador, vivencial y simbólico permite adaptar las técnicas y enfoques según la etapa del ciclo vital, las necesidades emocionales, y los objetivos terapéuticos. A continuación, se detallan algunas de sus principales aplicaciones.

Niñez, adolescencia, adultez y vejez

- **Niñez:** En la infancia, el cuerpo es el canal primario de expresión. La DMT contribuye al desarrollo psicomotor, al reconocimiento emocional y a la regulación de la conducta. Se emplea especialmente en contextos educativos, hospitalarios y psicoterapéuticos, con niñas y niños con dificultades de aprendizaje, trastornos del desarrollo o situaciones de trauma (Koch et al., 2014).
- **Adolescencia:** Esta etapa, caracterizada por intensos cambios físicos, emocionales y vinculares, se beneficia enormemente del trabajo corporal. La DMT ofrece un espacio seguro para explorar la identidad, canalizar la ansiedad, trabajar con la imagen corporal y fortalecer la autoestima.
- **Adultez:** En personas adultas, la danzaterapia puede acompañar procesos de duelo, ansiedad, estrés, conflictos relacionales o búsqueda de sentido. El movimiento permite reconectar con el cuerpo como territorio habitado, muchas veces desplazado por el ritmo de vida o las exigencias sociales.
- **Vejez:** En personas mayores, la DMT favorece la movilidad, la memoria corporal, el sentido de

pertenencia grupal y la resignificación de la imagen del cuerpo envejecido. Aporta bienestar emocional y previene el aislamiento, fortaleciendo la autoestima y el contacto con la vitalidad interna (Payne, 2006).

Danzaterapia en salud mental

La DMT ha sido utilizada en intervenciones clínicas con personas que presentan trastornos del ánimo, depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, adicciones, trastornos psicóticos y estrés postraumático. En estos contextos, el trabajo con el cuerpo permite explorar contenidos que no pueden ser abordados fácilmente desde la palabra, acceder a emociones reprimidas y sostener procesos de simbolización profunda (Meekums, 2002).

A través del movimiento, las personas pueden reorganizar sus patrones de comportamiento, experimentar nuevas formas de vínculo, y acceder a memorias corporales que requieren resignificación. El abordaje corporal en salud mental permite crear puentes entre lo sensorial, lo emocional y lo simbólico, facilitando así procesos de integración.

Danzaterapia en trauma y resiliencia

El trauma, especialmente cuando es vivido en etapas tempranas o de manera repetitiva, queda registrado en el cuerpo como tensión, disociación o congelamiento. La DMT ofrece una vía segura y gradual para acceder a estas memorias implícitas, sin revivirlas de forma retraumatizante.

El movimiento consciente, el contacto con la respiración, el trabajo con el ritmo y la contención corporal permiten restaurar la sensación de seguridad interna. Además, al fortalecer la creatividad y la expresividad, la DMT fomenta la resiliencia, es decir, la capacidad de la persona de reconstruir su narrativa

vital y generar nuevas formas de afrontamiento frente al dolor (Levy, 2005).

Contextos educativos, clínicos y comunitarios

La versatilidad de la Danza Movimiento Terapia permite su implementación en una amplia gama de contextos, siempre que se respete el encuadre metodológico y ético correspondiente. Adaptando la intervención a las características del entorno, la DMT puede generar impacto tanto a nivel individual como colectivo.

- **Educativos:** En escuelas, colegios y centros de formación, la DMT se utiliza para fomentar la expresión emocional, fortalecer el sentido de pertenencia, prevenir el bullying y desarrollar habilidades socioemocionales. Su aplicación en estos espacios ayuda a complementar la formación cognitiva con una educación integral que incluya el cuerpo, el afecto y el movimiento creativo.
- **Clínicos:** En hospitales, centros de salud mental y clínicas psicológicas, la DMT se integra como parte de equipos interdisciplinarios para abordar síntomas específicos, procesos de rehabilitación, crisis emocionales o situaciones de duelo. En estos contextos, se trabaja de forma individual o grupal, con una planificación terapéutica ajustada a cada caso, integrando la evaluación psicológica con la observación corporal.
- **Comunitarios:** En contextos comunitarios, la DMT actúa como una herramienta poderosa para la inclusión social, la reconstrucción del tejido colectivo y la promoción del bienestar. Se ha implementado con éxito en comunidades afectadas por violencia, desplazamiento, discriminación o pobreza. A través del

cuerpo, se resignifican historias compartidas, se fortalecen las redes de apoyo y se construyen espacios de resistencia y cuidado colectivo (Chaiklin & Wengrower, 2015).

CONCLUSIONES

La Danzaterapia, como disciplina psicoterapéutica y arte de acompañamiento desde el cuerpo, representa una de las formas más profundas y sensibles de trabajo terapéutico en el ámbito de las terapias artísticas. A lo largo de este módulo, ha quedado en evidencia que el movimiento no solo comunica, sino que transforma; que el cuerpo no es solo portador de historia, sino también agente de resignificación y posibilidad. Desde los fundamentos teóricos hasta la metodología de intervención, la DMT se presenta como un lenguaje complejo y completo, capaz de acoger el sufrimiento humano y transformarlo en expresión, en conciencia, en integración.

La comprensión del cuerpo como territorio emocional y simbólico redefine el rol del terapeuta artístico, que ya no trabaja únicamente con la creatividad, sino con la vida misma en su dimensión más encarnada. La escucha profunda, la sintonía motriz, la creación de espacios seguros de exploración, y el respeto por el ritmo de cada proceso, son los pilares sobre los cuales se edifica una intervención ética, sensible y transformadora.

BIBLIOGRAFÍA

- Adler, J. (2002). *Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement*. Inner Traditions.
- Chaiklin, S., & Wengrower, H. (Eds.). (2015). *The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life is Dance* (2nd ed.). Routledge.
- Halprin, A. (1999). *Dance as a Healing Art: Returning to Health through Movement and Imagery*. LifeRhythm.
- Koch, S. C., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46–64. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.10.004>
- Levy, F. J. (2005). *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy: A Creative Psychotherapeutic Approach*. SAGE Publications.
- Payne, H. (2006). *Dance Movement Therapy: Theory, Research and Practice* (2nd ed.). Routledge.
- Rogers, C. R. (1995). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Toro, R. (2004). *Biodanza: Principios y práctica*. Editorial Cuatro Vientos.