

PSICOBALLET CIENCIA Y ARTE

Autora

GEORGINA FARIÑAS GARCIA

Dedicatoria:

A nuestro eterno Director, el Doctor Eduardo Bernabé Ordaz Ducungé, gracias a él Psicoballet logró desarrollarse nacional e internacionalmente y a él las veinte mil personas rehabilitadas con la ayuda de Psicoballet en Cuba y muchos miles más en diferentes países de “Nuestra América” le agradecen.



FOTO 1

“La espontaneidad en los niños es muy amplia y debe aprovecharse en todos los sentidos para lograr superar a tiempo sus problemas y prevenir los que puedan surgir, ya que a medida que ellos crecen, esta expresividad espontánea se va rodeando de pequeños muros, quedándose bloqueada al llegar a adultos”

Alicia Alonso

1973



INDICE

Primera parte:

Aspectos teóricos:

Presentación.....7

¿Qué es el Psicoballet?.....16

La Danza, breve bosquejo histórico.....22

El Arte como terapia

¿Qué es el Ballet y por qué se utiliza el Psicoballet como instrumento terapéutico?

El Arte como terapia

Psicoballet, breve bosquejo histórico, sus inicios

Psicoballet como Sistema Dinámico Integral

Psicoballet Funcionamiento. Principios y Objetivos.

Cronograma del ciclo terapéutico y categorías de tratamiento.

Psicoballet, su fundamentación

Algunas consideraciones acerca de la fundamentación neurofisiológica del Psicoballet.

Vías de influencia terapéutica

Equipo Terapéutico y Comunicación

Segunda Parte

Aspectos prácticos:

Sesiones Terapéuticas

Estructura de la sesión terapéutica

Guía para el desarrollo de la sesión terapéutica

Actividades para realizar en la expresión creativa

Cuentos dramatizados

La Función artístico-terapéutica

ANEXOS:

Anexo 1-Algunos juegos empleados en Psicoballet

Anexo 2-Algunas dinámicas para aplicar a comienzos del ciclo

Anexo 3-Diferentes modos de practicar la relajación

Anexo 4-Programa de Psicoballet-clases tipo para diferentes grupos etareos

Anexo 5-Programa para niños de edad pre-escolar

Programa para niños de edad escolar

Anexo 6- Programa para adolescentes

Anexo 7-Los mínimos esenciales para los ejercicios de ballet en Psicoballet

Anexo 8-Observación de contenido y registro de conducta para sesiones terapéuticas de

Psicoballet:

Planilla no.1-Observación grupal

Planilla no.2-Observación individual

Anexo 9-Guía de observación para sesiones terapéuticas. Definición de variables

Anexo 10-Algunas opiniones acerca de Psicoballet

Bibliografía

PRESENTACION

La presente publicación pretende continuar la sistematización del Psicoballet como método psicoterapéutico, tanto desde el punto de vista teórico como práctico, dando continuidad a varios libros, folletos, artículos y aun reglamentos o códigos de practica para facilitar la correcta aplicación del método a aquellos profesionales interesados en él, de forma general o por la utilización de alguna de sus variantes, dentro de la prevención, curación, habilitación, rehabilitación y/o reeducación de personas con necesidades especiales.

Consideramos importante dejar publicados alguno aspectos básicos de nuestro Método, cumplidos ya los treinta y seis años de la creación de Psicoballet y de su aplicación, ininterrumpida, por nuestro grupo fundador en mas de veinte mil personas, todas las cuales se han beneficiado en diferentes áreas de su desarrollo, estado físico, psíquico, en su integración social o en el disfrute cultural y la creación artística, a pesar de sus limitaciones o discapacidades diversas.

A pesar de los resultados obtenidos, consideramos aun nuestra tarea inconclusa, nuestra responsabilidad actual es aun mayor si tenemos en cuenta la gran cantidad de grupos y filiales que hemos logrado formar, en muy diversos países, todos los cuales aplican el método con la calidad y con el amor que nuestro proceder terapéutico requiere.

Todos estos años, arduo trabajo práctico hemos desarrollado en la docencia, la asistencia y la investigación, se trabaja en diferentes aspectos y proyectos: se estructura el método

fundamentándolo, tanto teórica como prácticamente, se analiza su aspecto neurofisiológico; se reglamentan sus procesos y funciones, se comprueban los principios básicos, se perfecciona el cronograma de aplicación, las sesiones terapéuticas, las funciones artísticas y se realizan las especificaciones necesarias para lograr un trabajo más efectivo con las diferentes categorías de tratamiento y patologías tributarias de atención en Psicoballet.

Actualmente la extensión del método nos obliga a asesorías técnicas, supervisiones periódicas y recomendaciones específicas, además de continuar nuevas acciones y procedimientos con vistas a alcanzar cada vez un desarrollo y un perfeccionamiento mayor que asegure una mejor recuperación en aquellos que mas lo necesitan.

Reconocimientos hemos alcanzado muchos y muy importantes, aunque siempre lo mas significativo para nosotros ha sido la cooperación, la confianza, el afecto y la seguridad que en todo momento nos han manifiestan nuestros especiales alumnos, sus padres y sus familiares, así como las instituciones y las comunidades donde ellos se desarrollan.

Como sabemos el Psicoballet comienza de forma espontánea, nuestro colectivo de trabajo inicial pensó que la técnica de ballet reunía elementos muy valiosos y que utilizándolos como complemento en el tratamiento de los pequeños con alteraciones emocionales y de conducta que atendimos allá por 1972, resultaría de gran utilidad; creímos firmemente en esta posibilidad y a pesar de criticas y escepticismos, actuamos, llevando a la práctica nuestra idea; los resultados fueron inmediatos y andando el tiempo los datos estadísticos y humanos nos han dado ampliamente la razón.

Se estructuró un método terapéutico específico, el cual con la aplicación de sus leyes propias y de un proceder alegre, creativo y armonioso, se integra a la actividad cultural del País y logra resultados excelentes en muy breve tiempo, la persona, sin importar cual sea su problemática, crece como ser humano y la calidad de su vida mejora considerablemente, por su propio esfuerzo.

Comenzamos Psicoballet gracias al apoyo, el entusiasmo, la amplia cooperación y asesorías que Alicia Alonso, nuestra eximia ballerina, Directora del Ballet Nacional de Cuba, nos brindó. Es justo reconocer también el intenso trabajo en cuanto a la creación y desarrollo inicial del método de la maitre de ballet Laura Alonso, Directora actual del Centro Pro Danza, quien fuera su primera coordinadora y primera directora artística. Muchos compañeros de Ballet Nacional de Cuba, del Hospital infantil docente Angel Arturo Aballi, del Hospital Psiquiátrico de la Habana y de otras instituciones: profesores, bailarines, técnicos, psicólogos, psicometristas, etc., cooperaron y cooperan en la consecución de esta empresa, pues como hemos señalado, en otras ocasiones, corroboramos aquí: Psicoballet no es un trabajo individual, es el trabajo de muchos y cada aporte brindado por cada uno de los participantes, en cualquier etapa de su desarrollo, es lo que ha hecho posible los exitosos resultados alcanzados nacional e internacionalmente.

El 21 de febrero de 1973 comenzamos la aplicación de Psicoballet, en 1977 el método es oficializado por el Ministerio de Salud Pública, gracias al apoyo del Dr. Abelardo Ramírez, Viceministro primero y en ese entonces Director Provincial de Salud, lamentablemente fallecido y a quien queremos rendir homenaje con esta publicación.

Así las cosas, en 1977, Psicoballet es considerado como un método terapéutico oficial dentro del Sistema Nacional de Salud y se adscribe, inicialmente, como Departamento del Hospital Psiquiátrico de La Habana, pero esta designación, claro, no fue casual, se debió a que su Director Fundador, el Dr. Eduardo Bernabé Ordaz, prestigioso galeno de amplia visión y de probado humanismo, siempre creyó en nuestra idea, y en todo momento nos apoyo material y moralmente.

En 1983, la sede de la UNESCO en Paris (Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia, la Cultura y la Comunicación) organizó y patrocinó el I Seminario Internacional de Psicoballet (“I Workshop de Danza para minusválidos”) evento regional caribeño, con la participación de especialistas de otras latitudes, todos realizadores de actividades afines a Psicoballet. Esta reunión movilizó un rico, profundo y fructífero intercambio. Al año siguiente, una vez analizados los materiales teóricos y las investigaciones presentados, fuimos constituidos como “Grupo UNESCO de Psicoballet de Cuba” por la prestigiosa Doctora Vicentina Antuña, en ese entonces Directora de la Comisión Nacional Cubana de la UNESCO, una vez valorada la labor de beneficio social hacia las personas con necesidades especiales que veníamos realizando; actividad que integraba armónicamente Ciencia, Cultura y Educación y aplicaba los principios que la UNESCO propone para actividades semejantes.

Los grupos UNESCO son agrupaciones de personas de diversos niveles socio profesionales que se unen para realizar labores con fines sociales y para divulgar los principios, objetivos y actividades de la organización.

En 1986 se dejó constituida la sección de Psicoballet dentro de la Sociedad Cubana de Psicología de la Salud y posteriormente dentro de la Sociedad Cubana de Psicología.

Tanto en nuestro País como en muchos otros el Método ha alcanzado amplia aceptación y existen múltiples instituciones y profesionales que desde hace varios años (exactamente desde 1984) lo aplican con excelentes resultados; siendo así hemos capacitado personal interesado y asesorado diversos grupos que han emprendido un trabajo serio, lleno de amor y solidaridad.

En 1994 se constituye nuestro Grupo Nacional como “Centro Referencial de Psicoballet para América Latina y el Caribe”. En octubre de ese año, durante la Conferencia Internacional PsicoHabana 94 y el IV Seminario Internacional de Psicoballet, a propuestas de las delegaciones extranjeras, encabezada por la delegación mexicana, se deja constituida la “Asociación Latinoamericana de Psicoballet”.

La Asociación esta integrada hasta el momento por diversas asociaciones nacionales, filiales, grupos de trabajo y grupos asociados en varios países, entre ellos, México, Perú, Puerto Rico, Martinica, Brasil, Argentina, Uruguay, Paraguay, Venezuela, Colombia, Nicaragua, Costa Rica, Bolivia, y Ecuador.

También en Europa existen grupos y filiales, tales como los de la República Checa y España y algunos intentos en Estados Unidos, especialmente en el Bronx de New York.

Cada filial realiza un trabajo riguroso uniendo a la asistencia, la investigación y la creación de metodologías específicas de acuerdo al tipo de discapacidad y a las condiciones específicas con las cuales realiza su trabajo.

Los intercambios, convenios de colaboración e investigaciones conjuntas son frecuentes entre todos los grupos formados y con nuestro Grupo Nacional Referencial.

Los premios y distinciones alcanzados por nuestro Grupo son muy variados (así los consideramos,) pues van desde acreditaciones oficiales hasta reseñas por personalidades o medios especiales, entre ellos podemos citar los siguientes:

Premios consecutivos en diversos Forums de Ciencia y Técnica, municipales, o provinciales y Nacionales y en diversas ediciones de los Forums de la Ciudad. Entre otros:

Comunidad 98, por el Ministerio de Cultura, destacando los 25 años cumplidos por Psicoballet

Grand Prix en el I Festival de Films de Salud Mental del Caribe, celebrado en Fort de France, Martinica al documental “Bailar con el corazón”, en 1999

Distinción Especial en el XIII Forum de Ciencia y Técnica en el año 2001, recibido de manos del Presidente de la Republica de Cuba (en esa época) Fidel Castro Ruz, cuyas palabras en esta entrega se encuentran al final de esta presentación.

Distinción “Alfonso Bernal del Riesgo”, por la Sociedad de Psicólogos de Cuba, 2004.

La Distinción por los 100 años de la Salud Pública Cubana, por el Ministerio de Salud Pública, 2009

Entre las especiales publicaciones, para nosotros muy valiosas, se encuentran:

“El Psicoballet, una experiencia revolucionaria”—artículo publicado por el insigne intelectual uruguayo Mario Benedetti en el diario “El DIA” de México, agosto 23 de 1976. (publicamos al final de esta parte de fundamentos teóricos)

Divulgación por las agencias Prensa Latina, Cubavisión Internacional, Reuter, BBC de Londres, CNN y otras, a través de varias entrevistas y filmaciones, muchas de las cuales constan en Internet..

Documental “Psicoballet” para Planeta Médico de la Discovery channel de Londres, etc.

Sirva esta reseña como presentación y como punto de partida para un mejor conocimiento histórico de Psicoballet, cuya aplicación necesita calidad, rigor, amor y solidaridad, en cada una de sus complejas acciones, las cuales garantizan el bienestar de las personas atendidas y de sus familias pero además garantiza el bienestar de los terapeutas, los cuales se gratifican especialmente ante la rápida evolución de cada uno de los participantes.

Consideramos personalmente esta publicación muy importante, por los aspectos metodológicos y organizativos que encierra, por los aspectos prácticos fundamentales, que por primera vez publicamos, todo lo cual estamos, con ella, poniendo en las manos de todos los colegas interesados del mundo, por primera vez íntegramente, nuestro Método, el cual paso a paso, con la participación de muchos se ha elaborado, experimentado e integrando en nuestro camino ininterrumpido de 36 años, buscando día a día mas calidad y mas beneficio para esa parte de nuestros pueblos que mas lo necesita, las personas con discapacidades o simplemente las personas que se hayan inmersas en alteraciones o situaciones diversas que dificulten el adecuado funcionamiento de sus vidas.

.

Concluyendo la presentación de este material me permito exponer a ustedes, por su importancia, las palabras que el compañero Fidel pronunciara en la clausura de XIII Forum de Ciencia y Técnica, (Palacio de las Convenciones, de la Habana, octubre 7, 2001).

La Distinción Especial que nos fue otorgada en el XIII Forum de Ciencia y Técnica, no fue una distinción mas a nuestro Método, fue un reconocimiento oficial a mas de treinta años de trabajo ininterrumpidos en pro de la salud mental y física y del desarrollo cultural de miles de personas, no solo en Cuba sino también, con el apoyo de Cuba, en muchos otros países que lo aplican.

“...y es precisamente por eso que me han impresionado tanto esos diplomas que entregué hoy...

...y ustedes han premiado aquí una serie de actividades que para mi constituyeron una sorpresa, vino una psicóloga, recibió un diploma por el Psicoballet, ahí se demuestra también que determinadas actividades sirven incluso como instrumento de las ciencias medicas.

Me parece que leí Psicoballet, como mediante la danza tratar una serie de problemas ya, un país que pueda ya pensar en eso, que tenga idea que se puede usar, es un país que se esta yendo delante de los demás; que no solo tenemos la tecnología sino la posibilidad de aplicarla, difícil seria perforar un pozo en los 110 kilómetros cuadrados que tenemos en el Golfo de México para buscar petróleo, podemos conocer toda la tecnología, no haríamos nada, se necesitan los expertos, se necesitan los estudios sísmicos, se necesitan cantidades considerables de fondos y en ese caso bien concreto usted tiene que ir a buscar una empresa que disponga de los recursos y de la tecnología para proceder a perforar allí

donde nosotros no tendríamos la mas remota posibilidad, pero la posibilidad de perforar en el seno de nuestra sociedad y de crear cultura y salud son prácticamente ilimitadas....”

Fin de la cita

Psicoballet se ha consolidado por el esfuerzo de muchos en beneficio de quienes más atención necesitan. Pretendemos con este libro profundizar en el camino del estudio, la investigación y la práctica que permita, a los profesionales interesados, fortalecer sus conocimientos

La autora



PRIMERA PARTE: ASPECTOS TEORICOS

¿Qué es Psicoballet?

En la declaración de los derechos humanos son premisas fundamentales la vida, la salud, y el bienestar material y espiritual del hombre.

Tales premisas nos indican que la carencia de cualquiera de estos requisitos suprime o por lo menos disminuye esa condición genuinamente humana del ser.

Un persona con una discapacidad, sea esta física, mental o sensorial, que pudiendo ser rehabilitado o curado, carezca de la ayuda necesaria para serlo, no puede gozar a plenitud de su condición humana.

Datos suministrados por la Organización Mundial de la Salud reflejan que en 13% de la población mundial posee discapacidades y por lo tanto todos estamos obligados a hacer cuanto este a nuestro alcance para facilitar la debida atención a este alto número de personas.

Teniendo en cuenta esta premisa desarrollamos en nuestro trabajo el tratamiento integral de estas personas, no solamente nos interesa la atención de su disturbio emocional o su discapacidad; sino su crecimiento como ser humano, sus relaciones y su integración social y cultural.

Los problemas de salud y educación requieren especial atención en nuestro País, se recuperan y fortalecen los valores de la cultura nacional; acorde a estos principios e interrelacionado ciencia y arte nace en Cuba el Psicoballet el 21 de febrero de 1973.

La Psicología en Cuba es una ciencia relativamente joven, pero es también esencialmente una ciencia revolucionaria, se halla en búsqueda constante de nuevos

modos y procedimientos, en beneficio de la población y utilizando, en gran medida, los recursos que la comunidad ofrece.

Al llegar a este punto nos planteamos una pregunta bien concreta: ¿Qué es Psicoballet?

Con orgullo damos respuesta a esta pregunta: Psicoballet es un método psicoterapéutico genuinamente cubano que utiliza la técnica de Ballet como instrumento para su realización.

En esencia es una modalidad de terapia artística, específicamente danzaria; pero es también una terapia por el movimiento y aunque se integra al grupo de las terapias artísticas tiene gran utilidad como método psicocorrectivo y de crecimiento personal.

Este método interrelaciona ciencia y arte de una forma armónica y balanceada. Con la psicología como base y como instrumento de acción la técnica de ballet, requiere del entrenamiento y ejecución sistemáticos que implica el desarrollo de la coordinación muscular, el control del movimiento y sentido de posición y del ritmo.

Se requiere además, como en toda terapia el disfrute real de la actividad, lo cual se asegura por el trabajo artístico y creativo que se realiza.

Al igual que en las actividades de Arte Terapia, al integrar a un participante a Psicoballet se trabaja “ con él” y no “sobre él”, cada participante resulta, por lo tanto, una persona muy activa en el rescate de su propia salud y bienestar: realiza un baile hacia su propia salud.

Mediante el Psicoballet como sistema tratamos de dar a los participantes una concepción del mundo que favorezca el desarrollo del colectivismo y la socialización, que mejore las relaciones humanas y la comunicación, el compañerismo y la solidaridad.

Se estructura y fortalece la personalidad dentro del grupo, eliminándose las tendencias individuales negativas, entre otras: el egoísmo, la insociabilidad y la agresividad. Se desarrollan intereses y motivaciones nuevas, cambia la esfera motivacional y estos nuevos motivos imprimen otro sentido a la vida. Se fortalece el sentido de trabajo socialmente útil y por medio del esfuerzo personal y colectivo se desarrollan potencialidades.

Y es entonces que el participante, ya seguro de sí mismo, será capaz de brindar su aporte directo a la comunidad en la cual vive, se educa y se desarrolla.

Ciencia y arte se hermanan, proporcionando terapéutica y alegría tanto a niños, como a adultos con discapacidades y por ello necesidades especiales.

En resumen podemos afirmar que: El Psicoballet es un método psicoterapéutico y también cultural (por sus diferentes posibilidades), considerado como una terapia artística y por el movimiento que utiliza como instrumento terapéutico, con los participantes, la acción, el movimiento mismo sistematizado dentro de la técnica del ballet, proveyendo así a cada uno de los participantes de un nuevo equipo reaccional de comunicación y canalización de emociones y tensiones.

Se estructura en un Sistema Dinámico Integral, en el cual armónicamente se interrelacionan diversos elementos, entre otros: técnicas y métodos psicológicos, danzas,

música, expresión corporal, cultura física, pantomima, dramatización y juegos. (En capítulo aparte se destacan sus características como SDI)

No se trata, por lo tanto, solamente de una forma escogida para posibilitar una catarsis colectiva de los problemas psicológicos individuales debido a la riqueza de las actividades de ballet y danza, sino que constituye además un método psicocorrectivo encaminado al fortalecimiento de los rasgos positivos de la personalidad de quienes lo practican, trabajando fundamentalmente en tres vías: autoconciencia, jerarquía motivacional y autorrealización, por lo que contribuye a aumentar la seguridad en si mismo, la independencia, la elevación de la autoestima, etc., todo lo cual se facilita por el dominio del cuerpo y por los resultados de la propia actividad.

Psicoballet, como programa de atención, propicia un impacto global integral sobre cada persona atendida, pues se atienden en ellas las diversas áreas de su desarrollo, psíquica, física y social.

Resulta pues un método artístico, terapéutico y cultural que independientemente que se aplique sobre la base de una u otra Escuela de pensamiento psicológico, de acuerdo con los profesionales que dirijan cada grupo de trabajo, siempre se recogerán como resultados los beneficios que Psicoballet proporcionará a cada una de las personas atendidas, de acuerdo a la categoría de tratamiento de que se trate.

Si analizamos todo lo antes dicho concluiremos que no estamos proponiendo un método cerrado en el cual debe realizarse exactamente lo establecido, en lugar de esto proponemos una herramienta, que en las manos de profesionales interesados, los estimulará a explotar los conocimientos que posean, afines a Psicoballet, instándolos a la creatividad de acciones y actividades concretas que siguiendo la línea del arte, dentro del

marco terapéutico que Psicoballet les brinda, puedan resultar de beneficio para sus “especiales alumnos.”

Las categorías de tratamiento en Psicoballet son varias, (se analizarán posteriormente) en cada una de ellas puede incluirse diversas patologías, desde las más leves hasta las más severas, el Principio Integrativo o “de no segregación del discapacitado”, propuesto por la UNESCO, para nuestro trabajo resulta fundamental, por medio de este principio logramos además de la atención específica, una interrelación profunda y muy efectiva entre todos los participantes, que se basa especialmente en la colaboración y la ayuda mutua, a pesar de que cada uno de ellos puede corresponder, por su diagnóstico, a patologías o categorías de tratamientos diferentes.

De esta manera, compleja pero armoniosa, garantizamos el respeto a la Diversidad, a la cual es una realidad indiscutible en cualquier sociedad o grupo humano, respetamos al ser humano por su condición de Ser Humano, sin excluirlo o estigmatizarlo por padecer de una u otra discapacidad o por confrontar problemas de diversos tipos.

Es por ello que la atención al discapacitado en Psicoballet es una de las características distintivas del Sistema, el trabajo simultáneo que interrelaciona niños, jóvenes, adultos y adultos mayores portadores de deficiencias emocionales, mentales, motoras o sensoriales, posibilita, según cada caso, prevención, curación, habilitación, rehabilitación o reeducación.

Entendemos que un proceso de rehabilitación sistemático y una integración social profunda no deben responder a fórmulas mecánicas y estamos de acuerdo con los especialistas que plantean que la integración verdadera solo es posible si se cumplen determinadas condiciones, entre ellas las siguientes:

- *Que la legislación del país prohíba toda discriminación en el terreno social
- *Que las personas con discapacidades, según sus características, reciban educación completa, cuyo nivel inferior será el que determine, de forma general, el país para sus ciudadanos
- *Que reciban una preparación para la vida profesional
- *Que reciban ayuda social complementaria
- *Que a cada niño sin discapacidad se le enseña a comportarse con el que si la padece

Inmersos en el sistema social cubano que asegura estas condiciones básicas, Psicoballet desde su creación, se propuso un trabajo integral y profundo; su oficialización como método terapéutico y cultural, así como nuestra constitución como Grupo UNESCO reforzaron nuestras concepciones y nos comprometen cada día más a su extensión y perfeccionamiento.

La Danza. Breve bosquejo evolutivo

Tanto la ciencia como el arte son manifestaciones sociales de la vida del hombre, que permiten conocer el desarrollo alcanzado por este en cada momento histórico concreto, por ser producto de su actividad transformadora y creadora frente a la naturaleza y a otros hombres.

Las diversas manifestaciones artísticas se originan en las etapas iniciales del hombre primitivo, reflejando no solo las condiciones materiales de su existencia, sino también sus creencias, sentimientos y pensamientos, la danza, la pintura, la escultura y la música fueron productos utilitarios ligados a la vida diaria del hombre primitivo, todas las cuales evolucionan de acuerdo a su propia evolución social.

Si tenemos en cuenta los fuertes puntos de contacto de Psicoballet con las diversas manifestaciones artísticas y especialmente con la danza en general y con el ballet específicamente, resultaría útil realizar un breve recorrido por la evolución de la danza, enmarcando específicamente el papel correspondiente al ballet dentro de ella, por ser este nuestro instrumento terapéutico.

La Danza puede definirse como una coordinación estética de movimientos corporales. Se señala que Danza etimológicamente viene del latín *danzare*, forma secundaria del termino *danza*, de la antigua voz alemana que quiere decir estirarse (todo baile esta compuesto de estiramientos y relajamientos).

En la antigua Grecia, el filosofo Platón sugirió que el termino *danza* “chorrez” podía devenir del termino “Kara”, que significa alegría; este termino “Kara” unido al vocablo

“Terpsis”, que significa –lo agradable, forma el nombre de la musa “Terpsícore”, que entre los griegos personificaba la danza.(alegría, lo agradable)

En algunos pueblos, como Grecia, el baile jugó un papel muy importante en la educación de los jóvenes, ya que regidos por el principio de la belleza, aseguraban que los cuerpos sanos eran tan importantes como las mentes bien entrenadas.

Existe en la danza un principio esencial que se une a otros dos, que le sirven de base, el principio que estimula la lentitud o rapidez del movimiento y el desenvolvimiento del gesto en el tiempo y el principio que determina el modo de actividad muscular en que los gestos se suceden unos a otros, ambos bajo los dictados del ritmo.

El ritmo es uno de los grandes fenómenos de la vida, todo en la naturaleza tiene un ritmo perfecto: los días, las noches, los latidos del corazón, de la respiración. Antes de existir los seres vivientes sobre la Tierra, el universo de galaxias, estrellas, planetas y lunas, era una creación rítmica moviéndose a través del espacio.

Mucho antes de aparecer el hombre gran parte de los animales bailaban deliberadamente, de la misma forma que todavía monos, peces, pájaros, y otras especies lo hacen. Sus bailes eran ocasionados por el ritmo de la vida que recorría sus cuerpos y el universo entero.

Probablemente los primeros bailes del hombre comenzaron de la misma forma que muchos bailes de las tribus indígenas que todavía existen hoy y mantienen sus tradiciones.

La coordinación de movimientos corporales, en lo que puede estimarse como una danza rudimentaria aparece ya en los primeros testimonios gráficos, una antigüedad que se remonta al final de última época glacial, entre diez mil y quince mil años. Por lo tanto la

Danza puede que sea la más antigua d todas las artes, tal vez surge hace setenta y cinco mil años

En su manifestación más elemental, la danza aparece como descarga emocional del individuo. Esta descarga puede constatarse en las danzas de los pueblos de cultura más atrasadas, donde aparece con un aspecto epileptoide.

Se reconoce, entonces, que la danza humana es tan antigua como el primer hombre que entregaba sus sentimientos de alegría, tristeza, o miedo por medio de pasos o gestos rítmicamente repetidos.

Actualmente Danza resulta un término muy amplio, incluye una multiplicidad de actividades que van desde ciertas practicas naturales o instintivas de algunos animales, hasta las creaciones artísticas más complicadas y cuidadosamente planeadas de hombres y mujeres dotados de talentos específicos.

Sabemos que la danza siempre estuvo ligada a actividades sociales, el hombre primitivo bailó al nacer el hijo, al alcanzar la pubertad, en los casamientos, en las cosechas y en los entierros. De la relación con la tierra, por ejemplo, surgen movimientos en los que se patea el suelo, como símbolo de posesión y de compulsión hacia la tierra para que esta les brinde sus frutos; se realizan además bailes individuales de parejas o conjuntos que dan los elementos coreográficos básicos de la danza colectiva.

Los movimientos de estas danzas tienen la espontaneidad y simplicidad de los gestos infantiles y sus movimientos son simples y directos.

Se han encontrado reproducciones rupestres de estas danzas primitivas en muchos países.

En el periodo esclavista, la clase sacerdotal, como clase privilegiada será la encargada de realizar el ritual religioso donde los dogmas sagrados se encuentran en un lugar importante. La danza pasa del carácter mágico al religioso.

En la Edad Media donde imperaba el feudalismo social, el cristianismo se instauró como religión oficial de muchos regímenes. En este sistema las manifestaciones artísticas, como la música, por ejemplo, pudo ser utilizada dentro de la nueva ideología imperante, no ocurría así con la danza, ya que ella ha sido siempre medio directo de expresión de vitalidad y de alegría de vivir, debido a que es el propio cuerpo el medio o instrumento para manifestarse.

Por otra parte la danza estuvo siempre ligada a todas las antiguas religiones, como parte del ritual de cada una de ellas, al extremo de que cuando el cristianismo se gestaba en las catacumbas romanas las fieles danzaban alrededor del altar acompañados de un ritmo que decía: “Quien no danza no conoce el camino de Dios”. Esta doble situación hizo que el cristianismo, al oficializarse, arremetiera contra la danza, considerándola como ejercicio de réprobos y herejes.

A pesar de esto la danza no suprimió sus manifestaciones sino que las moldeó a las circunstancias nuevas. Surge entonces una danza histérica y epiléptica que se propagaban como expresión de la histeria colectiva, a poblaciones enteras, a todos los feligreses de una iglesia en medio de la misa, o a centenares de niños y jóvenes, quienes como almas perdidas danzaban.

Reuniones en el cementerio y campos daban lugar a largos ejercicios del tipo tumultuario en que se bailaba desde el atardecer hasta la madrugada como rebelión hacia los cánones prohibitivos religiosos.

Las famosas danzas macabras, de moda en épocas de guerras, desastres y epidemias, no hacían más que expresar las ideas de cada miembro de las altas clases sociales que eran simplemente, darse cuenta, que eran también una carnada del común enemigo que era la muerte, ante la cual se igualaban ricos y pobres, poderoso y humildes.

Así observamos que durante la primera mitad de la Edad Media se distinguen cuatro grandes grupos de danzas:

- Bailes originados por la histeria y el oscurantismo religioso: danzas macabras, danzas de brujas, danzas de San Vito y danzas de los flagelados.
- Bailes de origen campesino: Las rondas y bailes de parejas, ya que la alegría de los campesinos y aun su vida, poco grata en estos tiempos, nunca dejó de expresarse a través de la danza.

Estaban estas danzas muy ligadas a la idea de la fertilidad de la vendimia o recogida de cosechas. Se danza por la llegada de la primavera, en los nacimientos, los matrimonios la llegada de la adolescencia. Estas danzas fueron muy vitales, libres, de movimientos espontáneos y fluidos; estaban unidas al elemento simbólico por ejemplo: la llegada de la fertilidad, se baila en torno a un árbol florecido y se incorpora la pantomima para gesticular lo que se está diciendo.

- Danzas juglares: bailadas por los juglares, únicos profesionales que mantienen la danza como espectáculo.

- Y las danzas cortesanas y de la nobleza: a fines de la Edad Media, con el surgimiento de una nueva clase, la burguesía; la monarquía surge con todo el lujo y esplendor de la vida cortesana que transcurre dentro de un movimiento de festín y ningún otro arte tan a propósito como la danza para esa clase de actividad social.

-

Al finalizar la Edad Media las cortes ya tienen sus danzas y sus maestros de bailes, quienes adaptan los bailes populares a las exigencias cortesanas, por esa época los maestros de baile son responsables de la educación danzaria de la nobleza, la cual podía no saber escribir y leer; pero no podía desconocer el arte de la danza.

Hasta aquí hemos visto como el hombre, en su difícil relación con los elementos naturales, luchando por su subsistencia, sin poseer la técnica necesaria y temiendo a lo desconocido, elaboró un sistema religioso, en el cual interpretaba la naturaleza utilizando la danza como conjuro mágico para atraer las fuerzas del bien y repeler las del mal que habitaban en la tierra, el sol, la luna y las aguas.

Trascurrida tan larga evolución, actualmente la danza pudiera parecer un producto artístico elaborado para el entretenimiento y disfrute tanto del ejecutante como de los espectadores; un estudio mas profundo, revela su desarrollo a través del tiempo y como los estilos propios de cada época han ido dejando huellas que la han conformado dinámicamente, evidenciando como lo perdido en ciertos aspectos se ha ganado en otros hasta llegar a lo que es hoy: una expresión artística en constante evolución.

La Danza y su utilidad terapéutica.

Aquí podemos resumir, según los elementos ya enumerados, cómo resulta la danza una actividad muy útil como instrumental terapéutico:

- Etimológicamente (Kara igual a alegría, terpsis igual a lo agradable) por ello la higiene mental o el disfrute de la actividad terapéutica, condición indispensable para que cualquier tipo de psicoterapia, llegue a proporcionar efectos positivos en el participante esta garantizado.
- Por su combinación con la música, (de la cual son ampliamente conocidos sus efectos favorables en la psiquis humana, desde la más remota antigüedad). La utilización de la música como medio terapéutico se remonta a los tiempos más antiguos. En Egipto, Grecia, Roma y Arabia, se utiliza la música para el tratamiento de las enfermedades mentales y psicosomáticas. Pitágoras, Aristóteles y Platón, entre otros, describen, en sus obras, la influencia positiva de la música en el estado de salud del hombre.
- Por la construcción del movimiento en tiempo y espacio, bajo un ritmo determinado. Al utilizar el danzante el propio cuerpo como instrumento de trabajo, encontramos la base de la educación y reeducación psicomotriz.

En su constante necesidad de comunicación, se describen tres vías o caminos recorridos por la danza en su evolución:

- La vía del ritual religioso: La danza formó parte de un complicado ritual, como medio de comunicación con los desconocidos poderes de la naturaleza.
- La vía de la recreación colectiva: Como necesidad de expandir la fuerza física a través del movimiento rítmico, en una coordinación colectiva, mediante las danzas abstractas o de imágenes.
- La vía del espectáculo teatral: El desarrollo de las formas expresivas artísticas y su elaboración técnica, propició las bases del espectáculo teatral, el ejecutante danza para un público sensible que voluntariamente le presta atención y valora socialmente su ejecución.

De acuerdo al desarrollo del arte y la ciencia en los tiempos actuales nos atreveríamos a plantear un cuarto camino en esta evolución: sería esta la vía de la danza como terapia, estructurada y aplicada científicamente.

Las tres vías danzarias, aunque con características propias y con preponderancia en diferentes épocas, no son sin embargo excluyentes entre si, ni existe una total diferencia entre ellas.

Así observamos que ya en la danza religiosa pudiera existir el espectáculo teatral en germen, tampoco las danzas folklóricas están desvinculadas de los antiguos rituales a la naturaleza, son las mismas formas que han perdido su contenido religioso.

La danza teatral no deja de tener una expresiva exaltación física, aunque controlada por la técnica y se enriquece además con elementos religiosos primitivos y folklóricos.

*La vía terapéutica: Por lo tanto se apoya y recoge elementos de todas las anteriores, así por ejemplo se plantea la recreación colectiva como exaltación de las energías físicas, a través de los movimientos rítmicos; de las danzas de imágenes abstractas, se pueden provocar tanto la "catarsis de conflictos y tensiones", como las narraciones o dramatizaciones bailadas sobre diferentes problemas.

La vía teatral nos proporciona el aspecto pedagógico mediante el conocimiento de los elementos educativos y técnicos que pueden proporcionar coordinación, armonía de movimientos, además de conciencia y expresión de tensiones específicas, entre otras posibilidades

El ARTE como Terapia

A continuación realizaremos un breve análisis, mas concreto de la utilización más específica del arte como terapia.

Como ya hemos señalado, puede que la Danza sea la mas antigua de las artes, a lo largo de la escala zoológica existe un impulso común por medio del cual se expresan las sensaciones emocionales a través de movimientos, son estas las llamadas "danzas básicas".

Desde los comienzos de su existencia el hombre se comunicó por medio de manifestaciones artísticas con las cuales dió escape a sus sensaciones emocionales y trató de influir en la naturaleza, acorde a su concepción mítico-mágica del mundo, expresando su instinto de conservación.

El uso de la danza y la música con fines terapéuticos data de épocas muy remotas, los antiguos aseguraban que “el baile es salud” y modernamente muchas investigaciones han demostrado que el baile moviliza tanto las fuerzas físicas como nerviosas. Se ha establecido que después de bailar, las personas de fácil irritabilidad se tranquilizan, los tímidos pierden el miedo ante la comunicación social y los nerviosos se relajan.

Hace más de dos mil años, médicos griegos y romanos descubrieron que actividades de grupo, con condiciones específicas, utilizando la música y la danza mejoraban a personas con diferentes patologías, no solamente emocionales.

Aristóteles afirmaba que la música no es la expresión de estados psíquicos con la ayuda de signos más o menos convencionales, sino que es una producción directa de esos estados. Este genial maestro creó un método para la educación de niños, siguiendo la concepción griega de vigor y belleza, este método lo nombró “Pedotrística”. Planteaba el maestro que educando a los niños de acuerdo a la Pedotrística, que se componía de ejercicios gimnásticos, acompañados de carreras, saltos y bailes, se lograba en ellos el vigor y la belleza necesarios para su vida futura.

También creó el termino “catarsis”, expresando que se realizaba catarsis como purga de emociones que se manifestaban en el individuo cuando presenciaba la tragedia griega.

Estas manifestaciones de Aristóteles, mantienen su vigencia y para nuestro trabajo han resultado importantes porque vemos en sus concepciones fuertes puntos de contacto con nuestro Psicoballet.

El uso de la música como auxiliar terapéutico lo podemos observar desde antes de Cristo, pues en el Viejo Testamento, en el primer libro de Samuel se señala: “...y sucede que

cuando el espíritu maligno estaba sobre Saúl, David tomó el arpa y tocó con las manos para que Saúl se refrescara y estuviera bien y el espíritu maligno se apartara de él”.

Platón escribió un tratado sobre el ritmo como principio rector de la organización y el orden que recorre el universo y también nuestros cuerpos.

Heráclito de Efeso también escribió sobre el ritmo como principio y base del eterno devenir y fundamentación de su dialéctica.

Hipólito Taine, en su “Psicología del Arte “, habla de las “Danzas Pírricas” que eran pantomimas de combatientes armados y las señala como otro método de entrenamiento para los niños en la antigua Grecia, este método se realiza por medio de pantomimas y danzas.

Por otro lado, es muy conocida la experiencia de que los niños, aún antes de caminar, bailan al escuchar música y se mueven rítmicamente. Según algunos estudiosos de la psicología infantil describen, que existe un fenómeno denominado “sentimiento afectivo primario”, refieren que los niños se expresan con espontaneidad, y afectividad, pero también con musicalidad, ello ocurre tanto mas cuanto mas pequeño sea el niño, pero este sentimiento se va perdiendo a medida que el niño crece, pues se le coarta la espontaneidad en aras de la educación y la musicalidad innata no se le desarrolla y en consecuencia pierden, en gran medida, su afectividad. De ahí que se considere de gran importancia rescatar, en la medida de lo posible, este sentimiento afectivo primario, no solo en los niños, para lograr una mejor comunicación y expresión de ideas y sentimientos como medio de evitar posibles conflictos y tensiones.

Podemos plantear también, en la niñez , la preponderancia del primer sistema de señales, descrito por I.P.Pavlov, los niños se comunican mejor empleando formas, colores,

sonidos y movimientos, por la inmadurez de sus Sistema Nervioso Central, en evolución, que a través del segundo sistema de señales, o sea la palabra. Consideramos que esto sucede también cuando nuestro sistema de comunicación habitual, la palabra, por una u otra causa sufre interferencias, es entonces como las formas comunicantes que representan las manifestaciones artísticas toman mayor importancia como instrumentos las diferentes formas de terapias.

Oficialmente es conocido que las manifestaciones artísticas, en forma de terapia, comienzan a usarse en los Estados Unidos, en la década del cuarenta. Comienza por el tratamiento de niños alterados psíquicamente.

Las diferentes disciplinas artísticas se utilizaron en el siguiente orden:

La pintura, el canto, la escultura, la literatura, la música y la danza. Es curioso ver cómo la danza es la primera o una de las primeras manifestaciones artísticas del hombre y como oficialmente en forma de terapia, es la última en surgir, siendo así no es de extrañar que a pesar de ello, haya sido y sea la mas utilizada universalmente.

Los pioneros en utilizar estas terapias artísticas, oficialmente, fueron:

*Margarita Namburgen (USA), aplicó las actividades artísticas a la educación.

*J.L.Moreno (Austria), creó el Psicodrama para su utilización en Psiquiatría.

*Mariane Chase (USA), utilizó la danza para el tratamiento de enfermos mentales, fue una bailarina que después de la segunda guerra mundial, trabajó con este tipo de enfermos en el Hospital Saint Elizabeth de Washington. Creó la Danzaterapia, con la cual según reportó, logró mayor comunicación con sus pacientes. Esta profesora creó la Asociación de Danzaterapia Norteamericana y fue su primera presidenta.

Con referencia al trabajo realizado, Chase planteó:

“Los pacientes enfermos mentales no están seguros de nada; necesitan conocimientos sobre sí mismos y sobre los demás, con la danza ganan confianza propia, respeto e iniciativa; a través de la danza, el paciente siente que tiene algo en la mano con qué poder contribuir en un momento determinado y por lo tanto la danza debe ser un instrumento para sentirse cómodo dentro del grupo, expresar emociones, lograr relaciones, respeto propio, respeto hacia los demás y aceptación de la vida” . Fin de la cita

Por nuestra propia experiencia, consideramos muy válidas las observaciones de Mariane Chase y también muy actuales, pues a conclusiones semejantes hemos llegado en nuestro trabajo con enfermos mentales crónicos y agudos.

Otros autores importantes que han creado o utilizado terapias artísticas son:

*Barret y Goldiamont (USA), música para el tratamiento de tics y espasmofemia funcional.

*Rudolf Laban (Hungría), creó la Teoría del “effort-shape, en la cual señala la calidad del movimiento como el factor mas importante para conocer las características de una persona.

*Leo Geslein (Munich), Creó el MCI; Método Concentrativo Integrativo, el cual tiene como base la concentración del movimiento como principio vital a la integración de la personalidad.

*Hans Dietrich Peltz (Hamburgo), desarrolló una terapia por medio de la música y el dibujo para niños alterados emocionalmente.

*Mariane Fuch, Gabriele Elembroich y Helene Fernan Horn, (Alemania) utilizan la terapia respiratoria, en distintas formas, para el tratamiento de niños alterados.

*Clelia Palas (Uruguay) creó la Ecofonía, para restaurar el equilibrio perdido por medio de un trabajo vivencial y no racional a través principalmente de formas de percusión.

*Gloria Bejarano (Colombia), realiza talleres de artes integrados. para lograr equilibrio personal.

*En Santa Fé, Argentina, y en otros muchos países, se utiliza la pantomima en el tratamiento de sordos.

*Son muy conocidos y valorados los trabajos de Laretta Bender en cuanto la utilización de títeres, especialmente para el tratamiento a niños, muchos otros autores han seguido esta línea.

*Patricia Stokoe (Argentina), estructura la Expresión Corporal, forma artística intermedia entre la danza y el teatro, de gran repercusión y utilización en diversos países.

*María Fux (Argentina), trabaja intensamente la Danzaterapia y reporta muy valiosas experiencia en su amplia bibliografía al respecto.

En cuanto a Psicoballet, específicamente, podemos destacar, por el buen trabajo realizado, diferentes filiales y grupos, entre otros:

*México, Ana Castillo (ya fallecida) comenzó Psicoballet para la atención a personas con discapacidad mental, comenzando en 1984, muchos grupos y profesionales han continuado este trabajo en diversos estados mexicanos, como por ejemplo:

en Córdoba, Veracruz., María Luisa Arévalo García, en Puebla, Matilde Meléndez, Rosa Icela Arellano, Laura Sánchez Brindis y Lorena Nieva Bernal, entre otras, Irany Vera en Mérida, Yucatán, Alma Rosa Solano en Oaxaca, María Dolores Valadez en Guadalajara

*En España, desde 1980 funciona la Fundación de Psicoballet “Mayte León” de Madrid, ganadora de varios premios por su valioso trabajo, se enfatiza el trabajo artístico, formando con sus alumnos un armónico grupo danzario, actualmente su hija Gabriela continúa el trabajo.

También en España, existe un proyecto de aplicación del Psicoballet cubano, recién comenzado, proyecto de la Comunidad Terapéutica del Hospital Marítimo de Torremolinos, en Málaga, (sus realizadores: Mercedes Bao y Antonio Guerrero) para complementar el tratamiento del enfermo con trastorno mental grave.

*Puerto Rico, en la Universidad de Río Piedras comenzó a aplicar e investigar Psicoballet, en 1995, la Dra. Jeannette Rosselló, posteriormente, muchos otros grupos se han formado por sus alumnas del CUSEP, Centro Universitario de Investigación: en la Facultad de Psicología, en el Centro de Salud Mental, etc., también se crea la Fundación Reyes Santiago, se aplica en la Academia de Lilly Castro y otros, todos estos grupos con excelentes resultados reportados.

*Colombia, Psicoballet Filial Colombia, creado por Ana María Galindo, realiza variados trabajos en beneficio de la realidad actual de este País.

*Nicaragua, dos grupos excelentes con muy buenos resultados: Verónica Arana y Luz Patricia López. Palacios.

*Brasil, su introductora a todo el extenso territorio brasileiro, la Dra. Amelia Thereza de Moura Vasconcellos, fundó ABRAPIBA, la Asociación Brasileira de Psicoballet, actualmente sus seguidores, múltiples grupos, realizan esta terapia por todo el País, con diferentes personas, en cuanto edades y problemas, todos reportan muy buenos resultados., entre ellas se destacan: Ana Laticia de Maura Araujo, Mariolga Teldeschi, Paula Vital, Marielsa de Bonna, Ronaldo Hugo, Tais Fornés, Eraseny de Souza, Angela

Follador, Margareth de Oliveira, Ana Maria Taveira y otros. Todos estos grupos, como tantos otros asesorados periódicamente por nuestro Grupo fundador.

*Perú, Filial de Psicoballet Perú, (Lilian Zamora y colaboradores), con un equipo lleno de amor trabajan en diferentes problemáticas, especialmente en niños violados y maltratados.

*Filial Bolivia (María Renée Zapata, Cochabamba y Heidi Romero, La Paz), se aplica actualmente un proyecto para la atención a personas con discapacidades con muy buenos resultados., y recientemente con el primer premio alcanzado en el Festival de Danzas Solidarias.

*Martinica, Filial de Psicoballet del Grupo del Hospital Psiquiátrico de Colson, existen varios grupos de trabajo con enfermos mentales, y con niños, se reportan buenos resultados y el proyecto se refuerza continuamente con la asesoría cubana.

*Filial de Psicoballet de la República Checa, Olomouc, Moravia, dirigida por Dra. Dagmar Cruzová, excelentes resultados en la atención de adolescentes y niños discapacitados, alcanzando por ello un premio especial por la atención a este tipo de especiales alumnos.



V baletních kracích vozík nepůsobí rušivě. Jde jen o to, najít správnou choreografii.

Když tanec léčí

Psychická rovnováha, lepší držení těla a koordinace pohybu, sebevědomí. To všechno dá handicapovaným lidem psychobalet.

Ppsychobalet je pozoruhodná tělesně i sociálně rehabilitační metoda. Klasický balet se přizpůsobuje zdravotně postiženým lidem a ti se díky němu učí poznávat sami sebe, svoje

tělo, schopnosti, a tříbí si cit pro krásno a hudbu. To zlepšuje šance na jejich společenské uplatnění.

Kořeny psychobaletu jsou na Kubě, odkud ho »přivezla« PhDr. Dagmar Curzová, která tam pracovala

na špičkovém psychiatrickém pracovišti. Nyní působí v Kroměříži. Jednou z jejích žákyň je sólistka baletu Moravského divadla v Olomouci Monika Globa-Bernovská.

Nejdřív šlo o pomoc pro jízdu na koni

S manželem Valerijem Globou, rovněž baletním sólistou, se věnuje zdravotně postiženým dětem a mládeži. Pomáhají s po-

hybovou přípravou při tzv. paravoltžním ježdění na koni (to je gymnastika handicapovaných dětí na neosedlaných koních). Před třemi roky se stal pravidelnou součástí léčby i přípravy na závody psychobalet, a dnes tančí i ti, kdo na koni nejedí. Zkouší se ve zkušebně divadla a při veřejném vystoupení s vozíčkáři a se zdravotně postiženými paní Globa-Bernovská také tančí.

Handicapovaní díky novým pohybovým aktivitám dokáží z pohybu tanečnicka pochopit, jaký pocit nebo děj vyjadřuje, a sami se stávají tanečníky a herci. Obrovským přínosem je výrazné zlepšení pohybové koordinace, schopnosti soustředit se a rozlišovat důležité od nedůležitého, posílení pa-

meči a uvědomění osobnosti. Vávají díky baletu větší jistotu, bedůvěru, k otevřenějšímu přístupu k životu. Te měli výsledek k psychobaletu v lásce Globa-Bernovská také tančí.

Balet dává především

Díky psychobaletu mnozí studující kých a střech i když jejich poklady ne nadějí ani samostatně.

Důležité říká Valerij Globa, tato práci má že mají d radost.“



Handicapovaní tanečnicki vnášejí do tance svůj vlastní pohybový projev

foto: F. Horník (3), archiv (3), Alphoto (1)

Spolupracovník »Rytmu života« Zoran Nerandžić se podíval na vystoupení, které mají v Moravském divadle v Olomouci každoročně zdravotně postižení. Pohybu i sebevědomí je učí pozoruhodná metoda – psychobalet.

Zajímavosti k tématu

- * **Monika Globa-Bernovská**, sólistka Moravského divadla v Olomouci, dělá balet od devíti let. Práci s handicapovanými v rámci studia speciální pedagogiky věnovala diplomovou práci.
- * **Valerij Globa**, baletní pedagog a sólista Moravského divadla v Olomouci, původem z Kyjeva, se věnuje baletu oc

El Ballet; sus características

Su utilización como instrumento terapéutico

El Ballet, en la forma actual es esencialmente un producto del Renacimiento Italiano, para su surgimiento como tal se conjugan condiciones espirituales, sociales, políticas y económicas favorables y su origen lo vincula a los gustos de la corte.

En el Renacimiento, aparecen nuevas formas danzarias, tanto en el seno de las masas populares como en los círculos más aristocráticos, la danza en este periodo no solo se convierte en el principal entretenimiento de la sociedad, sino es un importante elemento cultural.

Comienza a formarse, con la unificación de distintos elementos como la danza, la música, la poesía, los decorados y la pantomima con una línea argumental, una nueva manifestación danzaria que recibe el nombre de Ballet en Italia y Entrée de Ballet en Francia.

Poco a poco, en distintos lugares de Europa, se van estructurando diferentes maneras de bailar. Los pueblos van imprimiendo su personalidad a los movimientos, creándose así las “Escuelas de Ballet”, siendo la primera la escuela francesa. Se puede fijar como la fecha de nacimiento de esta escuela 1661, año en que “El Rey Sol” Luis XIV oficializa la creación de la Real Academia de la Danza, Palacio del Louvre. En 1671 se crea la Real Academia de Música y en 1672, se fusionan la Real Academia de la Música y la Danza.

Al frente de la Danza en la Real Academia se pone el maestro Pierre Beauchamp, que es quien sistematiza, por primera vez, las cinco posiciones básicas que se emplean en el ballet y al frente de la música el gran maestro Lully. Italia también crea su escuela, la

cual brinda aportes a la escuela francesa, pues allí existía mas apoyo hacia este arte y los maestros italianos probaban en Francia, sus hallazgos técnicos.

Después de la aparición de las escuelas Francesa e Italiana surge la escuela Rusa en San Petersburgo, maestros de baile altamente capacitados van dando prestigio a esta escuela que goza del respaldo de los monarcas desde su inicio. Posteriormente durante el siglo XIX surgen las escuelas Inglesa y Danesa.

En nuestro país los esfuerzos constantes y los aportes técnicos y artísticos de Alicia, Fernando y Alberto Alonso, se concretan con el apoyo oficial y se sintetiza la Escuela Cubana de Ballet, la cual refleja la personalidad de nuestro pueblo en movimientos y modos de bailar.

La Escuela Cubana de Ballet y su máximo exponente el Ballet Nacional d Cuba, ha ganado prestigio internacional a pesar de su juventud; este prestigio se demuestra en los múltiples premios alcanzados, en muy diversos concursos y en el actuar de sus profesionales.

Iniciando nuestra valoración sobre la utilidad del Ballet como instrumento terapéutico, queremos citar lo expuesto por el ilustre intelectual franco-cubano Alejo Carpentier, en su discurso de clausura al IV Festival de Ballet de la Habana (9 de diciembre 1976), describe en él una experiencia personal que ejemplifica el valor del Ballet como canal de comunicación extra verbal natral.

Cuenta Carpentier que un amigo suyo, arqueólogo, llevó a Caracas a dos indígenas, traídos de la selva amazónica, era interés del arqueólogo lograr algún tipo de comunicación con los indígenas. Para lograr su empeño llevó a los hombres a varios lugares como modo de estimulación, pero los indígenas no se interesaban por nada de esta, para ellos, nueva civilización.

Carpentier y su amigo, sin muchas esperanzas ya de lograr la comunicación deseada, llevaron a estos hombres a una representación de Ballet, en los indígenas se mantuvo la misma actitud, durante la presentación y ya frustrados en sus intentos, el arqueólogo y Carpentier dejaron a los hombres, en la habitación del hotel que ocupaban y ellos se retiraron a las suyas.

A media noche Carpentier y su amigo escucharon unos ruidos extraños en la habitación de los indígenas, allí fueron de inmediato y entonces observaron, con gran sorpresa, como estos hombres, sonrientes, con sus movimientos grotescos, repetían las delicadas variaciones del Ballet que habían observado en el teatro.

Concluye Carpentier que a partir de ese momento los indígenas se mostraron receptivos y ya les resulto muy fácil establecer relación con estos hombres, aparentemente apáticos e insensibles.

Por lo observado Carpentier asegura que:

“En nuestra cultura cimentada sobre la palabra no pensamos que en determinadas circunstancias, resulta difícil y en ocasiones imposible, comunicarse a través de ella”.

Consideramos que este es el caso de la mayoría de los pacientes mentales, en ocasiones tan severamente alterados que pueden haber perdido todo el contacto con el mundo que los rodea y sin tener que llegar a casos extremos, sabemos que es este también el caso de cualquiera que padezca una alteración emocional severa, pues cualquiera que se encuentre en profundo estado de preocupación, melancolía, o depresión encuentra difícil sostener una conversación más allá de unos pocos minutos, consecuentemente las formas artísticas, con propósito de comunicación, son de gran importancia para estas personas sumergidas en intensos problemas.

Del Ballet se puede decir que es un lenguaje que utiliza los movimientos del bailarín como sistema de transmisión, estos movimientos están organizados de acuerdo a normas, entre otras, normas estéticas.

El Ballet no es sólo una visión etérea, es todo un complejo de apariencias y realidades donde ciertamente desempeña un papel principalísimo el talento del artista y su dominio de la técnica.

Inicialmente entendimos que la técnica del Ballet reúne; entre otras cualidades:

- Preparación físico-mental
- Concentración
- Coordinación de los movimientos
- Dominio espacial

Sabemos además que toda persona ama lo bello y en el ballet está latente, con gran fuerza la belleza, ya sea en sus elegantes movimientos, la correcta colocación del cuerpo, la proyección de las figuras que lo ejecutan, los trajes, los adornos, las luces, la escenografía, y la música, la cual jamás podría separarse del ballet, pues es ella lo que va a interpretar los bailes y guiar las coreografías.

Tal vez, por ser la técnica tan depurada, no todos pueden ejecutarla, al menos de forma profesional, pero sí todos pueden lograr el placer y el disfrute presenciando una representación de ballet, como de forma muy clara se evidencia en el relato de Carpentier.

Todo estos importantes aspectos sobre el Ballet se valoraron al pensar en esta especial técnica como terapia y aunque inicialmente resultó difícil de entender la práctica del Ballet,(aunque de forma elemental en Psicoballet), andando el tiempo hemos comprobado que es posible la práctica de ballet para personas con escasas condiciones físicas y mentales, las cuales aprenden, realizando un esfuerzo máximo que les permite el desarrollo de sus potencialidades, se crean en ellas las habilidades necesarias al incorporarse a su aprendizaje los aspectos propios de esta técnica, o sea preparación física y mental, concentración, etc.

La práctica del ballet, en Psicoballet, no pretende la formación de bailarines, sí el aprendizaje y práctica de tanto como se pueda lograr, en cuanto a movimientos armoniosos, fluidos y bellos que le permita al practicante el disfrute de esta manifestación artística, lo cual conlleva además una mejor valoración de sí mismo y al final del ciclo terapéutico, a través del esfuerzo y el placer, su autorrealización, y el recuerdo de aquella actuación, que llevará en su memoria, como huella positiva por mucho tiempo.

Analizando el Ballet como instrumento de acción en nuestra terapia, existen puntos muy específicos que manejar para lograr el éxito, así por ejemplo, el profesor terapeuta, durante la sesión práctica debe olvidarse del rigor técnico académico con sus” alumnos” de Psicoballet, la paciencia y el amor serán sus armas, el estímulo y la seguridad logran el esfuerzo; la concentración y el trabajo logran los resultados que llevan al disfrute artístico y a la necesidad de comunicar lo aprendido a los otros. Así se recorre el camino de la autoestima y de la autorrealización de estos alumnos discapacitados, punto de partida y base de este nuestro peculiar tratamiento.

Para nosotros, comprometidos, participantes y observadores constantes de este tipo de terapia, todo lo dicho resulta simple y claro, pero tal vez para quienes no hayan visto nunca el disfrute de nuestros niños,(de cualquier edad) y no hayan valorado el cambio de sus conductas, ello no resulte tan claro, por lo que continuaremos valorando las posibilidades de nuestro instrumento, pero mientras tanto, como Carpentier situaremos aquí una muy breve anécdota, que habla por si misma:

Se trata de una de nuestras especiales participantes, Isis García, 22 años, Síndrome Down, Isis junto a sus compañeras bailó el ballet “Las Sílvides”, en la actuación de Gala que se celebró, como culminación del ciclo 2007, Teatro Astral, a la mañana siguiente nos relataba:

“anoche yo no podía dormir y daba vueltas y vueltas en la cama, mi mamá me preguntó- ¿Isis qué te pasa? Y yo le dije ¡Mamá soy feliz!”.

Conociendo lo depurada y difícil de la técnica del Ballet, para cuya ejecución se requieren las condiciones físicas y mentales muy especiales, parecería imposible haber creado un método terapéutico con este instrumento, visto así fríamente, eso sería lo lógico, pero sucede que allá por el año 1972, atendíamos a un grupo de niñas agresivas, que no mejoraban con la ludoterapia y otras técnicas , que con ellas se utilizaban y que en algunos casos incluían los psicofármacos, solo queríamos que su conducta se tornara menos agresiva, grocera y falta de elegancia..

Solo esto buscábamos al llegar a la casa del Ballet Nacional de Cuba para entrevistarnos con Alicia Alonso, en ese entonces su directora artística; pretendíamos solamente complementar el trabajo terapéutico que realizábamos con esas niñas con algunas clases de ballet, para ellas, que pudieran mejorar aquellos aspectos de su conducta.

Resultó que el entusiasmo de Alicia, al abrirnos las puertas del Ballet Nacional de Cuba, nos contagió y al poco tiempo de iniciada nuestra conversación, ya no valorábamos las escasas condiciones físicas de esas niñas, ni su poco interés por el esfuerzo necesario, simplemente nos dejamos contagiar por la magia del ballet y de Alicia. Podíamos ya visualizar a las niñas esforzándose en una clase o luciéndose elegantemente en el escenario; claro está que intuíamos que llegar a ello nos llevaría por un largo camino de esfuerzo, pero en el seno de un colectivo entusiasmado, estábamos dispuestos a asumir el reto.

Nos expusimos a críticas, prejuicios y subvaloraciones pero convencidas como estábamos desde el inicio y observando los inmediatos progresos en los niños, estábamos seguros de lo valioso de nuestra idea, en beneficio de aquellas niñas, por lo que las incomprendiones, ni siquiera las tomamos en cuenta.

Valoramos muy en alto la rica experiencia, el entusiasmo y el apoyo que recibimos, de Alicia, de Fernando y de Laura Alonso y también de muchos bailarines, bailarinas, pianistas y otros profesionales del Ballet Nacional de Cuba, todos lo cuales desinteresadamente y de forma generosa, se brindaron a colaborar. Estábamos dispuestos a aprovechar lo que se nos brindaba y a adentrarnos en ese duro, pero emocionante y gratificante mundo que se nos abría y en el cual hemos continuado lo siguientes 36 años, sin permitir interrupción alguna.

Pensamos entonces que si esas niñas y otros niños, con otros problemas, que a petición de Alicia también se incorporaron a esos primeros grupos, no podían ejecutar a cabalidad la técnica, al menos podrían disfrutar con placer una representación escénica.

Pasaron los primeros 6 meses de trabajo y para sorpresa nuestra, aquella visualización inicial se logró, pero se logró mucho más al recoger después de la evaluación final de ese primer ciclo un 92% de altas, no solo en aquellas niñas agresivas, sino también en todos los casos, que a petición de Alicia se incorporaron y que presentaban alteraciones de conducta muy severas y rebeldes a otros tratamientos.

Este alto por ciento en la recuperación de niños con alteraciones emocionales y de conducta, resulta muy difícil de lograr por cualquier equipo en solo seis meses de aplicación de cualquier otro método psicoterapéutico., todo aquel que trabaje con este tipo de niños lo sabe, por ello nos llamó poderosamente la atención y nos dimos cuenta, entonces, de que aquel nuevo tipo de terapia, que íbamos construyendo, tenía características muy especiales y que en ella la motivación y la comunicación, entre otros aspectos, eran muy fuertes y profundas, así también la cooperación y la alegría de los niños y de los familiares eran de destacar.

Sabíamos que estábamos trabajando con varios elementos fuertemente terapéuticos, que armónicamente interactuaban, entre otros la música, la danza y el grupo.

El grupo, con su fuerza terapéutica se convertía en grupo operativo que consolidaba el trabajo artístico, que bajo los lineamientos de técnicas y métodos psicológicos se desarrollaba en el “laboratorio natural” constituido por nuestro entusiasta colectivo, los niños, sus familiares, los ejercicios y bailes, la música, la creación, la alegría y la gratificación que todos alcanzábamos.

Inicialmente, como cualquier otro terapeuta, elegimos el ballet como instrumento, por todo lo que se ha relatado anteriormente, pero también porque nos parecía una forma fácil de establecer el rapport necesario, y de lograr motivación, pero además porque era muy evidente que se generaba, fácilmente alegría, ante la posibilidad de crear y de actuar.

Si bien la técnica, que debe ser trabajada y aprendida, es difícil, aunque se dosifica para los diferentes grupos, es un reto que se debe alcanzar, al poco tiempo de trabajada correctamente, cada uno se valora con una postura corporal mas correcta, con movimientos mas fluidos y elegantes, al mismo tiempo que al complementarse esta técnica con variadas actividades, por ejemplo bailes específicos, técnicas participativas, etc., esa técnica difícil se torna más placentera y cada uno se esfuerza por crear y participar; al mismo tiempo, desde entonces, hemos observado como cada uno se autodisciplina, se controla y concentra su atención para actuar junto a sus compañeros en aquello que disfruta y que les resulta interesante y divertido.

Los complejos y difíciles ejercicios logran el esfuerzo, y este el aprendizaje elemental de una técnica artística, en la medida de las posibilidades que cada cual posea y debido a esto se desarrollan potencialidades, se gana seguridad, responsabilidad y habilidades diversas, las mas evidentes y rápidas de observar: las motoras, las artísticas y las estéticas.

El vestuario necesario para este tipo de trabajo ayuda también, por medio de él, cada uno se siente elegante, distinto pero igual a su grupo, el sentimiento de pertenencia se establece rápido y fácilmente, se aprovecha y se trabaja sobre ello, escogiendo entre todos un nombre y un emblema para identificar y distinguir cada grupo.

La belleza del Ballet como disciplina artística, en Psicoballet se destaca en todo momento, pero es en la Función artístico-terapéutica es donde se hace mas presente, luces, vestuario, maquillaje, peinados, adornos, escenografía, música, bailes, guiones, dramatizaciones, etc. interactúan, llenando de magia aquello que se ha creado y aprendido con tanto esfuerzo.

Sabemos que el entrenamiento y asimilación de un sistema de movimientos complejos requiere de un intenso trabajo cerebral integrado de la corteza sensomotriz y premotriz, con la participación de la corteza frontal, considerada por muchos autores como campo terciario, la cual tiene una marcada intervención en la regulación de las formas más elevadas de los movimientos y de las acciones estrechamente conectadas con estas.

En el caso del Sistema Ballet, los músculos sobre los cuales se trabaja son los músculos esqueléticos, cuyas fibras musculares son excitadas por el cerebro a través de un complejo circuito que incluye participación no solo cortical, sino sub cortical y muscular.

En la medida en que los músculos repitan reacciones positivas, dicho circuito, se efectuará de forma más perfecta y rápida, automatizándose y ejerciendo una influencia más precisa sobre el funcionamiento de las áreas corticales implicadas en este proceso y aquellos que poseen íntimos vínculos con ellos.

La ejecución de los movimientos complejos de ballet requieren de coordinaciones musculares, posturales y rítmicas muy finas, por medio de un trabajo unificado, armónico y coordinado de los sectores más importantes del aparato motor. Nos estamos refiriendo a una amplia participación de la corteza frontal, cuya estructura celular es muy fina y se encarga de los movimientos más complejos y elevados.

La técnica difícil, y compleja, provoca esas reacciones cerebrales y analizando lo antes dicho, también por ello consideramos que el uso del instrumento escogido para Psicoballet fue válido. Posteriormente valoraremos la significación neurofisiológica que los movimientos danzarios tienen para el hombre, de suma importancia en cuanto a la fundamentación de nuestro Método.

Plantearémos, cerrando el tema del uso del Ballet como instrumento en Psicoballet, un asunto polémico y que tal vez hubiera sido invalidante, para este uso, si no hubiéramos estado absolutamente seguros de su validez.

El asunto es que algunos terapeutas discrepan del uso del Ballet como instrumento terapéutico y enfatizan en el excesivo rigor de la técnica, que según los que así piensan, inhiben y mecanizan al sujeto, en nuestra experiencia, nada hay mas lejos de esta afirmación pues consideramos que según la forma en que se aplique la técnica y el manejo que se realice del grupo, así será el resultado evolutivo, permitiendo o no la expresión de sentimientos, emociones y tensiones a través de la libre creatividad, todo lo cual, ajustándonos a nuestra experiencia de mas de 35 años con mas de veinte mil personas, facilita el bienestar del participante y no lo inhibe, ni lo mecaniza.

Sabemos que el Ballet, es un arte depurado en su ejecución y que requiere del talento del practicante, pero al estrechar lazos con la Psicología, de forma estrecha y armónica en pro de personas con necesidades especiales, parece que se produce una suerte de “sublimación colectiva”, trocando el rigor técnico en el esfuerzo mayor posible, de acuerdo a su alta motivación y al amor y la paciencia de quienes dirigen y apoyan la terapia, es así como se logran resultados excelentes y duraderos.

Por todo lo antes dicho insistimos en algo que es premisa fundamental para nuestro Grupo, insistimos en que se pueden lograr cosas bellas con cuerpos y mentes no tan perfectos, pero que asumen su discapacidad como un reto a vencer y logran su mejoría con deleite para ellos, pero que además como una contribución social propia logran también el deleite de muchos.

Finalmente queremos afirmar, junto con el creador de los juegos olímpicos para paralíticos: el lema de nuestros “especiales alumnos”:

“Lo que cuenta no es lo que les falta, si no lo que pueden hacer”



FOTP 2

Psicoballet, breve bosquejo históricos, sus inicios:

Sabemos ya que Psicoballet como método surge por una necesidad concreta planteada, la pobre evolución de un grupo de niñas tratadas con ludoterapia, analizando diferentes posibilidades consideramos, que el ballet reunía elementos suficientemente útiles para elaborar con ellos un sistema terapéutico que beneficiaría diferentes aspectos en el desarrollo del niño, tanto en la creación de habilidades como en la expresión de emociones y de tensiones.

Desde el comienzo pensamos que esta terapia llevaría implícita la alegría, del baile y la música, característica esencial que debe tener cualquier actividad terapéutica o formativa para lograr la motivación necesaria en aquellos a los cuales va dirigida.

Al inicio, se comenzó el trabajo con niños de edad escolar que presentaban trastornos de conducta tales como: ansiedad, hiperactividad, agresividad, aislamiento, etc. (perturbación de las emociones y de la formación de la personalidad en niños y adolescentes, o sea, alteraciones emocionales o de conducta).

Las sesiones de la terapia, que se estructuraba, servían de complemento a grupos de niños a los cuales se les impartía ludoterapia y laborterapia, los padres de estos niños recibían además escuelas de orientación para padres. En esta etapa aún el método no recibía un nombre definitivo, lo denominábamos ballet-terapia, terapia ballet, etc.

Comenzamos de inmediato a realizar variados estudios investigativos y experiencias pilotos con los datos que obteníamos, necesitábamos valorar científicamente tanto la evolución alcanzada por cada niño, así como las características de cada elemento que se integraba al sistema terapéutico que se iba creando.

En este primer ciclo de Psicoballet, se alcanzó un 92 % de altas en la superación de los trastornos que presentaban los niños, realmente estos resultados nos asombraron pues tras diez años participando en el tratamiento de niños con este tipo de trastorno, sabíamos que estos resultados, tan altos, son casi excepcionales en solo seis meses de tratamiento, mucho mas si se tiene en cuenta que algunos de los niños que atendíamos con Psicoballet ya habían recibido anteriormente otras intervenciones con otras terapias y aun con psicofármacos, con los cuales no habían alcanzado evolución favorable y muchos habían, incluso, involucionado.

El segundo ciclo terapéutico comienza excluyendo la ludoterapia. Las sesiones de ballet alcanzaban, por lo tanto un mayor peso, pero aún las complementábamos con laborterapia, puesto que a pesar de los resultados, pensábamos que las sesiones de ballet-terapia, como la llamamos en esa época, no podrían lograr el trabajo altamente satisfactorio que necesitábamos, esta vez también se obtuvo un alto porcentaje, 89 % en la cura de los trastornos de los niños (a pesar de algunas dificultades surgidas en cuanto a salones, pianistas, etc.)

Llegando a este punto decidimos fortalecer la estructura de la sesión terapéutica y eliminar cualquier actividad complementaria. Así se llegó a la estructura definitiva de lo que comenzamos a denominar “Psicoballet”, puesto que se integraba un sistema dinámico nuevo a partir de los dos sistemas precedentes: la psicología y el ballet. Las sesiones de Psicoballet ya tenían, como objetivo fundamental, llevar los mensajes terapéuticos necesarios a cada grupo y a cada individuo, en particular, dentro del grupo. También durante este nuevo ciclo pudimos apreciar que la evolución de los niños resultó muy favorable y rápida, a pesar de que se incluían también niños que no habían alcanzado

evolución con otras técnicas psicoterapéuticas, pedagógicas y/o psicofarmacológicas, aplicadas por más de seis meses o un año.

El Psicoballet comienza así como un nuevo proceder terapéutico, asistiendo solamente niños y adolescentes con trastornos de conducta tales como: aislamiento, agresividad, inadaptación neurótica, hiperactividad, además síntomas especiales y trastornos situacionales transitorios (según clasificación de la época)

En una segunda fase, a petición de directores de instituciones, se comienza a trabajar con los niños y adolescentes discapacitados mentales moderados, severos y profundos, ya que los retrasados ligeros se atendían dentro de los grupos de trastornos de conducta, siguiendo el Principio Integrativo, propuesto por la UNESCO.

Posteriormente, en los siguientes ciclos, según probábamos el valor de Psicoballet para una patología determinada, comenzábamos el trabajo con otro tipo de trastorno o discapacidad, así se trabaja con niños y adolescentes ciegos y débiles visuales, sordos e hipoacusicos, adultos y ancianos enfermos mentales crónicos, ancianos sin trastornos evidentes, adolescentes con desajustes sociales, adultos neuróticos, psicóticos agudos, niños autistas, portadores Síndrome Down, limitados motores severos, niños sin amparo filial y otras problemáticas, que se detallarán en el capítulo Categorías de Tratamiento.

Como objetivo principal nos planteamos la adecuación psíquica y social de la persona con discapacidad y lograr su rehabilitación a través de la corrección y compensación de su defecto, trabajando, además especialmente, en autoestima y autorrealización.

Se desarrolla también el aspecto preventivo, con el objetivo de prevenir posibles trastornos emocionales en personas con alto riesgo, por dificultades familiares, sociales o enfermedades de base que los hacen, por diversas causas, como por ejemplo un manejo familiar inadecuado, más susceptibles a la instauración, en ellos, de alteraciones emocionales y de conducta.

Fue una peculiar situación lo que nos llevó a pensar en la posibilidad preventiva de Psicoballet, se trata de lo siguiente:

habíamos observado que los niños con diferentes problemas que atendíamos, disfrutaban mucho la actividad terapéutica que les impartíamos, como consecuencia de aquel placer que conlleva el trabajo en una actividad artística, de lo cual ya hemos hablado, debido a ello estos niños hacían partícipes a sus familiares, entre ellos a sus hermanos, y resultó que estos hermanos comenzaron a presentar síntomas, que al ser investigados no existían, o sea que algunos hermanos de los niños atendidos, comenzaron a inventar síntomas para lograr con ello entrar a Psicoballet y disfrutar de igual manera que lo hacían sus hermanos, según estos les habían contado.

Independientemente de los objetivos específicos para cada categoría de tratamiento o cada patología se trabaja por la recuperación y la integración social o reinserción de cada participante, sea cual fuere su problemática, a través de su incorporación a la vida cultural del País, especialmente de su comunidad.

En este aspecto nuestros objetivos como Grupo son los siguientes:

*Contribuir a la formación mas adecuada de la personalidad de niños y jóvenes dentro de la concepción de cultura de paz, el desarrollo de los pueblos y la solidaridad humana

*Contribuir a desarrollar habilidades artísticas en niños y jóvenes, adultos y adultos mayores, de acuerdo a sus posibilidades, fomentando el disfrute hacia las diferentes manifestaciones del arte.

*Propiciar el equilibrio psíquico, habilidades motoras y artísticas, el desarrollo técnico y la preparación psíquica necesaria para capacitar a estas personas en la realización de presentaciones artísticas como aporte social directo de la persona con discapacidad a su comunidad.

Estos fueron nuestros objetivos al constituirnos como Grupo UNESCO en 1984. Con estos objetivos nuestro Grupo se suma a las personas que colaboran, en alguna medida, a promover los objetivos y los principios sobre los cuales se sustenta la UNESCO y coopera para lograr recuperación y alegría en personas con necesidades especiales.

De acuerdo a los lineamientos en la educación especial en Cuba, Psicoballet cumple una importante función en la integración del niño con discapacidad en cuanto a la posibilidad de liberación de conflictos y tensiones, por vías socialmente útiles, especialmente en lo referente a sentimiento de minusvalía, por su discapacidad y por el manejo erróneo que pueda haberse realizado.

Las motivaciones principales de la personalidad están estrechamente vinculadas a la auto valoración del individuo, manifestándose con nitidez en la vivencia que este experimenta en su autoestima cuando realiza las actividades que son expresión de estas motivaciones.

El reconocimiento personal y social, que tantos necesitan, se halla implícitos en el Psicoballet, como proceso terapéutico, por lo que los participantes se ven impulsados a actuar en correspondencia con los esfuerzos y requerimientos de la actividad para garantizar esas vivencias, convirtiéndose en adquisiciones de su personalidad los valores, normas y elementos que el método propone.

Como se ha señalado en esta cronología, una fase superior en el desarrollo de Psicoballet comenzó en 1984, el 21 de febrero de 1984 pues por el aporte científico, asistencial y los logros obtenidos en el tratamiento a niños, jóvenes y adultos con discapacidades, tanto psíquicas como mentales, motoras o sensoriales, la Comisión Nacional Cubana de la UNESCO dejó constituido el “ Grupo UNESCO de Psicoballet de Cuba”, en reconocimiento de la labor ininterrumpida realizada desde 1973 en beneficio, hasta esa fecha, de un buen número de personas con necesidades especiales diversas, apoyándonos en sus principios sobre la comunicación, la integración, la tolerancia, el respeto a la diversidad, la solidaridad, etc. En resumen, apoyando nuestro trabajo con base a una “Cultura de la Paz”

Psicoballet como Sistema Dinámico Integral

Como se ha señalado anteriormente Psicoballet es un método psicoterapéutico de grupo donde la Psicología y el Ballet se conjugan en un sistema dinámico integral formado por los siguientes elementos: métodos y técnicas psicológicas, danzas, música, cultura física, expresión corporal, dramatización, pantomimas y juegos.

Ambas disciplinas, psicología y ballet son a su vez sistemas dinámicos integrales que al conjugarse armónicamente forman un nuevo sistema: Psicoballet, en él, como sistema nuevo, existen características propias y por lo tanto diferencias fundamentales con los sistemas precedentes.

Siendo la interrelación Ciencia-Arte, Psicología-Ballet una necesidad armónica para Psicoballet, aunque a veces la relación resulte contradictoria, podemos observar que este sistema nuevo puede descomponerse en otros dos subsistemas, estos subsistemas son:

*Sistema Ballet: del cual podemos asegurar que cada elemento constituyente se introducirá en el Sistema Dinámico Integral Psicoballet tras una valoración multidisciplinaria que orientará el uso de cada uno de ellos con fines terapéuticos, lo cual conlleva cambios cualitativos a esta actividad artística.

*Sistema Psicología: en él, específicamente, los constituyentes del equipo terapéutico de Psicología se introducirán en el Sistema con una nueva orientación de sus técnicas habituales, asimilando los elementos de ballet y del arte en general, lo cual conlleva a cambios cualitativos en la actividad terapéutica.

Terapéutica: de acuerdo a la interacción entre ambos sistemas, se entiende por terapéutica, en nuestro caso, la acción que atenuará, modificará o eliminará trastornos psíquicos, posibilitará habilitación, curación, rehabilitación y/o reeducación y al mismo tiempo es un elemento favorecedor del enriquecimiento artístico cultural del participante, de su familia y de su medio social.

Psicoballet como Sistema Dinámico Integral reúne, como cualquier otro SDI, una serie de características que deben ser valoradas, entre otras estas son:

1.- La existencia de cualidades resultantes de la integración y de la formación del Sistema: los elementos al interactuar entre ellos engendran nuevas cualidades que en particular cada uno de ellos no posee. Tenemos como ejemplo la dinámica especial de grupo que se establece y que evita los sentimientos de insociabilidad y favorece la ayuda mutua y el compañerismo y la solidaridad.

2.- Posee una composición que le es inherente: la interacción entre Psicología y Ballet constituye el todo, que es el Psicoballet y da lugar a cualidades nuevas, que nacen de este sistema, por ejemplo: la autodisciplina, la independencia responsable, las relaciones padre-hijo, etc.

3.- Posee una organización interna, un modo específico de interconexión o interacción de los elementos componentes y una estructura determinada: la estructura del Sistema es la que integra y une sus partes, las cuales poseen, a veces tendencias distintas y

contradictorias, les imprimen cierta comunidad e integridad y suscita el surgimiento de nuevas cualidades, nacidas de la formación del Sistema.

Como ejemplo de esta característica específica, tendremos que:

el Ballet exige una disciplina estricta, el Psicoballet propone una disciplina auto controlada, que ya hemos descrito y que se adquiere por lo motivarte de la actividad y porque es necesario para la realización de un buen trabajo colectivo, armónico y alegre, del cual todos quieren participar, mientras que en la psicoterapia tradicional la disciplina es permisiva.

Todo Sistema Dinámico Integral posee una estructura y una organización para todos sus procesos, los cuales le son inherentes. La conservación y el funcionamiento del sistema depende, en gran medida, de la relativa autonomía y estabilidad de la estructura.

La estructura del Psicoballet se mantiene estable dentro de cierto marco de flexibilidad, en todos sus procesos de trabajo: admisión, recepción, evaluaciones, tratamiento, sesiones terapéuticas, escuelas de padres, clases demostrativas, ensayos, función terapéutica, etc.; y ella es la que permite la conservación y funcionamiento del Sistema Psicoballet.

De no existir esa estructura y la organización necesaria, el sistema se desintegraría, dejaría de existir en virtud de los estímulos existentes internos y externos, perdería su esencia y pasaría a ser una actividad diferente.

Como ejemplo de lo expuesto, tenemos la alteración que se crea por la atención individual de los psicólogos hacia los participantes dentro de la sesión terapéutica, claro está que si un pequeño llora dentro del grupo, por alguna causa, o se le ve agresivo, o existe cualquier otra situación no esperada, el psicólogo tiene que intervenir en su apoyo, o contención pero aun en los casos de emergencia, debe hacerse esta intervención, coordinada con el terapeuta de ballet, avisar la intervención para que la sesión, continúe

normalmente, o sea que se realizará una intervención individual necesaria pero sin interferir el trabajo que el grupo está realizando.

El Sistema en constante evolución: al propio tiempo un sistema, en este caso, Psicoballet, no es una cosa petrificada, fija sino que se encuentra en movimiento y en proceso de desarrollo, buscando perfección y armonía.

Son ejemplos de ello, en su evolución: los diferentes tipos de escuelas de padres que se han realizado en distintas épocas y por diferentes causas, la introducción de bailes y pantomimas acorde a la problemática de los participantes, las diferentes formas de hacer en el tiempo:

- Como complemento de ludoterapia
- Complementado con laborterapia
- Con escuelas de padres terapéuticas
- Con escuelas de padres educativas
- Con escuelas de padres masivas
- Sin escuelas de padres
- Grupos estructurados por síntomas
- Grupos estructurados por edades
- Grupos estructurados por edad y sexo
- Funciones artístico-terapéuticas integradas

4-Diapazón de funcionamiento, puntos críticos: inferior y superior.

Todo Sistema posee un diapazón determinado de funcionamiento, limitado por dos puntos críticos: el inferior, tras el que comienza la destrucción del sistema y el superior, en el que el sistema alcanza su funcionamiento óptimo.

Su valoración crítica es de suma importancia con el fin de realizar un trabajo beneficioso y evitar efectos no deseados, los cuales pueden entorpecer o bloquear los favorecedores efectos en el grupo o en algunos de los participantes. La estructura es precisamente la fase que se encuentra entre esos dos puntos críticos.

-Punto crítico superior: Funcionamiento óptimo.

Como ejemplo la normalización de sus procesos, que se viene realizando desde 1978, con vistas a su extensión a otros servicios, el código de buena practica, publicado por el HPH y revisado en varias ocasiones, para una correcta aplicación, los anteriores libros publicado, el actual material, asesorías a los grupos y filiales formadas, etc.

-Punto crítico inferior: Destrucción del Sistema

Como ejemplo podemos citar el mal uso o abuso del poder, no saber trabajar en equipo, las divergencias por problemas personales entre los terapeutas, la falta de apoyo de las autoridades directivas, la falta de recursos. Ante situaciones como estas el Sistema se distorsiona y al final corre el riesgo de dejar de existir.

5-Existe otra peculiaridad de todo SDI, es su relación peculiar con el medio ambiente

Los objetos y fenómenos, ajenos al Sistema, pero que con este se encuentra en interacción, que estarán modificándolo y a la vez modificándose a sí mismo, constituyen su medio ambiente. Cada Sistema, interactúa con su medio ambiente como un todo único, en nuestro caso, Psicoballet interactúa como un todo con padres, hogar, maestros, escuela, amigos, vecinos, instituciones, etc, entonces la interacción de Psicoballet como un todo y de sus componentes, con este, su propio medio ambiente, modifican

constantemente su estado como SDI abierto que es, imprimiéndole y reforzándole su carácter dinámico . A un estímulo de entrada se produce uno de salida, claro no necesariamente en el mismo espacio de tiempo, de acuerdo al carácter probabilista de todo Sistema

Las condiciones del medio ambiente, sin las cuales el SDI no puede existir, se denominan necesarias, en nuestro caso podemos señalar: el sistema social, la psicología como ciencia aplicada, el ballet como manifestación artística, el desarrollo de las instituciones culturales y comunitarias, etc. ,mientras que las condiciones que no ejercen influencia notable sobre el Sistema , son las llamadas concomitantes.

ESQUEMA

PSICOBALLET: FUNCIONAMIENTO, PRINCIPIOS Y OBJETIVOS

Sabemos que toda psicoterapia es un proceso de comunicación. En Psicoballet la comunicación se hace muy amplia porque a través de la danza se establece un canal de comunicación extraverbal, natural, fácil de utilizar por personas que por una u otra causa han sufrido interferencias en su medio de comunicación normal, la palabra.

Danza y música, como formas comunicantes extraverbales, refuerzan la comunicación en Psicoballet, y sabemos que estas formas naturales de comunicación están ligadas al hombre por sus raíces biológicas, tanto filo, como ontogenéticamente.

Podemos definir operacionalmente, de forma simplista Psicoballet, como la aplicación del ballet por métodos psicológicos.

Resumiremos algunos aspectos importantes comenzando por la real definición que lo clasificaría dentro de las actividades de arte-terapia, como un método psicoterapéutico y psicocorrectivo, que interrelacionando armónicamente Ciencia y Arte, que se estructura en un Sistema Dinámico Integral, a partir de dos sistemas procedentes: la Psicología y el Ballet, (base e instrumento), sabemos ya que en el Sistema Psicoballet intervienen, como elementos: técnicas y métodos psicológicos, danza, música, cultura física, expresión corporal, pantomimas, dramatización y juegos, entre otros.

De acuerdo a los objetivos planteados también sabemos que sus efectos favorecedores son variados porque Psicoballet como sistema terapéutico específico, actúa integralmente en los aspectos físicos, psíquicos, pedagógicos, artísticos y sociales. Por medio de estos objetivos se persigue la adaptación e integración o reinserción social,

mediante el restablecimiento psíquico, atenuando o eliminando trastornos de conducta y colaborando a la rehabilitación, habilitación y/o reeducación del participante por medio de la corrección o compensación de su defecto.

Las mejorías en el aspecto físicos se producen por el profundo trabajo corporal que debe realizarse, resumiendo estas mejorías pueden ser, entre otras: mejor postura, coordinación, estabilidad y equilibrio, ritmo; además se crean habilidades motrices básicas, artísticas y estéticas, se aumenta el acervo cultural, la alegría siempre presente y las posibilidades de creación variadas, se refuerza el trabajo colectivo, la autoestima adecuada, que se trabaja desde el comienzo del tratamiento, la independencia responsable se establece, se crea una atmósfera afectiva adecuada sobre el principio de la actividad, el principio integrativo y el aprendizaje social activo. Se gana prestigio, por el esfuerzo y al final la autoimagen se reorganiza sobre bases reales y la autorrealización se alcanza.

A todos los participantes, pertenecientes a cualquier grupo etareo, o a cualquier categoría de tratamiento, se les proporciona un trabajo dinámico, alegre y bello, donde la participación de cada uno es importante y resulta altamente valorada y estimulada.

Se crea así un especial grupo operativo, gracias al trabajo hacia la meta común, el trabajo artístico que se realiza durante todo el periodo de tratamiento.

De acuerdo al cronograma establecido, con una variación determinada, según las posibilidades y necesidades, se ofrece la terapia en grupos, semanales, con frecuencia variable, de una hora o una y media hora de duración.

Según la estructura determinada de la sesión terapéutica, o “clase” se programa cada día la sesión, teniendo en cuenta las metas terapéuticas a alcanzar con cada grupo y con cada individuo dentro del grupo y las especificaciones para cada especialidad.

Importante es destacar la relación intensa necesaria del equipo terapéutico en cuanto al planeamiento de cada sesión, teniendo siempre en cuenta las reuniones necesarias pre y post sesión.

Para la sesión debe tenerse en cuenta siempre: la formación, la marcha de entrada, la música alegre y motivadora, en caso de adolescentes puede utilizarse música moderna, propia de esa edad y hasta se les puede dar facilidades para que escojan o traigan su propia música; así sucede con otros grupos, por ejemplo es fácil trabajar con personas de la tercera edad usando, en Cuba el danzón o los boleros y en otros países la música de su época y de su región.

Es de todos conocida la utilidad de la música y sus efectos favorecedores a la psique humana, en este punto, quisiéramos hacerles llegar una pequeña anécdota, que ejemplifica la importancia de la música dentro de nuestro especial Sistema terapéutico, como todo en esta publicación, esta situación fue recogida dentro de nuestra práctica, a lo largo del desarrollo de Psicoballet, (Lima, Perú 1992), se trata de la aplicación del Método a un grupo muy numeroso de ancianos (195), sin patología psiquiátrica, pero muy retraídos socialmente, pues acababan de bajar de las montañas de Ayacucho en los Andes Peruanos, se habían asentado en un “pueblo joven” en Lima, una Iglesia los atendía en aquella su nueva comunidad, los directivos de la iglesia y de la pequeña comunidad, estaban muy preocupados por el aislamiento que, a pesar de estimulaciones diversas, estas personas mantenían:

El trabajo debería realizarse en un salón anexo al salón principal de la iglesia, éramos tres los terapeutas y debíamos hablar a través de un megáfono, debido a la gran cantidad de participantes. Nunca habíamos trabajado con tantas personas a la vez, ni con ancianos

fuera de Cuba, en nuestro medio funcionaba bien, pero debíamos experimentar con este algo difícil grupo, de los cuales algunos de sus miembros casi no hablaban el español y se comunicaban en quechua.

Planificamos la sesión teniendo en cuenta especialmente lograr la comunicación entre ellos, aunque fuera de forma elemental, comenzamos el trabajo, les dimos la bienvenida, nos presentamos y les explicamos prácticamente lo que queríamos hacer.

Fue difícil el inicio, pues los hombres planteaban que era un sacrilegio trabajar en la iglesia y las mujeres se negaban a trabajar con los hombres.

Bajo estas circunstancias comenzamos la marcha de entrada y los ejercicios, casi todos participaban, aunque algunos se mantenían casi inmóviles. Los elementos utilizados y planificados fueron los que siempre usamos, pero sí habíamos considerado la posible necesidad de utilizar la música propia de la región de donde ellos provenían, o sea de los Andes Peruanos, por lo tanto teníamos preparado un “guaino”, la colocamos a mitad de la clase, en ese instante los hombres parecen que dejaron de pensar en el sacrilegio que cometían y las mujeres se armonizaron con los hombres, se veían integrados, sonrientes y relajados.

Al inicio había una señora de bastante edad, vestida a la usanza indígena y que hablaba muy poco español, esa se quedó recostada a la pared sin hacer nada, se apoyaba en un palo, que utilizaba a manera de bastón, a ella le pregunté: “y usted no baila?” Y ella me contestó: “pata mala Mama, pata mala”, seguí junto a los demás, ya el guaino estaba sonando y como 20 minutos después la veo bailando y sin bastón, entonces le vuelvo a preguntar: “y pata mala?”, y me responde: “ya buena Mama, ya buena”.

Este simple pasaje durante una sesión de trabajo nos hace ver además de la importancia de la música dentro del Sistema, la multiestimulación que se produce, y que logra efectos

positivos casi inmediatamente, nos hace ver también algo que valoramos mucho y es la importancia de que sea nuestro proceder terapéutico abierto para así atender las particularidades y necesidades de cada grupo, cada participante y cada terapeuta.

Los ejercicios técnicos, que ya sabemos son complejos y difíciles deben dosificarse, buscando motivación en actividades agradables, de juego y hasta de fantasía, por ejemplo, -“esta postura es propia de los príncipes y de las princesas, porque ellos son muy elegantes”.

También los nombre en francés de los ejercicios de ballet estimula a los participantes, sean estos de cualquier edad o problemática, pero lo que es imprescindible es el buen estado de ánimo de los terapeutas, la estimulación constante y la felicitación ante cualquier logro, la música en la parte técnica debe ser instrumental y de preferencia clásica, música a piano o de piano grabada para ser utilizada propiamente para ejercicios de ballet.

En la última parte, la “expresión creativa”, siempre escoger actividades y música agradables, alegres, cada actividad debe tener los objetivos que se necesiten lograr en cada grupo, los bailes libres son importantes así como el aplauso del grupo ante la demostración de cada uno.

Al final de la sesión debe realizarse una dinámica de grupo, moderada por el terapeuta, en ella se expresan valoraciones, opiniones, proposiciones, intereses, se ejerce la presión grupal y al final se expresa lo sentido durante la clase, buenos deseos hacia el grupo, se agradece el buen rato pasado y se despiden hasta la próxima sesión.

Salen en fila, igual que entraron, en ocasiones salen con una posición de brazos determinada y punteando y caminan así todo el trecho hasta donde los esperan los padres,

en el caso de los niños, así se estimula el orgullo del padres hacia su hijo y de acuerdo a lo que observan, paso a paso, la valoración hacia el hijo, va cambiando.

Este trabajo, en sesiones terapéuticas, es similar para todos los grupos de diferentes categorías de tratamiento, aunque deben tenerse muy en cuenta las recomendaciones específicas para cada una de ellas.

Es básico durante todo el trabajo el envío de los mensajes terapéuticos necesarios, de acuerdo a la problemática y las metas terapéuticas trazadas para cada uno de los participantes, de acuerdo a sus características específicas.

En la segunda parte de este material encontrarán diferentes actividades para aplicar en la tercera parte de la sesión, o sea la expresión creativa, que mucho los ayudará a desarrollar esos mensajes terapéuticos necesarios.



FOTO

3



PRINCIPIOS:

Psicoballet como sistema terapéutico, se asienta en principios psicológicos y psicopedagógicos concretos, cuya aplicación adecuada, garantiza un trabajo terapéutico efectivo y una evolución positiva en los participantes. Estos principios, como todo nuestro método, surgen de la práctica clínica y de la experimentación, han sido valorados, durante los diferentes ciclos, por medio de estudios investigativos específicos. Estamos seguros que la aplicación de los principios que aquí se describen facilitará y hará más eficaz cualquier aplicación de Psicoballet.

Entre otros, estos principios son los siguientes:

- Aceptación incondicional del participante, valorando en cada uno de ellos el aspecto positivo que cada persona posee, punto de partida para el logro de una autoestimación real.
- Motivación positiva hacia la actividad, altamente estimulante propiciatoria de alegrías, trabajo colectivo, salud mental y cultura artística.
- Necesidad del movimiento, inherente al ser humano, a través de los cuales se expresan emociones y sentimientos y se comunican dentro del grupo, el movimiento expresado en ejercicios y bailes resulta muy efectivo en la observación específica de cada uno de los participantes dentro de nuestras sesiones.

- Autocontrol y autodisciplina, como factores importantes en el desarrollo de la personalidad. El aprendizaje de los elementos en la técnica de ballet y los pasos del baile requieren de la disciplina y control que se van adquiriendo de forma gradual, de acuerdo con las características individuales, el grupo, la motivación y el estímulo ayudan a la interiorización de estos procesos.
- Independencia responsable, desde el inicio de este tipo de terapia, el participante se responsabiliza con su actuación. Se estimula su independencia y su autoconfianza, se le reconoce su individualidad y se logra respeto hacia la actividad grupal, llega a comprender que del respeto hacia el trabajo ajeno y al esfuerzo propio depende un exitoso trabajo colectivo.
- Valoración y autovaloración. Por su experiencia, en cada sesión, nace una sensación de autoestima personal que comparte con su grupo, se establece una positiva valoración de sí mismo, por las habilidades que va adquiriendo y por la mejoría de sus características individuales; de forma objetiva se siente más seguro e independiente.
- Dinámica de grupo especial. la interacción se establece de forma especial, la problemática individual se expresa en función del grupo; cada participante ejerce presión sobre el grupo y acepta la presión de este sobre él, aprende a valorar a sus compañeros, ayudarlos y respetarlos, transformándose su autorrealización personal en algo que pudiéramos llamar: autorrealización social, realización compartida por todo el grupo.

- Relación equipo paciente-familiares. Se establece entre el paciente, (participante, como ente activo en su tratamiento) el equipo y los familiares una relación afectiva y de respeto adecuada y armónica, tratando de que exista una atmósfera de seguridad, comprensión y respeto mutuo.
- “Principio Integrativo o de no-segregación del minusválido. Este principio ha sido propuesto por la UNESCO para el trabajo con personas discapacitadas, por este medio se logra integrarlos con otras, sin o con menores dificultades, las cuales pueden ser sus guías, además de compañeros de trabajo. Se logra, de esta forma desarrollar los sentimientos de compañerismo, de ayuda mutua y de solidaridad, con mayor facilidad.
- Aprendizaje social activo. Este principio trata de lograr la sensibilización progresiva de personas con dificultades ligeras o sin ellas, hacia las características y dificultades que presentan personas con discapacidades severas, de esta forma se conocen mejor y se puede realizar con ellos un trabajo más efectivo.

Debe tenerse bien en cuenta que, aunque realizamos una terapia grupal (en casos especiales puede realizarse como tratamiento individual), la importancia de la valoración de la problemática individual y de sus diferentes formas de expresión. Sabemos que en especial las deficiencias psicológicas son difíciles y heterogéneas y se expresan de forma bien diferente, a pesar de que dos niños, por ejemplo, tengan el mismo diagnóstico, expresaran su problemática de acuerdo a sus características personales y si cada uno de ellos tiene de base alguna deficiencia severa, estaremos de acuerdo en que su tratamiento debe ser específico e individualizado, a pesar de que, como en nuestro caso, trabajemos sobre un método con una estructura predeterminada.

OBJETIVOS:

Mediante la utilización de recursos psicológicos, con el apoyo de la danza y la música y con los efectos terapéuticos del grupo, Psicoballet tiene como principal objetivo lograr el equilibrio psíquico, habilitación, rehabilitación y/o reeducación así como la adecuación social y autorrealización.

A este objetivo principal o general se llega por medio de objetivos específicos, en diferentes áreas, de ellos se ha realizado un esquema breve que en el fondo encierra un cambio profundo en las personas atendidas y un nuevo estilo de vida y de enfrentamiento.

Entre otros, los objetivos específicos son los siguientes:

PSICOLOGICOS

- Canalizar tensiones, emociones y sentimientos, adecuar autoestima, lograr seguridad, confianza, independencia, responsabilidad, relaciones interpersonales adecuadas y estrechas relaciones afectivas padre – hijo., fortalecer lazos familiares.
- Mejorar auto imagen.
- Eliminar conductas socialmente negativas, transformándolas en conductas positivas
- Lograr autorrealización

FISIOLOGICOS :

- Obtener postura correcta, superando defectos posturales (escoliosis, etc.)
- Desarrollo de la coordinación muscular, el control de movimientos y el sentido estético de estos.
- Desarrollo de aspectos tales como salto, ritmo, elasticidad, etc.

SOCIALES

- Obtener integración y sentido de responsabilidad en el grupo, lo cual facilita la socialización y la canalización de actitudes y conductas negativas, transformándolas por otras socialmente positivas.
- Lograr que el participante se sienta útil y ganando reconocimiento por el esfuerzo que realiza.
- Facilitar los aportes artísticos hacia su propia comunidad
-

PEDAGOGICOS

*Ampliar el horizonte cultural de cada participante

*Posibilidad de reforzar aspectos docentes en los diferentes niveles de educación, según el caso.

* Incremento del desarrollo cultural mediante la educación artística y estética, desarrollando un proceso docente educativo mas integral, sin importar las deficiencias mas o menos severas que pueda padecer la persona en tratamiento

ARTISTICOS

*Complementar educación integral.

*Aprendizaje de lo preliminar en la técnica de ballet, por medio de lo cual se logra estética y fluidez de movimientos.

- Disfrute de diferentes manifestaciones artísticas, proporcionar gustos y apreciaciones artísticas

**El participante en Psicoballet además, incorporara las características de los personajes, asumiendo roles específicos de los personajes lo cual lo ayuda a expresarse de forma diferente a sus patrones de conducta habituales.*

En General los objetivos específicos para cada grupo pueden resumirse de la siguiente forma:

- Lograr equilibrio psíquico y social.
- Cumplimentar habilitación y rehabilitación de los deficientes por medio de la corrección o compensación del defecto.
- Mejorar físicamente y crear habilidades motrices y artísticas.
- Corregir postura corporal, coordinación muscular, elasticidad, salto, equilibrio, etc.
- Posibilitar autoestima y autorrealización
- Crear seguridad en sí y en sus posibilidades
- Desarrollar autodisciplina y autocontrol.
- Desarrollar relaciones interpersonales adecuadas.
- Fortalecer lazos familiares
- Proporcionarles gustos y apreciaciones artísticas.
- Eliminar conductas sociales negativas, transformándolas en conductas sociales positivas.

CRONOGRAMA DEL CICLO TERAPÉUTICO y CATEGORÍAS DE TRATAMIENTO

Cada ciclo terapéutico tiene sus periodos y etapas fijos en cuanto a contenido, pero son variables en el tiempo, de acuerdo a las necesidades que existan en cada periodo de tiempo específico o lugar en que se desarrolla.

Es necesario establecer el cronograma para el ciclo de tratamiento antes del comienzo de este, definir y ajustar cada actividad dentro de cada proceso o etapa específica, dentro del proceso terapéutico general.

Se trata del periodo de tiempo y las actividades necesarias para la aplicación de Psicoballet en un grupo determinado, siguiendo las premisas y principios establecido para el Sistema Psicoballet.

Resulta también de suma importancia establecer las categorías de tratamiento con las cuales vamos a trabajar en cada grupo, o a qué categoría pertenece cada participante, o grupo de participantes, en caso de trabajar con grupos integrados, de cierta forma estaremos aplicando las técnicas correctas y la dosificación de ejercicios necesarias a cada grupo o participantes específicos.

CRONOGRAMA DEL CICLO TERAPÉUTICO:

A Psicoballet los participantes son remitidos por especialistas que consideran el método beneficioso para ellos, o son conducidos por sus padres, o remitidos por sus maestros.

El ciclo terapéutico se divide en cinco periodos con dos etapas cada uno de ellos, el cronograma establecido para cada ciclo terapéutico y que incluye simultáneamente los procesos de recepción, tratamiento y seguimiento es específico, según época, lugar, necesidades y condiciones (el esquema se coloca al final de este capítulo).

De forma global, pudiéramos señalar que necesariamente estas etapas son las siguientes: (aunque en el cronograma deben ser situadas por fechas exactas de acuerdo a las características de cada ciclo, a las necesidades de los grupos, al tipo de personas y al lugar donde se trabaje).

- Evaluación inicial
- Sesiones Terapéuticas
- Evaluación intermedia y análisis de roles
- Ensayos programados
- Ensayos general y prefunciones
- Función artístico terapéutica final
- Análisis de la función y evaluación final
- Análisis de los resultados
- y reorganización para el ciclo siguiente.

Se realizan las evaluaciones iniciales individuales y grupales que comprenden consultas, pruebas psicodiagnósticas, psicometricas y físicas, historia social, trabajos de terrenos e informe escolar.

Cada caso es analizado por el equipo terapéutico transdisciplinario para conocer si esa persona resulta tributaria de este tipo de terapia.

Se realizan las sesiones terapéuticas semanales, (una o varias, según posibilidades y necesidades), de una o una y media hora de duración; se realizan también, si es posible

simultáneamente, las escuelas y consejos de padres. Las sesiones demostrativas y el Psicoballet para padres, se programan, según necesidades y posibilidades.

El trabajo con los padres, en Psicoballet resulta complejo puesto que ellos son un elemento fundamental en el tratamiento del hijo y al participar en las actividades que se programan para ellos, comprenderán mejor los problemas del hijo y su participación en el tratamiento será mas comprometida.

Periódicamente y hasta terminar el ciclo se realizan evaluaciones, por medio de reconsultas, retests, informes escolares y registros semanales, individual y grupal de conducta, de los participantes en las sesiones, según las guías individuales y grupales establecidas para la observación del contenido en las sesiones terapéuticas; estas crónicas de la actividad que se recogen deben incluir también axiogramas de los diferentes momentos de cada sesión (al menos uno). La observación que se realiza debe ser participante.

Los grupos terapéuticos son cerrados, ya que los participantes reciben además de la terapia, el aprendizaje de lo elemental en la técnica de ballet, no obstante, se permite la incorporación a la actividad de aquellos que lo necesiten con urgencia, en cualquier etapa del ciclo terapéutico.

Existen también grupos abiertos especiales para el tratamiento de patologías específicas como estrés, enfermos mentales agudos o de corta estadía en algún centro, etc.

LAS SESIONES TERAPEUTICAS:

Las sesiones terapéuticas tienen como común objetivo encauzar la actividad a través del baile, manifestación artística, educativa y formativa, pero al mismo tiempo alegre y liberadora de tensiones.

Mediante el trabajo en equipo se analizan las dificultades, en cada grupo operativo, hasta llegar a superarlas. Las sesiones terapéuticas en Psicoballet, son denominadas generalmente “la clase”, para darle más énfasis al trabajo artístico y eliminar el sentimiento de minusvalía, que existe en muchos de los participantes, ellas se estructuran de la siguiente forma: (ver clases tipo y guías para las clases)

- 1-Ejercicios de calentamiento físico:
- Se utilizan elemento de la cultura física para desarrollar adecuadamente la coordinación, el tono muscular, elasticidad, flexibilidad y salto,
- Se comienza por una entrada con marcha, utilizando ejercicios, distintos niveles, carreras, diseños espaciales, etc.



- 2-Técnica de Ballet:
- Técnica elemental de ballet para lograr correcta colocación del cuerpo, estética general, movimientos armoniosos, crear habilidades y que al mismo tiempo ayudar a compensar defectos posturales. Se enriquece el nivel cognoscitivo del participante, al aprender pasos de bailes, ritmos musicales, movimientos coreográficos.



3-Expresión creativa:

- Esta parte de la sesión permite al participante, expresarse por medio de una actividad recreativa, utilizando su espontaneidad, creatividad y fantasía, también canaliza tensiones físicas y psíquicas.
- Esta actividad puede ser libre, dirigida, individual o colectiva.



Según su funcionamiento, la sesión terapéutica puede dividirse de la forma siguiente:

1-Parte inicial: en esta parte se incluye la información del grupo, el saludo y el calentamiento general, tiene una duración aproximada de 15 minutos aproximadamente.

2-Parte central: aquí se incluyen las actividades que se van a desarrollar, las técnicas y habilidades, así como la metodología de juegos, y tiene una duración de 40 minutos aproximadamente.

3-Parte final: se incluye la recuperación, de vital importancia para la normalización de las funciones orgánicas, la formación del grupo, dinámica de grupo final, evaluación, análisis de los resultados obtenidos, despedida y salida. Tiene una duración de 10 minutos

aproximadamente.



FOTO



6

En general debe lograrse proporcionar en los participantes, en cada sesión, un estado óptimo de alegría y la participación dinámica en toda las actividades programadas.

Durante “la clase” se desarrolla un trabajo intenso, tanto en los ejercicios físicos como en la técnica de ballet, que se aplica teniendo en cuenta de qué tipo de grupo se trata, con las especificaciones necesarias para cada edad y problemática.

Cada participante conoce que tiene problemas y se esfuerza en mejorarlos, pero está muy consciente, de nuestra actitud hacia ellos, de que los terapeutas que los atienden son sus aliados en cuanto a lograr la mejoría que necesitan, pero además, para ellos se trata de figuras agradables, de cuya aceptación y respeto estarán seguros.

.

Se produce, durante cada sesión un trabajo participativo, coordinado entre todo el colectivo donde el respeto al trabajo, no es solo al propio, sino al de cada uno y al de todos, de ahí que surja, inevitablemente, una dinámica especial en el grupo que está basada en la colaboración hacia todos, pero muy especialmente hacia aquel que tiene mayor desventaja en la realización de las actividades planteadas.

Las sesiones, al comienzo del tratamiento serán simples, pero cada vez se tornan mas complejas, en cuanto a ejercicios y bailes y también a lo mensajes terapéuticos que deben enviarse a medida que se adelanta en el tiempo de tratamiento.

La tercera parte de la sesión que se denomina expresión creativa, es la parte mas libre donde con mayor facilidad se observa la conducta y mas fácil resulta enviar los mensajes terapéuticos. Durante la expresión creativa, una vez que el participante se sienta preparado, dará rienda suelta a su creatividad y a su libre expresión.

De esta forma alegre, creativa, colectiva e integradora se desarrolla Psicoballet como un proceder terapéutico específico, que representa un impacto global sobre cada una de las personas en tratamiento, para facilitar en cada una de ellas recuperación tanto física como mental a través de su participación en el proceso cultural, no solo de su grupo sino también de su comunidad, bailando hacia el rescate de su propia salud.

La estructura de la sesión terapéutica se explica detalladamente, en la parte correspondiente a la aplicación práctica de Psicoballet.

Durante la segunda parte del ciclo terapéutico, después de realizar la evaluación intermedia, se analizan los roles que cada uno debe representar en la función artístico-terapéutica final, teniendo en cuenta sus características personales mentales, físicas y sociales y los resultados de su propia actividad.

La actividad artística desarrolla un placer de tal naturaleza que proporciona al practicante, el deseo de comunicarlo a los demás.

La Función artístico-terapéutica representa el aporte directo del participante a su comunidad, al mismo tiempo que constituye una dura prueba, pues debe enfrentarse a un público numeroso que valorara su actuación.

La preparación psíquica y técnica, para la función artística, resulta imprescindible para lograr en los participantes el autocontrol de su alto nivel de ansiedad, (aunque se trata de una ansiedad constructiva que incita a la acción) y del miedo escénico.

Cada participante desarrolla su mayor esfuerzo para lograr el éxito personal y colectivo, asumiendo su dificultad como un reto a vencer para continuar creciendo, asume ahora muy claramente su propio reto.

En el trabajo realizado durante todo el ciclo ha valorado sus posibilidades, a descubierto potencialidades, ahora es el momento de enfrentar ese desafío personal, del cual debe salir triunfante y estará seguro de lograrlo puesto que está preparado para ello.

Se trata de lograr una apertura a la experiencia que cada persona siente, vivenciar su ser de manera plena, crecer existencialmente en el sentido de alcanzar mayor libertad, amor, creatividad, comunicación y expresión.

El participante emplea todos sus recursos, se le moviliza un sin número de potencialidades, quizás hasta ese momento no concientizadas, actúa y se respeta el resultado de su actuación, de su creación. Se valora el proceso creativo que todos desarrollan. Puede expresarse de acuerdo a su propio estilo, sin recibir rechazos y estimulándosele al máximo cualquier adquisición, por pequeña que esta sea, valorando grandemente el esfuerzo realizado.

El es como es y estamos dispuestos a ayudarlo a conocerse, a aceptarse y a apreciarse, porque estamos seguros que sobre esta base se estructurará una personalidad más fuerte y mas sana, a la vez que, a esta altura, su problemática psicológica estará superada.

Al terminar su actuación con éxito, al sentirse halagado y felicitado, se completa el mecanismo de autorrealización que se ha estado formando a lo largo de todo el ciclo de tratamiento.

Se ha vencido el sentimiento de enfermedad, lográndose el éxito, a pesar de las limitaciones y por encima de estas, cada uno de ellos descubre claramente que es útil personal y socialmente



Cada ciclo terapéutico en Psicoballet puede tener una duración de 6 a 9 meses, según necesidades y posibilidades, e interrelaciona los procesos de recepción, tratamiento y seguimiento, aplicándose todos los principios de trabajo, metodológicos, psicológicos y pedagógicos descritos anteriormente



CRONOGRAMA DEL CICLO TERAPEUTICO--Esquema

Primer Periodo

Primera Etapa: Curso practico interno

Continuado

Segunda Etapa: Reorganización, complementarios finales. Integración de casos.

Consulta No.1

Discusión de casos

Primera reunión de padres

Tercera Etapa: Sesiones terapéuticas. Psicoballet para padres. Escuelas de padres y creación del Consejo de Padres.

Segundo Periodo

Primera Etapa: Continuación de las sesiones terapéutica. Reuniones coordinadoras. Psicoballet para padres. Escuelas de padres, consejos de padres, Sesiones demostrativas.

Se inician actividades artísticas en instituciones.

Segunda Etapa: Continúa todo igual que en la Primera Etapa pero además:
Presentación de coreografías, presuntivas, música y vestuario. Presentación ante la junta artística. Análisis del trabajo presentado.

TERCER PERIODO

Primera Etapa: Sesiones terapéuticas y trabajos varios con los padres.

Segunda Etapa:

Prefunciones en teatros municipales e instituciones comunitarias

Reconsulta No 3. Ensayos generales. Función artístico-terapéutica

CUARTO PERIODO

Primera Etapa:

Evaluación final de cada uno de los casos. Re -Tests Trabajos de
terrenos necesarios. Valoración de in-
formes escolares finales. Consulta final. Infor-
me final por los psicólogos responsables de
grupo, de cada uno de sus grupos y de cada uno
de sus alumnos.

Segunda Etapa:

Análisis del trabajo realizado por los equipos y
colectivamente. Reorganización para el comienzo del
Próximo ciclo. Planificación del cronograma siguiente.

Vacaciones

Ciclo Terapéutico Siguiete

CONTROL DEL SISTEMA

Siendo Psicoballet un Sistema Dinámico Integral, como hemos visto anteriormente, debemos tener bien presente que su organización y su estructura se deben controlar para evitar la destrucción del Sistema, como tal, o su distorsión, lo cual puede suceder por muy diversas causas, evitaremos así disminuir la efectividad en su aplicación.

Varias actividades incluidas en cada ciclo ejercen también función controladora del Sistema y por ello enfatizamos la necesidad de la realización de todas ellas, tales como:

- *Curso intensivo vivencial para todos los terapeutas, se debe realizar antes de comenzar cada ciclo terapéutico, su objetivo perfeccionar los ejercicios y otras actividades que vamos a llevar al grupo

- *Consultas y reconsultas periódicas, con los padres y los niños o con los adolescentes o adultos, según el caso

- *Escuelas y consejos de padres, orientar, concienciar y lograr la cooperación de los padres, puede, si existen las condiciones y realmente resulta muy efectivo, realizar Psicoballet para padres, tratando de que como personas liberen sus conflictos y ansiedades, para poder de esta forma manejar mas adecuadamente a su hijo.

- *Reuniones coordinadoras previas y posteriores a cada sesión terapéutica, deben realizarse antes y después de cada sesión, ponerse de acuerdo, integrar el trabajo en equipo y valorar observaciones son sus objetivos

- *Colectivo técnico, para todos los terapeutas además de vivenciar, experimentar, valorar diferentes actividades a aplicar posteriormente,

- *Terapia de sostén, dirigido a todos los terapeutas con el objetivo de canalizar tensiones propias y que ello no afecte su rendimiento como ejecutor de las actividades terapéuticas y artísticas

*Evaluaciones iniciales, intermedias y finales, por medio de las cuales evaluamos el estado de cada participante en las diferentes etapas del ciclo con el fin de valorar las correcciones necesarias

*Registros de conductas individuales y grupales, los cuales deben ser realizados en sesiones, ensayos y otras actividades con igual objetivo, recordar que 1 observación a realizar debe ser una observación participante.

CATEGORIAS DE TRAMIENTO EN PSICOBALLET

El Psicoballet, como sistema terapéutico único es aplicable a niños desde los 2 años de vida, jóvenes, adultos y adultos mayores con diversas problemáticas, tales como: alteraciones emocionales, trastornos de conducta, desajustes sociales, neurosis, autismo, retraso mental, psicosis, epilepsias, ceguera y debilidad visual, sordera, limitación motora, etc.

Para lograr éxito en el tratamiento se requiere una cuidadosa elaboración de especificaciones para cada entidad, cada grupo y cada participante en particular.

Para el trabajo metodológico, con carácter docente más que práctico, los participantes atendidos en Psicoballet se agrupan en las siguientes categorías de tratamiento; esta clasificación es de carácter metodológico y docente porque realmente la interacción entre todos los participantes, en cada ciclo de Psicoballet, es muy amplia y profunda en todas las actividades que el cronograma programa.

Cada una de estas categorías de tratamiento se resumen a continuación:

- Categoría A (Prevención)

Se utiliza el Psicoballet como circulo de interés para ayudar a canalizar las dificultades emocionales y complementar además la educación integral.

Esta categoría agrupa a niños y adolescentes, que aunque no presentan trastornos emocionales, son proclives a padecerlos por presentar situaciones familiares inadecuadas o patologías orgánicas que son susceptibles de un manejo inadecuado por parte de sus padres o educadores.

Categoría B (Curación)

Se agrupan niños y adolescentes que presentan perturbaciones de las emociones y de la formación de la personalidad, así como adultos neuróticos o estresados.

Se pretende eliminar o atenuar estas alteraciones a través de la canalización de tensiones, de forma útil y en estrecha interrelación grupal.

Categoría C (Habilitación)

Esta categoría agrupa niños, adolescentes y adultos, discapacitados mentales moderados, severos y profundos porque los ligeros y fronterizos se incluyen en la categoría anterior.

A este nivel se trabaja particularmente para lograr una mejor coordinación psicomotora y mejorar los vínculos afectivos-sociales, incluyendo los familiares.

Crear hábitos y habilidades, activar el SNC, integrarlos a actividades artísticas que les permita actuar como un ser activo dentro de su propia comunidad.

Categoría D (Rehabilitación)

Sobre la base de la corrección o compensación del defecto se incluye en esta categoría a niños, adolescentes y adultos, ciegos y débiles visuales, sordos e hipoacúsicos, limitados motores, paralíticos cerebrales, autistas, enfermos mentales crónicos y agudo, neuróticos severos y adultos mayores con o sin patología psiquiátrica o de otro tipo.

Con los ciegos y débiles visuales se trabaja especialmente para mejorar la postura corporal, la orientación en el espacio, desarrollar habilidades motoras y artísticas y mejorar su nivel cultural y su integración social.

Con los sordos e hipoacúsicos se utiliza, el Psicoballet como medio de comunicación, por ser la danza un canal sumamente atrayente y fácil de ejecutar a través de ella la comunicación natural.

Con los limitados motores se trabaja para desarrollar habilidades físicas que compensen el defecto de base, se utiliza además para adecuar su autoestima y autovaloración, a través del disfrute de la actividad, mejorar su imagen corporal, lograr conocerse y aceptarse a si mismos y aceptar a los demás.

Con los enfermos mentales crónicos se utiliza el Psicoballet para restablecer comunicación, rehabilitar funciones y mejorar su vida de relación.

En el tratamiento del anciano o adulto mayor tratamos de que se sientan mejor física y anímicamente como parte del programa del rescate del anciano de un posible aislamiento, incorporándolos a las actividades sociales. Tratamos dentro del grupo sus problemas específicos, en su grupo operativo, el cual representa su propio espacio creado.

Los epilépticos se incluyen en la categoría de curación, de habilitación o rehabilitación, según el caso, y se manejan igual que los participantes en estos grupos, se refuerza en ellos la creación de habilidades motoras o su rehabilitación, en casos necesarios, ya que ellos son susceptibles de perder la destreza motora fina.

Categoría E (Reeducación)

Se trabaja con niños, adolescentes y jóvenes con graves desajustes sociales que los hacen proclives al delito.

Se trabaja con ellos para desarrollar socialización y sentimientos de colectivismo, a través de la integración y el sentido de responsabilidad en el grupo y hacia la actividad; además para desarrollar sentido de disciplina y autocontrol, realizar una actividad socialmente útil, desarrollar intereses culturales, incorporar nuevos valores y nuevos gustos y desarrollar la estética corporal, todo lo cual ayuda a romper en ellos la fuerte tendencia individualista.

En esta categoría Psicoballet se trabaja como método psicocorrectivo, o sea un método encaminado a la corrección de la estructura de la personalidad y de los mecanismos autocorrectores (autovaloración, autoconciencia y la jerarquía motivacional)

PSICOBALLET, SU FUNDAMENTACION

Para fundamentar Psicoballet podemos valorar en primer lugar la necesidad de movimientos en el ser humano, obsérvese la descripción realizada por el psicólogo norteamericano Watson sobre las sensaciones emocionales que trae cada niño al nacer:

*Amor ante el calentamiento y la palpación de las zonas erógenas

*Miedo ante los ruidos muy fuertes y la pérdida de la base de sustentación y

*Rabia al obstaculizarse sus movimientos corporales libres.

De ahí el disfrute que siente el niño con el simple hecho de sentirse moviente, los pequeños disfrutaban mucho sus movimientos corporales libres y según los postulados del conocido “sentimiento afectivo primario” disfrutaban igualmente escuchando música y moviéndose según el ritmo, todos hemos visto como un bebé puede seguir un ritmo musical determinado moviendo sus piecitos instintivamente.

Otro aspecto a valorar con respecto a los fundamentos de Psicoballet, se refiere a la Danza, como forma comunicante extraverbal, especialmente en los casos en que el medio normal de comunicación humana, la palabra, ha sufrido interferencias por diversas causas.

Muy importante resulta la producción de endorfinas, conocida como la “Hormona del Placer” y que no es más que la morfina natural que produce el cerebro humano y que calma, alivia y relaja. Esta morfina natural es segregada con mayor fuerza en diferentes actividades humanas, estas son: la risa, la danza, la música, y las actividades solidarias, actividades todas ellas incluidas en cada sesión o cada actividad específica en Psicoballet.

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LA FUNDAMENTACION NEUROFISIOLOGICA DE PSICOBALLET

De mayor importancia resulta la significación neurofisiológica que para el hombre tienen los movimientos danzarios, tanto más cuanto más finos y coordinados estos sean, sobre este aspectos trabajaremos más profundamente a continuación.

Durante el Primer Seminario internacional de Psicoballet (I Work Shop de Danza para Minusválidos, Marzo 14 al 24, 1983, Museo de Bellas Artes-La Habana), entre los especialistas de Psicoballet y de otras actividades afines se llegó a un acuerdo común sobre la efectividad de terapias como Psicoballet para el hombre, este beneficio resultaba muy evidente pero nada fácil de fundamentar. Resultó entonces que la conferencia pronunciada por el Dr. Ricardo González abrió un camino amplio para la investigación en este sentido, a él le agradecemos el recorrido comenzado entonces que actualmente nos resulta muy claro y simple de comprender..

La información procedente de la estimulación de los receptores propioceptivos, localizados en nuestros músculos, articulaciones y oído interno, juega un papel fundamental en el proceso de estructuración de la conciencia en lo relativo al desarrollo de aspectos tan importantes como la organización del esquema corporal, la noción del yo y del no yo y la percepción del tiempo y del espacio.

El analizador propioceptivo queda vinculado estrechamente, en su actividad, a otros analizadores como el visual, auditivo, táctil y gustativo, durante el largo proceso que permitirá al hombre su desarrollo a partir del nacimiento, la percepción adecuada de su

medio y la organización eficaz de la conducta para el logro de su adaptación creadora del mismo.

La información procedente de un objeto en movimiento cuya imagen se refleja en la retina, alcanza los centros corticales visuales al mismo tiempo que el mensaje propioceptivo originado en la actividad de los músculos oculares que posibilitan su mantenimiento en el campo visual.

Igual conexión temporal entre mensajes se establece cuando estos objetos se acercan o se alejan, crecen o se reducen o modifican su forma mientras se mantienen en el campo perceptual del sujeto. El mismo mecanismo se establece cuando facilitamos la sincronía con un ritmo, o utilizamos movimientos repetidos para determinar con más precisión el transcurso del tiempo.

Estas relaciones explican por que se ha dicho que la actividad propioceptiva llega a constituir el marco referencial de nuestra apreciación de la realidad.

Serías investigaciones han enfatizado la repercusión que sobre la conducta de un paciente psiquiátrico tienen las vivencias de desrealización, despersonalización, alteraciones de su esquema corporal, disfunción en el medio o ilusoria apreciación del tiempo y el espacio, considerando que la disfunción bioquímica por la vía de la disrupción propioceptiva es la responsable de estas vivencias.

Las brillantes orientaciones de Pinel y Simon sobre el efecto de la actividad laboral en la recuperación de los enfermos psiquiátricos tienen su explicación neurofisiológica al demostrarse que en dichas actividades determinan progresivamente una corrección y reforzamiento de los engramas propioceptivos y un efecto regulador, basado en el mecanismo de la inducción recíproca de la actividad nerviosa superior, estableciendo además, una relación directa entre la especificidad de los movimientos y su repercusión sobre la actividad neuropsíquica.

El Ballet, cuyo entrenamiento y ejecución implican el desarrollo de la coordinación muscular, control de movimientos y sentido de posición y ritmo, entra en la categoría de recursos terapéuticos para los trastornos psíquicos, motores y sensoriales por la misma vía que la ergoterapia o terapia ocupacional.

En el Psicoballet utilizamos los recursos psicológicos y danzarios para el reforzamiento, corrección y estabilización de la Actividad Nerviosa Superior, empleando el ballet como medio de obtener desarrollo de la coordinación muscular, sentido de posición y ritmo, integrándose estas actividades, psicológicas y danzarias con la autodisciplina, el autocontrol y la creación de intereses estéticos en un medio donde la interacción del participante con el equipo de asistencia y el resto de sus compañeros permiten poner en juego todos los mecanismos de la psicoterapia de grupo.

VÍAS DE INFLUENCIAS TERAPÉUTICA EN PSICOBALLET

Como se ha señalado anteriormente, desde el inicio experimental de Psicoballet hasta la fecha actual, no solo en nuestro Grupo, sino también en casi todos los grupos trabajados en otras instituciones y en otros países los resultados alcanzados han sido muy efectivos. La influencia positiva de Psicoballet sobre cada uno de los participantes se produce por diferentes vías y diferentes maneras de acuerdo a la problemática individual.

La influencia terapéutica del método sobre los participantes incorporados a esta terapia se da específicamente en tres vías:

A: Manejo que se realice del grupo en cuestión:

- Por el estilo de enfrentamiento al mismo.

* y por la manipulación de actividades específicas patológicas o nocivas para el desenvolvimiento de la terapia.

B: Mensajes terapéuticos necesarios acorde a las metas terapéuticas trazadas y que intentarían hacerles llegar a través de toda la sesión y especialmente en la parte correspondiente a la expresión creativa.

C: Repercusión Neurofisiológica que este sistema de movimientos tienen sobre el individuo de acuerdo a su especificidad.

Los efectos terapéuticos Psicoballet han sido ampliamente probados a través de la elevada casuística de altas curadas y mejoradas a través de estos 36 años de existencia como sistema terapéutico y han sido recogidos en numerosas investigaciones científicas realizadas en todas las categorías del tratamiento, así podemos establecer, por ejemplo :

- En la categoría Prevención los beneficios se basan fundamentalmente en el fortalecimiento de la personalidad de los niños sometidos a tratamiento, propiciando un desarrollo sano e integral capaz de enfrentar adecuadamente las dificultades propias del medio en que viven. Pues se trata de prevenir trastornos emocionales especialmente en niños y adolescentes con riesgos a padecerlos por diversas situaciones.
- En la categoría Curación su fin es terapéutico y psicocorrectivo, implicando el reforzamiento de los rasgos positivos de la personalidad y el debilitamiento de los negativos, que inciden con mayor fuerza en sus alteraciones.
- Con los discapacitados mentales, dentro de la categoría Rehabilitación, se trata de explotar al máximo la zona de desarrollo próximo, enunciada por Vigotski, convirtiéndola en zona de desarrollo actual en todas las áreas, psicológicas, psicopedagógicas, social y física, al mismo tiempo que se superan los trastornos de conducta concomitantes que están presentes en muchos de los casos.

- En la categoría Rehabilitación el trabajo se encamina hacia el rescate y el desarrollo de las posibilidades físicas, sociales y de comunicación más adecuada y al logro de un equilibrio psíquico basado en la corrección o compensación del defecto.

Es importante destacar los efectos positivos del Psicoballet en cuanto al logro de una autoimagen corporal favorecedora y una autoestima adecuada en estas personas con necesidades especiales.

* Por ultimo, en la categoría Reeducción se persigue una reorganización de la jerarquía motivacional especialmente en cuanto a la escala de valores morales para conseguir una modificación de la concepción del mundo de estos adolescentes y jóvenes con el fin de incorporarlos a la sociedad. Resulta fundamental fomentar la creatividad y los mecanismos de autorrealización.

Psicoballet, como terapia permite un conjunto de interacciones entre un grupo de personas (con problemas semejantes o que se complementan), incluye un equipo conductor y persigue el logro de equilibrio psíquico y social de quienes lo practican, al mismo tiempo que su mejoría física, la integración a una vida cultural activa; en los niños y adolescentes además contribuye a su educación integral, al propiciar en ellos condiciones psicológicas adecuadas para recibir y asimilar los contenidos educativos académicos, formales y extraescolares.





PSICOBALLET equipo terapéutico y comunicación.

Como es sabido, de acuerdo a nuestra concepción del Psicoballet como Sistema Dinámico Integral, la Comunicación es la transmisión de la información y la Información es lo obtenido por medio de la comunicación.

La condición de existencia de información en un sistema, se basa como mínimo en tres elementos que interactúan, de los cuales al menos uno debe presentar la suficiente organización como para que pueda utilizar la información en el proceso de su interacción con los restantes y de los otros dos, uno debe constituir la fuente de información y el tercero debe ser el canal de comunicación por el que la fuente trasmite la información hacia el elemento capacitado para utilizar la misma con vista al control.

El control es la transmisión de información con el objetivo de producir efectos que condicionen el desarrollo del sistema hacia un fin determinado.

Los sistemas dinámicos tienen la característica de ser informantes e informados y tienen capacidad de obtención, conservación y utilización de la información con fines de control, lo cual se realiza según el principio de retroalimentación que se caracteriza por el flujo inverso de la información del elemento que es a su vez informante e informado hacia el elemento informado, o sea que la nueva información es recepcionada y reelaborada por el elemento informante de forma tal que la nueva información contendrá las medidas correctivas que sean necesarias.

La comunicación es inherente a todo sistema y va haciéndose más compleja a medida que se avanza en la escala. En el ser humano la comunicación se da fundamentalmente a través del lenguaje lingüístico, el extraverbal y la actividad.

Toda psicoterapia es un proceso de comunicación que establece una comunicación entre el terapeuta y los pacientes, lo novedoso dentro del Sistema Psicoballet es precisamente el grado de complejidad que ello adquiere, así como el código que utiliza para la transmisión de la información.

La comunicación dentro de Psicoballet se da en diferentes niveles y participa, de una u otra forma, todo el colectivo del trabajo.

Sus objetivos de forma general son los siguientes y se ofrece a diferentes niveles:

- Lograr la modificación de patrones de conducta no adecuado.
- Instaurar patrones de conducta adecuados
- Introducir modificaciones en el medio ambiente, necesarios cada caso.
- Ofrecer seguridad al alumno y a sus familiares.

*1er. Nivel de comunicación:

Comunicación dentro del equipo de trabajo.

Se establece una interacción armónica, necesaria entre todos los miembros del equipo para lograr un funcionamiento adecuado del Sistema que permite brindar servicios óptimos al participante y a sus familiares.

|
2do. Nivel de comunicación:

Comunicación directa entre el equipo de trabajo, el participante y su familia.

Esta comunicación se establece al brindarle el equipo de trabajo sus servicios y recibir de ellos, como retroalimentación, la evaluación del paciente por el establecimiento adecuado de la comunicación entre el y su familia.

Este tipo de comunicación directa se da también entre miembros aislados del equipo y el participante o su familia.

Ejemplo: psicólogo –participante Durante las entrevistas
al inicio y al final de sesiones ensayos y

Funciones

Psicólogo – familia -Participantes: En entrevistas

al inicio y al final de sesiones ensayos y

Funciones

Psicometrista – participante

Durante las pruebas psicometricas

antes y después de las sesiones y otras actividad

Trabajadora social-familia Durante las escuelas de padres.

Durante el trabajo de terreno

al final o antes de las sesiones y actividades

3er Nivel de Comunicación, tipo de comunicación característica de Psicoballet como Sistema Dinámico Integral.

En el 3er nivel de comunicación, se establece comunicación de dos tipos: directa o indirecta. Específicamente en Psicoballet, en las sesiones terapéuticas, ensayos y funciones se hace llegar la terapia al participante directamente, a través del movimiento, la música y el lenguaje (verbal y extraverbal), con apoyo de la palabra.

La comunicación indirecta se da entre el psicólogo y el participante a través del profesor de ballet, quien a su vez se comunica con el alumno directamente por medio del movimiento con apoyo del lenguaje

También se establece una comunicación directa, por medio del lenguaje, entre el terapeuta de ballet y el pianista y del terapeuta hacia el participante, a través básicamente del movimiento.

Una vez terminada la sesión, por medio de la reunión de coordinación, el psicólogo centraliza la información, es retroalimentado y a su vez retroalimenta al resto de los miembros del equipo terapéutico para que se lleve al grupo una adecuada información en la próxima sesión.

Ejemplo de comunicación de 3er Nivel:

Comunicación hacia el alumno en sesiones, ensayos y funciones terapéuticas.

La Comunicación que va del elemento receptor, controlable e informante (Psicólogo) a la fuente elemento controlable e informado (alumno) se hace a través de un canal (terapeuta

de ballet) que como medios utiliza: el movimiento, el lenguaje(expresión) lingüístico, o verbal y extraverbal y la música.

ESQUEMA

Los efectos no deseados:

Durante la función de comunicación, que se establece dentro del Psicoballet, al igual que en otros procesos y actividades características del Método, pueden introducirse ruidos que provoquen efectos no deseados y que dificulten el desarrollo de esta comunicación; por ello el control del Sistema siempre debe estar presente. Algo de ello vimos al tratar la necesidad del equilibrio de un SDI, cuando vimos específicamente los puntos críticos del Sistema Psicoballet.

Estos efectos no deseados pueden ser, entre otros:

- desigualdad de criterios entre los componentes del equipo terapéutico.
- sobre valoración o subvaloración de algunos de los elementos que componen el sistema.
- Aquellos que se deriven del ambiente físico tales como: el ruido externo que afecta el poder escuchar las instrucciones o la música.
- equipos defectuosos
- exceso de calor que provocan una disminución en el rendimiento y motivación del participante, etc.

Recomendaciones que deben tenerse en cuenta para evitar los efectos no deseados:

-Llevar la información de forma clara y objetiva, ajustándose a los lineamientos y orientaciones específicas establecidas para cada caso, evitando distorsiones o interpretaciones subjetivas que puedan perjudicar los resultados esperados.

Estos niveles de comunicación están estructurados de acuerdo a su grado de complejidad y a las recomendaciones terapéuticas lo cual permite la adecuación de sus relaciones afectivas o interpersonales, una liberación de las tensiones emocionales y el aprendizaje de lo preliminar de la técnica de ballet al mismo tiempo.



EQUIPO DE TRABAJO

Por ser el Psicoballet un Sistema Dinámico Integral los elementos de los subsistemas que lo integran al interrelacionarse pierden parte de sus cualidades y adquieren otras nuevas: consecuentemente dentro de ambos subsistemas psicología y ballet los constituyentes del equipo terapéutico se introducirán en el Sistema de Psicoballet, como hemos dicho

anteriormente, con una nueva orientación de sus técnicas habituales, asimilando los elementos del ballet y la psicología lo cual conlleva cambios cualitativos en ambas actividades artísticas y terapéuticas.

El trabajo en Psicoballet es desarrollado por un equipo especializado, transdisciplinario, que esta compuesto por psicólogos, profesores de ballet o bailarines, psicopedagogos, psicometristas, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales y si hay posibilidades, pianistas. El tratamiento requiere unidad de trabajo entre todos los miembros del equipo en el cual son especialmente importantes el psicólogo, como responsable de la terapia y el profesor de ballet o bailarín (terapeuta de ballet), como canal especial de comunicación, que es el responsable de los aspectos docentes y artísticos.

Ambos son los profesionales principales dentro del equipo, ellos constituyen el equipo primario, responsable de cada grupo de participantes, ambos discuten la problemática de cada participante, acordando la conducta a seguir en cada caso específico, siempre teniendo en cuenta las observaciones e investigaciones de los otros miembros del equipo (personal complementario).

El participante verá en ellos a sus aliados y les resultaran figuras agradables de cuya aceptación, respeto y comprensión estarán seguros.

El psicólogo ocupa la función de centralización y apoyo; en tanto el terapeuta de ballet tendrá a su cargo la labor pedagógica. Ambos se relacionan estrechamente con el resto del equipo, recibiendo información de todos sus especialistas.

El equipo terapéutico se responsabiliza a lo largo del ciclo con el tratamiento del participante, asumiendo cada miembro sus funciones específicas, las cuales se interrelacionan armónicamente con las funciones del resto de los componentes del equipo.

Dentro del “Código de Practica para Psicoballet”, realizado y publicado desde 1980, en el capítulo Funciones se describen todas ellas tanto las generales del Sistema, las generales del equipo, como las específicas que cada especialista debe desarrollar.(ver Código de Práctica)

Resumiendo, tenemos que dentro del equipo general, el equipo primario para la atención de cada grupo en tratamiento esta formado por el psicólogo y el terapeuta de ballet (profesor o bailarín), el psicólogo centraliza la información y establece el control de cada actividad que se desarrolla y del Sistema Dinámico Integral Psicoballet en general.

Actualmente, debido a la extensión de Psicoballet por otros servicios y países, se han desarrollado diferentes posibilidades en cuanto a equipos mas o menos extensos, según las condiciones materiales de cada servicio y aun de cada país específicamente y según el modelo de aplicación del método.

Entonces, pueden existir equipos multi e interdisciplinarios completos o equipos mas o menos limitados; pero de una forma u otra, cada profesional deberá asumir sus funciones específicas y en caso de limitaciones necesarias deberá asumir otras funciones, correspondientes a otros especialistas y así lograr mantener la estructura y organización del Sistema Psicoballet. Estas posibilidades deben estudiarse y analizarse, acorde a las dificultades y posibilidades de cada grupo de trabajo específico.

Como hemos analizado, en el capítulo correspondiente a la comunicación en Psicoballet, sobre las reuniones coordinadoras, sabemos que para lograr que el terapeuta de ballet lleve adecuadamente la información al grupo, es necesario que se realicen, antes y después de la sesión terapéutica, reuniones de coordinación en las cuales se establece la comunicación entre los miembros del equipo primario, con la asesoría del resto del equipo, para tomar los acuerdos y las medidas necesarios al buen funcionamiento de las sesiones, o sea, para llevar la información optima a cada sesión.

Se establece un intercambio, el psicólogo da las orientaciones específicas a cada caso y el terapeuta de ballet manifiesta las observaciones de la sesión anterior o recién concluida (según el caso). A estas reuniones además del equipo primario debe asistir el personal complementario, con el fin de aportar los datos que ellos conozcan y que sean necesarios para programar la información hacia el elemento controlable (participante).

En cada reunión se establece una interacción armónica y necesaria entre los miembros del equipo de trabajo.

Otro aspecto muy importante en Psicoballet es la capacitación vivencial del Método que cada componente del grupo debe tener y que facilitará el intercambio entre todos ellos y una mejor relación con los participantes en la terapia, (Ver en el conograma: curso intensivo vivencial, terapia de sostén y colectivo técnico)

El trabajo del equipo de Psicoballet frente a las personas con necesidades especiales que atiende es complicado y complejo porque no se limita solamente al tiempo y a las

actividades que se deben realizar en común, sino además a muchas otras actividades necesarias a la preparación para esas otras actividades en común, es por ello que el conocimiento del Método, la apreciación hacia el arte y el amor, el respeto y la solidaridad hacia las personas atendidas son absolutamente necesarios.

Así por ejemplo podemos plantear que todos los terapeutas y co terapeutas en cada actividad deben ser personas flexibles, pacientes, sensibles a las ideas e intereses de los “alumnos”, llenos de alegría y de solidaridad., que sientan un respeto absolutos hacia el sr humano, independientemente de cual sea la condición de cada uno de ellos. También se debe tener la suficiente imaginación para permanecer en constante búsqueda de nuevas formas para realizar los mismos objetivos y para mantener cada actividad y en especial “la clase” fresca y animada.

Se debe tener la habilidad necesaria para llegar a los diferentes grupos etareos y las patologías con las cuales resulta posible trabajar en Psicoballet, hablarles con afecto y respeto, en su esfuerzo de guiarlos, así el profesor o terapeuta de ballet tiene que realizar las orientaciones y correcciones técnicas necesarias pero no debe limitarse a realizar los ejercicios y que los alumnos los copien, sino también debe alentarlos, motivarlos y estimularlos, mientas los realzan.

Por otro lado el equipo primario debe entrar a cada clase después de realizar la reunión coordinadora inicial y con la sesión bien planificada, no solo en cuanto a ejercicios y actividades creativas a desarrollar sino también llevando los objetivos a lograr en cada parte de la sesión.



Al concluir esta primera parte de nuestro material, queremos hacerles llegar a ustedes, un resumen de muchos de los aspectos tratados, para ello no encontramos nada mejor que reproducir aquí el artículo realizado por el insigne intelectual uruguayo Mario Benedetti, quien con su gran poder de síntesis, describe de forma excelente la esencia de Psicoballet, este artículo fue publicado en el diario “El Día” de México, agosto 23,1973 Benedetti se interesó en nuestro Método, asistió a una de nuestras Funciones en el Teatro García Lorca, nos entrevistó, analizó el material y expresó:

El Psicoballet, una experiencia revolucionaria

“Quien alguna vez asista, en el Teatro García Lorca, de la Habana, a cualquiera de las funciones donde por lo general culmina cada curso de Psicoballet, sin estar en antecedentes de esta experiencia singular, tal vez pueda creer que está presenciando un normal espectáculo a cargo de niños formados en el Ballet Nacional de Cuba, e incluso que varios de los pequeños participantes tienen asegurado un futuro profesional en el campo del ballet. Tal es el ajuste, la concentración, la eficiencia, teniendo en cuenta por supuesto que los bailarines mayores no llegan a la adolescencia y los menores tienen apenas tres años.

Sin embargo, el Psicoballet no es simplemente una escuela que enseña ballet a niños. Esta práctica (tan original, que hasta el momento solo existe en Cuba) es una terapia psicológica aplicada, a través de la técnica de ballet, a niños con trastornos de conducta.

Y no es un simple azar que tres de las áreas más creativas de la Cuba revolucionaria aparezcan unidos en este notable ensayo terapéutico

¿Cómo surge la idea del Psicoballet? A finales de 1972, a la licenciada Georgina Fariñas, jefa del Servicio de Psicología del Hospital Infantil Aballí, se le ocurrió que el ballet, con sus delicados movimientos, podía prestar alguna utilidad en la terapia psicológica aplicable a algunas niñas agresivas que tenía en tratamiento. Fue entonces que le pidió una entrevista a Alicia Alonso, directora general del Ballet Nacional y le comunicó su inquietud. Alicia acogió la iniciativa con mucho interés, pero introdujo una variante que sería fundamental.

Aunque con el tiempo se ha ido aminorando en Cuba, como en tantos otros países, aún existe a nivel popular un prejuicio contra el ballet: está bien para las muchachas pero, en cambio afemina a los varones. Las cuentas que sacó Alicia eran que si se usaba el ballet para “hacer más femeninas a esas niñas” eso de algún modo iba a servir como confirmación a aquellos arraigados prejuicios y, desde un punto de vista social, habría traído resultados.

La variante que, a partir de la preocupación de Alicia, se introdujo en la idea original, fue la de generalizar el uso del ballet como terapia psicológica, entendiendo que beneficiaría no solo a aquellas niñas, sino a todos los pequeños pacientes de ambos sexos, varios de los cuales habían tenido una pobre evolución, a pesar del tratamiento de ludoterapia con ellos mantenido. A partir del 21 de febrero de 1973 así se hizo, en un comienzo como mera tentativa, como trabajo experimental, pero muy pronto los notables resultados alcanzados (curas totales o mejorías visibles en caso de asma, tartamudez, epilepsias, autismo, hiperactividad, timidez excesiva, etc.) permitieron una coordinación estable entre el Hospital Infantil Aballí y el Ballet Nacional. Para ello, fue también fundamental

la incorporación voluntaria de numerosos padres que no solo asisten a cursillos de orientación psicológica sino que, además, colaboran en tareas de organización, escenografía, vestuario, etc. Bajo la responsabilidad conjunta de la licenciada Fariñas (que atiende la parte psicológica) y de Laura Alonso, hija de Alicia (que atiende la enseñanza del ballet propiamente dicho) y trabajando ambas en estrecha colaboración, el peculiar trabajo comenzó, prestando prioridad a la atención con fines curativos, pero rápidamente incorporó aspectos rehabilitativos y preventivos. Como satisfacción adicional y confirmatoria de lo adecuado de la iniciativa, se señala que en los varones incorporados al plan no se ha encontrado el mas leve rasgo de afeminamiento . Georgina y Laura entienden que, con esta labor (en la que tanto los docentes como sus ayudantes participan gratuitamente, luego de sus tareas habituales) están cumpliendo con los postulados de la UNESCO, establecidos en 1974, en cuanto a la no segregación de los minusválidos e incorporación de estos a la sociedad. En el Psicoballet el aprendizaje de la técnica hace al niño más hábil en sus movimientos, mas seguro de su propio cuerpo y, por otra parte, el conocimiento sobre piezas musicales, argumentos de ballets, personajes y países, aumentan constantemente su acervo cultural.

Entre los niños que asisten a las clases hay desde los normales que padecen de algún mal pasajero, hasta llegar a los niños con síndrome de down, cuya participación coordinada y armónica en el espectáculo a que se ha hecho referencia mas arriba, constituye un resultado tan increíble como conmovedor. Como quienes orientan el Psicoballet de algún modo innovan y crean, quizás sea bueno incluir aquí una referencia meramente anecdótica: el niño que hace de lobo en el ballet “Pedro y el lobo”, es agresivo. Cuando le pregunto a la psicóloga Fariñas si eso no es contraproducente, me dice que no, “ya que ese es un lobo que sale derrotado”, o sea que la agresividad inicial del personaje (con la

que el niño bailarín puede sentirse identificado) tiene su terapia adicional en el desenlace argumental, donde el mismo niño intuye la inutilidad de aquel exceso.

Uno de los rasgos más estimulantes del Psicoballet es que muchas de las niñas que participan en un curso completo y solucionan definitivamente sus trastornos de conducta, solicitan permanecer en Psicoballet como monitoras, a fin de aportar su recién adquirida experiencia y facilitar así las faenas a las docentes. Algunas de las monitoras tienen 10 años de edad.

El ambiente interno de una jornada de ensayos, por ejemplo, es una notable intercomunicación afectiva. El vínculo que une a los pequeños alumnos con Laura y Georgina es un incentivo permanente al esfuerzo de ambas. Quizás ese clima depende grandemente de una actitud de franqueza que se asume frente a los padres, claro pero también frente a los niños. Dentro de lo posible, “los niños deben ser conscientes de que tienen problemas, para poder superarlos”. Hay una consolidación grupal insuperable, y como premisa como es.

Y cuando por fin llegan las funciones finales en el teatro García Lorca, representa algo así como un aporte directo que aún el paciente retardado mental puede hacer a la comunidad. “Hay padres-dice la psicóloga Fariñas- para quienes el hijo retrasado representa una culpa y casi inconscientemente lo rechazan, lo marginan. Ahora resulta que ese marginado actúa con desenvoltura sobre un escenario y una sala repleta lo aplaude largamente. Es un cambio ¿no le parece?-sí que me parece. Y también que esa proeza terapéutica constituida por el Psicoballet es demostrativa de la prioridad que tienen los valores humanos para una auténtica revolución”



PSICOBALLET

SESIONES PRÁCTICAS

PSICOBALLET; CIENCIA Y ARTE

SEGUNDA PARTE

ASPECTOS PRÁCTICOS

INTRODUCCION:

Como señalamos en la presentación de esta segunda parte del libro estará dedicada a la práctica del Psicoballet, con ella pretendemos dar facilidades a aquellos interesados en practicarlo con diferentes tipos de personas, podrían contar así con un marco de referencia en la planificación de programas y proyectos a llevar a cabo a lo largo del ciclo terapéutico.

Los materiales que a continuación ofrecemos, la estructura de cómo hacerlo y sus fundamentos han sido probados en diferentes grupos de participantes por varios años y han sido objeto, además, de experiencias pilotos y estudios investigativos, es por esto que los publicamos y los recomendamos para su utilización.

A pesar de los materiales propuestos los profesionales que utilicen Psicoballet. deben tener claro que el método no es un producto cerrado donde cada material se debe utilizar exactamente de igual forma por todos, todo lo contrario, Psicoballet es un método abierto y en desarrollo constante en el cual hay que respetar la estructura y la organización de elementos, actividades y procesos, las interacciones, los principios, etc., para que el

Sistema continúe vivo, sin embargo existen para los que emprendan este trabajo una total libertad hacia su individualidad y creatividad y para las propuestas que su grupo o los miembros de este realicen. De no ser así no seríamos consecuentes con nuestra concepción de estimular la creatividad, la interacción espontánea, el desarrollo de potencialidades tanto en los alumnos como en los terapeutas, cuya gratificación por el resultado alcanzado en la práctica lo hacen más pleno y auténtico.

A continuación expondremos el desarrollo de la sesión terapéutica, hemos visto en el cronograma la gran importancia que esta sesión terapéutica tiene a lo largo de todo el ciclo. En ella se desarrolla para cada grupo el programa de actividades que se ajuste a las metas que con cada grupo o cada individuo queremos alcanzar; lo que aquí publicamos es una guía que lleva un resumen de las actividades que poco a poco se irán desarrollando a lo largo de varios meses de trabajo. En cuanto al aprendizaje de ejercicios deben enseñarse en forma ascendente de complejidad comenzando la ejercitación desde las partes del cuerpo donde hay menos planos musculares hacia donde existen más, por ejemplo: empezar por la cabeza y de forma continuada movilizar todo el cuerpo y terminar por las extremidades inferiores.

Esta guía hace referencia a los elementos técnicos de ballet que pueden ser utilizados, inclusive hace una descripción de los mismos para conocimiento general. La técnica de ballet tiene sus ejercicios rigurosamente elaborados y probados internacionalmente desde hace cientos de años para conseguir la perfección técnica en los practicantes, aunque nuestro objetivo no es formar bailarines queremos aclarar que se debe ser muy cuidadoso

en la aplicación de estos ejercicios porque de utilizarse mal (ejemplo una mala colocación) pueden ser perjudiciales.

Como en el grupo de ejercicios físicos que anteceden a los de ballet este material es solo una guía para el profesional que lo aplique, que siempre debe estar capacitado en la técnica del ballet.

Los ejercicios básicos que se realicen deben ser escogidos por cada grupo con sumo cuidado de acuerdo a su edad y coordinación muscular. Es importante

También, pues como hemos visto en el aspecto teórico, una de las bases del método en la autorrealización, los ejercicios de ballet que se escojan para cada grupo deben ser bien enseñados para facilitar el aprendizaje lo más exacto posible pues el sentido estético y la creación de habilidades motoras y artísticas son aspectos muy importantes dentro de la autovaloración de cada participante.

En cuanto a la expresión creativa en esta guía se expondrán algunas de las actividades que pueden utilizarse.

En la guía tipo para el desarrollo de la sesión incluimos algunas actividades específicas que pueden ser utilizadas de acuerdo a fines propuestos, como son juegos, técnicas participativas y cuentos dramatizados.

SESIONES TERAPÉUTICAS

Dentro de las múltiples actividades que deben desarrollarse para cumplimentar un ciclo terapéutico de Psicoballet las dos más importantes son las sesiones terapéuticas que se realizan a todo lo largo del ciclo y las funciones artísticas: es por ello que pasamos a describir brevemente ambas actividades. Algo sobre ellas se ha explicado en lo correspondiente al aspecto teóricos, aquí haremos énfasis en el aspecto práctico, poniendo, al alcance de todos, diferentes técnicas, posibilidades y sugerencias para poder planificar, cada una de ellas, con mayor facilidad.

Como objetivo principal, para el desarrollo de las sesiones debe planearse el logro de una autoestima adecuada en cada participante, lo cual se realiza a través de diferentes estrategias, que resumimos a continuación:

1. Se intenta explotar al máximo las potencialidades.

- Oportunidad de canalizar tensiones.
- Estimular el esfuerzo y no el resultado.
- Trabajo específico desarrollando la creatividad por la espontaneidad y la fantasía.

2-Mensajes terapéuticos generales y específicos.

3-Responsabilidad de cada uno con su actuación en grupo.

4-Trabajar hacia la adecuación psíquica y social.

- Se va gestando su propio autoconocimiento.
- Una valoración positiva significativa de sus propias ejecuciones que se refuerzan con los resultados y la interacción grupal.

5-Desarrollo de habilidades:

- Seguridad en sí.
- Autoestima.
- Independencia.

6-Comunicación

- Interacción grupal y social

7-Relaciones participantes-familiares-equipo terapéutico.

- Aumento de contacto y afectividad.

El Psicoballet es una terapia colectiva que se ofrece en pequeños grupos, con edad y características semejantes, realizándose una, dos o más sesiones terapéuticas semanales de una hora o una hora y media de duración, cada grupo está dirigido por un psicólogo y un terapeuta de ballet (profesor o bailarín) como equipo primario, actuando ambos en estrecha y armónica coordinación.

Nuestro objetivo principal en cada una de estas sesiones consiste en brindar, a cada participante, la oportunidad de liberar sus tensiones o dificultades hasta llegar a superarlas encausando la actividad por medio del baile, utilizando el esfuerzo físico, la expresividad, espontaneidad, creatividad y fantasía.

Nos planteamos que cada participante debe disfrutar la actividad realmente y aunque realizamos una terapia de grupos debe tenerse bien en cuenta que los problemas de cada uno de los miembros del grupo son diferentes y que cada cual lo manifiesta de acuerdo con su propia individualidad, por lo que se les brindará ayuda psicológica cada vez que lo necesiten.

Cada una de estas sesiones se dividen en tres partes, la primera se utiliza para realizar un calentamiento físico que además de desarrollar la elasticidad flexibilidad y coordinación muscular; prepara para la asimilación de la segunda parte que consiste en los ejercicios técnicos del ballet, lo cual capacitara a los participantes para bailar posteriormente.

Los ejercicios comienzan por los más elementales y van poco a poco aumentando en complejidad, de modo que se formen verdaderas habilidades físicas explotando al máximo las posibilidades del grupo y de cada uno individualmente.

Para la adecuada realización de estos complicados ejercicios se debe desplegar al máximo el esfuerzo físico, es por ello que la alta motivación se hace necesaria. El gran esfuerzo que se realiza en la primera y segunda parte de la sesión es premiado a través de bailes individuales o colectivos, rondas, juegos rítmicos, pantomimas, etc. en la tercera parte de la sesión, a la cual denominamos: Expresión Creativa.

Esta tercera parte o Expresión creativa se desarrolla a través de diferentes actividades, todas alegres, motivadoras y estimulantes, lo cual asegura el interés en incorporarse y la aparición, en ellos, de la creatividad individual y grupal.

En ella se puede, por ejemplo: escoger la música que se desee bailar y crear bailes de acuerdo con la música escogida, poniendo de manifiesto su propio ritmo o adecuándose al de sus compañeros, si prefiere bailar en colectivo. Por medio del baile, cada participante se expresa a través de su fantasía y creatividad y de alguna forma, evidencia sus tensiones, emociones y sentimientos.

La observación de la conducta manifestada, resulta de gran utilidad para evaluar la evolución en la problemática de cada uno de los participantes en cada grupo operativo, que se ha formado.

En las sesiones, el terapeuta se integra a la terapia, de acuerdo al principio rogeriano que dice: “el modo de comprender es desde dentro”, formando parte de la misma como sujeto y no como mero guía. Cuando decimos terapeuta, hablamos no solo del terapeuta de ballet, sino también del psicólogo, figuras ambas fundamentales en la terapia, pero también a cualquier otro personal complementario que intervenga en la terapia con función de terapeuta, formando parte del equipo necesario para cada grupo. (personal complementario)

Es necesario que el grupo asimile al terapeuta como un ser humano dispuesto a comprenderlo, que entre en sintonía con su problemática, que lo acepte tal como es, dispuesto a ayudarlo, como ser humano transparente, autentico, que entabla con él una relación cálida, afectiva, pero que al fin y al cabo no es un modelo de perfección, sino alguien que como ellos se manifiesta de acuerdo a sus particularidades.

Por el trabajo en las sesiones cada uno aprende a comunicarse mejor; a crear y a trabajar colectivamente por medio de una actividad atrayente, amena, alegre y con una meta común, el trabajo artístico, que forma a los participantes como grupo operativo.

La actividad es una forma de relación viva con la realidad, a través de la cual se establece un vínculo real entre la persona y el mundo que lo rodea, por medio de la actividad el individuo

actúa sobre los procesos externos que como sabemos preceden los internos de pensamientos y en esta interacción hombre-medio se modifica el hombre mismo.

Partimos del presupuesto teórico fundamental de la unidad conciencia– actividad.

Concebimos que la personalidad se expresa a través de la unidad sujeto-objeto, de la conducta exterior y de manifestaciones psicológicas.

En este sentido los temas para desarrollar cada una de las sesiones deben basarse en actividades con sentido positivo, que puedan poner en práctica los mejores aspectos del ser humano, tales como: amistad, ternura, amor, solidaridad, etc., de esta forma garantizamos la formación o el rescate de los aspectos más positivos de la personalidad de nuestros participantes, tanto en su relación consigo mismo como en su relación con los otros.

Existe una unidad entre los fenómenos subjetivos y los objetivos de la conducta y, por tanto, para llegar al conocimiento de la psiquis de un individuo tenemos que interrelacionar los aspectos subjetivos y los datos de la conducta.

En cada sesión de Psicoballet se realiza la observación de contenido, se registra o relata la conducta de los participantes de forma escrita en modelos diseñados al efecto.

La observación de la conducta puede realizarse por un terapeuta auxiliar, encargándose el psicólogo de tomar los aspectos más sobresalientes de la sesión, aunque ya una vez conocidos cada uno de los “alumnos”, debe escribirse al final de la sesión, pues la observación participante es uno de los principios del método.

Por ese conocimiento exacto de cada miembro del grupo, que el equipo terapéutico posee desde el mismo momento de iniciar la terapia, la observación es orientada hacia las cuestiones más importantes en la problemática de cada uno, teniendo en cuenta si las conductas aparecen repetidas o se mantienen a lo largo de la terapia, si coinciden o no con el motivo de consulta, o si se deben modificar, en caso necesario, los recursos terapéuticos programados.

No obstante los datos que se obtienen, a través de otras técnicas, tales como las entrevistas en consulta a los familiares y/o participante, información a través de los trabajos de terrenos, por ejemplo, acerca de la conducta de la escuela, en el hogar, centro de trabajo; o de las pruebas psicodiagnósticas, físicas, o psicopedagógicas aplicadas.

La observación que se realiza en las sesiones de Psicoballet además de hacerse, en base la sintomatología de cada participante, tiene carácter planificado y se evalúan diferentes índices específicos, tales como:

- | | | |
|---|------------------|--|
| 1 | Expresión Facial | Estado de ánimo reflejado (tristeza, alegría, inexpresivo, indiferente, etc.). |
|---|------------------|--|

- | | | |
|---|---|--|
| 2 | Postura: | Relajada, tenso, expectante, etc. |
| 3 | Conducta general | Motilidad, gestos, (especificar) movimientos (variados)
Nivel de actividad, manierismos, inhibido, desinhibido, etc.. |
| 4 | Indicaciones de ansiedad: | Sudoración, gestos movimientos de las manos, pies, etc. |
| 5 | Apariencia física: | A través de este índice veremos, incluidos, la relación padre – hijo y la preocupación de los familiares o de los propios participantes. |
| 6 | Actitud mediante el tratamiento: | Motivación o no-cooperación, resistentes, Depresivos, celosos, etc. |
| 7 | Asimilación en los ejercicios y juegos que se | mayor o menor facilidad por su ejecución, etc. |

realizan en las clases:

- 8 Actitud ante el profesor y el equipo técnico (Similar a pto. 6)
- 9 Relaciones con sus compañeros de terapia: Sociable o no, tímido, desenvueltos, cooperadores, etc.
- 10 Expresión oral: Tartamudez y otros trastornos si realiza la comunicación oral en las clases.
- 11 Síntomas y cuestiones de interés, manifestados en la semana.

Esta guía se utiliza para la observación individual; pero se realiza además la observación grupal teniendo en cuenta: (ver definición de parámetros y planillas de observación).

Funcionamiento del grupo, como tal ;las relaciones con el profesor, por parte del mismo y con el psicólogo, el nivel de atención, motivación, disciplina, creatividad, afectividad, asimilación de los ejercicios, además se confeccionaran axiogramas que reflejen las relaciones establecidas durante los ejercicios y durante la participación en las actividades de expresión creativa.

En resumen la observación realizada en la sesión terapéutica nos sirve para:

-Sentir de cerca la evaluación de los participantes en la terapia.

-Como punto de partida para la modificación de nuestros recursos terapéuticos en caso necesario y de forma rápida, en estrecha coordinación con todos los miembros del equipo de trabajo.

-Para valorar los progresos o no en cada participante de acuerdo a su problemática, comprobando en la práctica lo dicho en consultas por ellos o acerca de ellos.

-Los resultados que los registros de conducta individual y grupal arrojan resultan muy importantes para la planificación de la terapia. Al final de cada sesión de Psicoballet se reúne el equipo de trabajo y en función de lo observado traza los puntos a seguir en las próximas semanas (reuniones coordinadoras).

Mensualmente se reúne, además, el equipo en un contacto de trabajo más profundo, donde se valora toda la información obtenida por las diferentes vías explicadas, se trazan o refuerzan las estrategias de trabajo en función de los resultados obtenidos y se planifican, específicamente, el enfoque de la terapia y las actividades que se realizarán en la parte de expresión creativa en las sesiones terapéuticas que mediarán entre esa reunión y la próxima.

De modo que todo el trabajo en Psicoballet es controlado, retroalimentado y enriquecido, de acuerdo a los resultados obtenidos por su propia práctica, realizándose así de forma cotidiana de control de Sistema.(ver Sistema Dinámico Integral)

Sesiones terapéuticas, Resumen del Proceso

- Cuando planteamos el funcionamiento de Psicoballet y cuando hablamos del cronograma que planifica e interrelaciona todas las actividades necesarias dentro de cada ciclo de tratamiento, analizamos algunos aspectos de una de las actividades mas importantes de este proceder terapéutico: las sesiones terapéuticas, en esta segunda parte del libro, dedicado a los aspectos prácticos, completamos el análisis de esa importante actividad, comenzamos por su objetivo general y la estrategia mas simple para trabajar sobre él, definimos su estructura, la guía tipo completa para poder planificar una sesión con facilidad, mostramos actividades variadas para usar en determinados momentos, así como las guías para realizar la observación de contenido individual y grupal, así como la definición de variables a observar en esas planillas.
- Con todo este material en la mano, esperamos sea fácil, especialmente para los principiantes que estén interesados en aplicar Psicoballet.

Proceso Terapéutico que se realiza en las sesiones, de forma gradual, de acuerdo al cronograma de cada ciclo terapéutico, RESUMEN:

Principal objetivo: Autoestima

1. Se intenta explorar al máximo las potencialidades
2. Oportunidad de canalizar tensiones
3. Estimular el esfuerzo y no el resultado
4. Trabajo específico en creatividad, espontaneidad y fantasía

- Mensajes terapéuticos generales y específicos

Responsabilidad de cada uno con su actuación en grupo (independencia responsable)

▪ Adecuación psíquica y social (corrección y compensación del defecto)

* Se va gestando autoconocimiento

- Una valoración positiva significativa de sus propias ejecuciones que se refuerzan con los resultados y la interacción grupal.

- Desarrollo de habilidades (Zona de desarrollo próximo)

* Seguridad en sí mismo

* Independencia

* Autoestima personal

- Comunicación

- * Interacción grupal y social
- * Relación padre-hijo-familiares
- * Aumento de contacto y afectividad.

ALGUNAS RECOMENDACIONES:

En la parte inicial, en el calentamiento o preparación física, se debe realizar un ordenamiento progresivo y ascendente, comenzamos por la zonas donde existen menos plano musculares, hasta donde estos planos musculares son mayores.

En la parte central o principal, las explicaciones y demostraciones de ejercicios deben realizarse brevemente, tratando de que esta explicación sea clara y utilizando un lenguaje terminológico adecuado.

En la parte final, como ya hemos señalado, son indispensables los ejercicios de recuperación y normalización de funciones, se pueden realizar trotes lentos, marchas suaves, con ejercicios de respiración. Es importante además, el análisis de los logro y dificultades, confrontados con el grupo, como ha sido también explicado anteriormente.

ESTUCTURA DE LA SESIÓN TERAPÉUTICA

Como ya hemos visto, la sesión terapéutica en Psicoballet, (la cual generalmente llamamos “la clase”, con el objetivo de no reforzar el sentimiento de minusvalía o deficiencia) se divide, como ya sabemos, generalmente en tres partes, calentamiento físico, técnica de ballet y expresión creativa.

1-Ejercicios de calentamiento físico

◆ Movimientos naturales:

- Caminar
- Correr
- Saltar
- Arrastrarse
- Gatear, girar, etc.

◆ Diseños espaciales:

- Líneas curvas, rectas, cuadradas, paralelas, circulares, zigzag.
- Círculos, espirales, serpentinadas

◆ Niveles:

- De pie, sentados, acostados

2- EJERCICIOS TÉCNICOS DEL BALLET-

DESARROLLAR CORRECTA COLOCACIÓN DEL CUERPO, APTITUDES, CAPACIDADES Y CONDICIONES NATURALES.(ver clase tipo)

Ejercicio y pasos de baile de acuerdo con los mínimos esenciales para cada edad o patología

3- EXPRESIÓN CREATIVA- RECREACIÓN, CREATIVIDAD Y MENSAJES TERAPÉUTICOS, desarrollados por medio de diversas actividades

- Bailes libres o dirigidos
- Dramatización
- Pantomima
- Interpretación de roles
- Expresión corporal
- Títeres
- Juegos de movimientos
- Rondas
- Dibujos individuales o grupales

Creación de coreografías

canciones, poemas, etc.

sobre tema dado o planteado

GUIA TIPO PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES TERAPÉUTICAS

Marcha de entrada:

Objetivos:

- Relacionarse en el espacio, orientación.
- Ejercitar diferentes formas de caminar objetivamente.
- Desarrollar la resistencia y los reflejos.
- Dar fuerza a las piernas.
- Mantener correcta postura en los desplazamientos.

Movimientos empleados:

- Caminar en diseños espaciales: rectos, curvos, geométricos, etc.
- Caminar: direcciones, niveles y combinaciones de diferentes niveles y direcciones.

- Utilización de diferentes ritmos y dinámicas.
- Desplazarse ejercitando piernas y pies.
- Correr, girar., saltar, etc.

1. Calentamiento físico:

Realizando los ejercicios desde las zonas donde hay menos planos musculares, hasta donde existen mas planos musculares.

A- Ejercicios de pie

-Objetivos:

- Preparar los músculos de forma general para realizar un trabajo posterior más específico que requiere un trabajo muscular más elevado.

Áreas que abarca:

Cabeza y cuello	Sentarse y pararse sin poner las manos en el
Hombros	suelo
Tronco	
Piernas	
Estiramiento	
Flexión	
Brazos y Dedos	

B-Ejercicios de piso

OBJETIVOS.

- Estirar la columna vertebral desde la región lumbar.
- Ubicar el movimiento de los brazos desde los omoplatos.
- Calentamiento de ingles.
- Correcta colocación de la cabeza, torso y hombros.
- Estirar las piernas.
- Fortalecer la región abdominal.
- Independizar el movimiento de los brazos de los hombros.
- Rotación de piernas desde la articulación de la cadera

EJERCICIOS:

Sentados:

- Trabajo de empeines.
- Fortalecimiento de piernas y extremidades inferiores.
- Extensiones de piernas (delante y al lado).
- Estiramiento y flexión hacia delante de la columna vertebral.

Acostados:

- Extensión de piernas.
- Rotación de piernas (con las piernas en nivel alto rotarlos a primera).

- Hiperextensión de la columna vertebral (en decúbito prono, levantar el tronco)
- Abdominales.

3. Ejercicios Técnicos.- Sabemos de lo compleja y difícil que es la técnica de ballet, se ha hablado de esto en reiteradas ocasiones, debido a ello es necesario para su ejecución, cuestiones muy importantes a tener en cuenta :

*deben valorarse las condiciones físicas de cada participante, a fin de exigirles el trabajo correcto, pero no forzarlos a realizar los ejercicios por encima de sus posibilidades.

*vigilar en todo momento la correcta colocación del cuerpo

*estimular ante el esfuerzo y ante las pequeñas adquisiciones

*no esperar nunca la perfección, sí el esfuerzo acorde a sus posibilidades

*motivar ante la necesaria repetición refiriéndose a los bailes que van a lograr ejecutar

*motivar con acciones semejantes, elegantes y de aprecio social, o con fantasías, rimas o referencias a cuentos, dependiendo de la edad y problemática en cuanto la ejecución de ejercicios complicados

*tener en cuenta que buscamos la valoración de cada uno ante sus progresos

Objetivos:

- Lograr una colocación correcta del cuerpo.
- Adecuada coordinación muscular.
- Equilibrio.
- Habilidades físicas y artísticas.
- Concentración de la atención.
- Disciplina, etc.
-

A-POSTURA:

- Cuerpo erguido (bien estirado), estómago hacia dentro, creciendo de la cintura hacia arriba, hombros bajos, piernas, muslos y rodillas estiradas, glúteos apretados, región lumbar no arqueada, mirada al frente.
- De esta posición se parte siempre y se trata de conservar lo más posible en todos los ejercicios.
- Mantener la posición señalada desde cualquier posición de pies, es importante para alcanzar la sensación de una colocación correcta del cuerpo.

A. POSICIONES DE LOS PIES:

- 6ª posición de pies o 1ª cerrada: ni muy cerrada, ni muy abierta, posición cómoda.

- 1ª Posición: (Pies), talones unidos y puntas hacia fuera hasta donde permita la rotación de la cadera. Se pide en dependencia del nivel del niño y de sus condiciones naturales, los pies se apoyan totalmente y cada pie debe sustentarse en 3 puntos fundamentales: dedo gordo, dedo chico y talón.

Las rodillas están rotadas hacia afuera desde las caderas y apuntan al dedo del medio de cada pie. La alineación cadera- rodillas- pies no debe alterarse.

Piernas, rodillas y muslos estirados.

- 2ª Posición: (Pies) talones separados a una distancia de un pie horizontal entre uno y otro. Puntas hacia fuera hasta donde permita la rotación de la cadera. Pies en una misma alineación. Caderas-rodillas y pies alineados. Rotación de piernas desde la cadera y rodillas hacia fuera.

Pies sustentados en los tres puntos de apoyo. Peso del cuerpo en el centro.

- 3ª Posición: (Pies), las piernas se entrecruzan quedando el talón de la pierna que está delante en la mitad del arco de la pierna que está detrás.

Rotación de las piernas hacia fuera desde la cadera. Mantener los pies en sus tres puntos de apoyo.

Valorar siempre s el uso de la tercera posición es posible.

EJERCICIOS EN LA BARRA:

- Todos los ejercicios técnicos de ballet se enseñan primero frente a la barra con dos manos en ella, manos suaves, todos los dedos encima, codos hacia abajo, a una distancia cómoda, ni muy lejos ni muy cerca.
- Posteriormente se trabaja con una mano en barra.
- Con una mano en barra, vista a la frente a la cabeza de la persona que está delante. Se trabaja con la pierna de afuera, comenzando por el lado derecho, luego nos viramos por dentro de la barra y repetimos con el lado izquierdo.
- En la barra primero se ejecutan los ejercicios por separado (para su aprendizaje), después se hacen variaciones simples.
- Cuando ya se dominan, se repiten en el centro.
- En los bailes se utilizan los pasos aprendidos.
- Para esto es necesario que aprendan las posiciones correctas, que adquieran elasticidad y que se fortalezcan los músculos.

EJERCICIOS FUNDAMENTALES:

1. Demiplier:

Media flexión (en 1ª, 2ª y 3ª). Valorar en todo momento si el empleo de la tercera posición es posible

- Las rodillas se flexionan mirando hacia fuera. Presión de músculos y ambas piernas hacia atrás.
- Espalda recta, glúteos apretados, mantener posición.
- Peso del cuerpo en ambas piernas.
- Cuidar que el arco del pie no se caiga, forzar rodillas hacia atrás presionando el dedo chiquito.

2. Grand plie:

- Flexión profunda de ambas rodillas casi a tocar glúteos con talones
- Mantener espalda derecha, abdomen adentro y glúteos apretados.
- Rodillas hacia fuera y presión de muslos atrás.
- En 1ra y 3ra posición levantamos ligeramente talones cuando vamos un poco más debajo de la mitad. En 2da no se despegan los talones.

3. Releve:

Subir a media punta estirando rodillas y sin rotar los pies de la posición de que se parte. Se realiza desde cualquier posición.

4. Suple:

Flexión del tronco hacia delante desde cualquier posición, piernas estiradas, espalda baja recta y cabeza en línea con el tronco.

5. Cambre:

Flexión del tronco hacia atrás, manteniendo las rodillas bien estiradas.

6. Cud de Pied:

Apoyo de un pie con empeine en el tobillo de la otra pierna estará bien estirado. La rodilla del pie que hace el movimiento estará ligeramente flexionada se enseña primero en 6ª posición en forma cerrada y abierta.

Habitualmente se hace en 1ª y 3ª (siempre abierto)

7. Passe:

Apoyo de un pie con empeine en la rodilla del otro, esa otra pierna estará bien estirada. El pie pasa por cud de pied hasta llegar a la rodilla. Hay que mantener las rodillas hacia fuera y muslo presionando atrás, 6ª posición, abierto y cerrado. 1ª y 3ª abierto.

8. Battement Tendu: en 1ª y 3ª.

- Se enseña primero en 1ª, de frente a la barra, se hace en 3 direcciones: frente, al lado y detrás.
- El cuerpo bien derecho.

- La pierna sale despacio, sin ayuda del resto del cuerpo, se va arrastrando; el talón se va levantando hasta que la punta de los dedos quede tocando ligeramente al piso.
- El peso del cuerpo pasa a la pierna de apoyo, desde que la otra comienza a salir, pero creciendo y estirando bien el cuerpo, para que la pierna en movimiento adquiera libertad.
- La 1ª no se pide muy abierta de inicio para evitar torsión del otro lado.
- El Battement Tendu se pide en relación con la posición de las piernas y pies.
- Es necesario mantener las dos fuerzas: estómago adentro y glúteos apretados.
- Cuando es delante, la pierna se mantiene lejos de la punta del pie que ejecuta, esta debe quedar libre, tocando ligeramente el piso sin encajarse.
- Caderas de frente sin hundir el cuerpo.
- Salir con abertura, girando hacia fuera.
- Mantener correcta alineación de la pierna rotada desde la cadera, tanto la de apoyo, como en la que ejecuta.
- Para regresar suavizar el tobillo y regresar todo el pie despacio, arrastrándolo sin flexionar la rodilla.

Brazos: posiciones principales:

Primera:

Brazos redondeados ligeramente despegados del cuerpo, a la altura de los muslos, codos redondeados, palmas de las manos hacia arriba, sin quebrar la muñeca, puntas de los dedos tocándose ligeramente, codos hacia arriba.

Preparación:

Brazos redondeados a la altura del pecho, palmas de las manos de frente a la persona, sin quebrar la muñeca, puntas de los dedos tocándose ligeramente, codos hacia fuera.

Segunda:

Brazos redondeados ligeramente, a la altura del pecho, pero abiertos, manos mirando hacia fuera, codos redondeados, mantener línea descendente hombros-codos-muñecas.

Quinta:

Brazos redondos encima y alrededor de la cabeza, hombros bajos, no quebrar la muñeca y punta de los dedos tocándose ligeramente, codos hacia fuera.

- ♦ En todas las posiciones (excepto en quinta) es necesario mantener una línea descendente hombros-codos-muñeca.

- ♦ Una vez que se dominan las posiciones básicas se hacen movimientos combinados o port de bras.

Una de las posibilidades creativas puede ser (especialmente con adolescentes, adultos o adultos mayores, es, una vez aprendidos los ports de bras, pedirles que realicen sus propios movimientos de brazos con una música determinada, inclusive pueden realizar esta actividad, para mas concentración con los ojos cerrados, también se les puede indicar al mismo tempo un balancé para los muy tímidos o los que se sientan poco aptos para este tipo de trabajo complejo.

- ♦ Otros ejercicios técnicos (realizados en la Barra)
 - ♦ Ronde jambe par terre.
 - ♦ Jettes simples.
 - ♦ Releve lent.
 - ♦ Grand battement.

Debe valorarse bien la posibilidad de realización de estos ejercicios, de acuerdo a su mayor dificultad.

EJERCICIOS técnicos EN EL Centro:

Estos ejercicios inicialmente se trabajan formas de caminar: a releve; con punteo, etc., desde diferentes ángulos del salón.

4- Expresión creativa :

Objectivons :

- Facilitar la cohesión del grupo
- Fortalecer las relaciones interpersonales
- Desarrollar expresividad, creatividad, imaginación, y fantasía a través del lenguaje artístico.
- Desarrollar la comunicación intra grupal y los sentimientos de pertenencia.
- Desarrollar memoria, capacidad de concentrar la atención y agilidad mental.
- Proporcionar vivencias positivas de alegría y disfrute.
- Observar y ayudar a canalizar conflictos y tensiones.
- Enviar mensajes terapéuticos específicos
- Contribuir a la educación integral y a la educación formal.

Técnicas empleadas:

Juegos, técnicas de contacto, pantomimas, técnicas de participación, dramatizaciones, expresión corporal, ejercicios de imaginación, bailes libres o dirigidos, dibujos individuales o colectivos, cuentos, cantos, poemas, creación de coreografías sobre un tema dado o planteado, técnicas de movimiento general y otros.

Actividades para realizar en la Expresión Creativa

La Expresión Creativa dentro de la sesión terapéutica en Psicoballet tiene como objetivo crear, recrear e interactuar además de reelaborar situaciones comprometidas con las características específicas de los problemas que presenta el grupo en general o cada uno de los participantes.

En las fases iniciales del tratamiento se trabaja fundamentalmente la cohesión del grupo y la desinhibición de los participantes.

Posteriormente estas técnicas facilitan el proceso de reflexión sobre diferentes temas, partiendo de la práctica, mediante un proceso ordenado y progresivo, de acuerdo a los avances del grupo.

Las dinámicas que se utilicen deben siempre centrarse en el movimiento corporal, apoyados por diferentes trechos de música apropiados a las representaciones que inicialmente se realizaran con pantomimas y

posteriormente con pasos técnicos, la técnica comienza a utilizarse como un apoyo para la propia creatividad que va despertando, las representaciones pueden también expresarse a través de pasos de baile, aprendidos o creados por el propio grupo, con lo cual terminara cada dinámica.

La utilización de dinámicas facilita el proceso terapéutico y el proceso creativo, la alegría durante estas actividades es de gran importancia y contribuye al trabajo cotidiano en los aspectos individual, colectivo y social, permitiendo las transformaciones necesarias generando un proceso de aprendizaje.

Las diversas técnicas utilizadas no son formativas en si mismas, son herramientas que apoyan y facilitan el proceso terapéutico, y estas, por lo tanto, deben ser planificadas teniendo en cuenta los objetivos de este proceso.

A continuación se exponen algunas actividades participativas, teniendo en cuenta dichos objetivos en diferentes etapas del ciclo terapéutico.

Comenzaremos, a modo de ejemplo, por algunos cuentos dramatizados, que pueden usarse como instrumentos mediadores, de acuerdo a los objetivos de las sesiones en las cuales se empleen.

Los juegos, diversas dinámicas y algunas formas de relajación se incluirán entre los anexos a la publicación.

CUENTOS DRAMATIZADOS

(En colaboración con Idania Caballero)

Hemos visto como la expresión creativa dentro de cada sesión terapéutica es tan fundamental como la utilización de ejercicios de calentamiento físico y los elementos técnicos de ballet apropiados a cada edad y problemática.

A continuación publicamos un grupo de cuentos realizados acorde a las características de diferentes grupos a resaltar diferentes condiciones ambientales, características, etc. Estos cuentos muchos de ellos elaborados sobre la base de propuestas de los propios participantes, son un ejemplo de la interacción que entre diferentes manifestaciones artísticas se produce dentro de cada sesión de Psicoballet; en este caso se trata de la utilización de la literatura con fines terapéuticos, el análisis literario y la dramatización de un argumento que se integran a la música y a la danza.

Estos cuentos son algunos de los utilizados en nuestras sesiones y forman parte de una colección ganadora de premios municipales y provinciales

en diferentes Forums Científico-Técnicos, ellos han resultado muy útiles en el trabajo cotidiano.

En el cuento #1 “El bosque de mis juegos”, más apropiado para su utilización con personas, especialmente niños y adolescentes con retraso mental, se destaca el necesario desarrollo en ellos de los órganos de los sentidos (oído, vista, olfato, gusto, tacto) estableciendo una fuerte interacción dentro del grupo que evita el aislamiento, la agresividad o el sentimiento de soledad, todo lo cual puede concientizarse mediante el análisis y la dramatización dentro del grupo y frente a sus familiares, por medio de un lenguaje verbal sencillo, pero cargado por la belleza de las imágenes que llevan imperceptiblemente los mensajes.

En el cuento #5 “Rosas en el Jardín”, existe un mensaje de ternura, obediencia, cariño, interrelación armónica y de la utilidad de las acciones que se realizan sobre esta base. Este cuento puede ser utilizado en personas con limitaciones motoras que tienen, en gran medida, dañada su imagen corporal.

En el cuento #6 “Bailando a la vida”, se quiere reflejar la contaminación ambiental que a todos nos afecta, el mensaje queda claramente expresado después de una búsqueda por el grupo el cual a partir de entonces, se hará más consciente de este flagelo de nuestra época. La metodología

que hemos empleado en cuanto al mayor uso de la literatura en el sistema Psicoballet, se realiza en varias sesiones de trabajo, a veces en sesiones extras, por el interés que se despierta en los participantes.

Se ha establecido una secuencia de pasos que forman parte de la metodología utilizada para este tipo de dinámica, los pasos están en concordancia con el tiempo en que se realice el trabajo con cada cuento.

Paso #1. Se plantea el tema, con palabras sencillas y acorde a las características del grupo.

Paso #2. Se realizan las propuestas, dentro de este tema por cada uno de los participantes.

Paso #3. Se escuchan varios trechos de músicas diferentes para escoger la apropiada o el colage que sirva de fondo a esta situación o a cada una de las escenas que se van formando.

Paso #4. Con todas las propuestas vertidas, siguiendo el hilo del tema y en interrelación con el equipo terapéutico se elabora el cuento.

Paso #5. Se lee el cuento y se analiza colectivamente. Se realizan señalamientos o cambios.

Paso #6. Se extraen los personajes que están representados en el cuento: los participantes piden qué personaje desean interpretar de acuerdo a sus intereses o preferencias.

Paso #7. Se comienza el trabajo coreográfico, dando rienda suelta a la libre creatividad de los participantes que se ajustan al guión propuesto. La creatividad se pone de manifiesto y para lograr mayor armonía de movimientos e interacciones, los participantes recrean los pasos que dentro de la técnica han aprendido y las habilidades motoras y estéticas que ya tienen creada con deleite y orgullo.

Paso #8. Se buscan los elementos escenográficos y de vestuarios, maquillajes, peinados, etc.; que sean necesarias y se procede a la dramatización del cuento.

Paso #9. Después de dramatizado espontáneamente se realiza la coreografía, recreando y embellecimiento todo el movimiento y la actuación que han llevado a cabo y se produce una activa participación en el proceso de montaje, con lo cual se desarrolla en el grupo un profundo proceso creativo.

Paso #10. Una vez realizado este trabajo la coreografía ya está montada y resultará muy útil no solo para emprender el montaje propuesto a este grupo y para desarrollar su creatividad sino para interpretarla frente a otros grupos en su escuela o ante sus familiares y vecinos, según el caso, así por ejemplo un mensaje contra la contaminación ambiental, llega a muchas más personas receptivas a través del baile y la dedicación de los terapeutas y participantes en cada grupo de Psicoballet que con orgullo lo representan, en el seno de su comunidad, como el aporte suyo propio o de su grupo.

El Bosque de mis juegos-

(fácil de utilizar en personas con discapacidad mental)

Cuento Nro.- 1

Todo sucedió como te lo cuento, en un intrincado lugar de la selva, la desdicha y la infelicidad se adueñaban de todos sus habitantes que vivían desunidos, limitándose cada uno a su mundo interior, una terrible fiebre había mutilado su sensibilidad para escuchar, ver, olfatear lo que les rodeaba, relacionarse unos con otros, en fin habían perdido la capacidad de percibir y disfrutar lo bello, todo indicaba estar en completo caos y desorden y los animalitos vivían indefensos.

La zorra había abandonado su cachorro al nacer y este, estaba falto de amor y comprensión, la madre ardilla desatendía, o poco le preocupaba la angustia de su ardillita, la mamá del jabalí y su papá se ausentaban por largos períodos de tiempo del bosque y dejaban a merced de la noche y los peligros de la jungla a su cachorro, la abuelita osa cuidaba a la osita, pero un día enfermó y murió, quedándose la osita triste por su ausencia y abandonada.

Un cachorro de león, tenía su patita partida, pero era brusco, fiero, y a pesar de su dolor no dejaba que ningún animalito se le acercará, ni ellos tampoco se atrevían a acercársele.

Un bello día llegó al lugar una hada encantada, linda y dulce, venida desde muy lejos y con su varita mágica fue logrando que todos los animalitos salieran de su mundo interior y fueran relacionándose unos con otros, para volver a sentir el amor, la dicha y la felicidad, entonces comenzaron a ver lo bello de la vida, a escuchar las palabras tiernas de su hada madrina y los sonidos encantados de su voz. Que delicioso fue sentir por vez primera el olor de la fragancia del bello lugar campestre donde vivían.

Fueron hacia donde estaba el cachorro de león y todos juntos lo curaron, unos lavaban con agua su herida, otros inmovilizaban su patita, con paciencia y cariño y este tierno, se los agradeció, poco a poco comenzaron a comprender que no estaban solos, que se necesitaban entre sí y juntos tomados de la mano, danzaron al compás de la música exquisita del canto de los pájaros que los llevó de regreso al mundo de la fantasía y la felicidad donde reina la amistad y la confraternidad ante todo lo bello que nos brinda la vida.

Rosas de un jardín

-(cuento especial para personas con discapacidad motora)

Cuento Nro.- 5

Cierto día desperté en un jardín florido. Los múltiples colores de las mariposas iban de flor en flor tomando su néctar me indicaron que me encontraba en el reino desconocido de un sitio maravilloso, sin lugar a dudas, era el reino de la dicha, la bondad y la sabiduría y no me equivocaba porque de pronto una bella niña sentada en su sillón me llevó al paraíso, su paraíso. Allí conocí uno a uno, sus miembros todos sentados en sus sillas, me enseñaron todo lo que eran capaces de hacer. Un grupo de ellas ejecutaba movimientos danzarios con bellos ademanes, movían brazos, cabezas, o simplemente al compás de la música danzaban en sus sillas de ruedas, formando un hermoso espectáculo que era de envidiar.

Con cuanta gracia, elegancia y esbeltez de forma armónica, lograban una belleza tal como si fueran rosas que adornaban aquel salón hechizado, pero había mas, algunas cantaban y su sonoridad era un susurro que dejaban sus notas a través de los pasillos y cada persona que lo oía detenía su labor encantado por sus armoniosas voces.

Eran tiernas, obedientes, cariñosas y amorosas, sabían poesías y las recitaban, amaban lo bello y se halagaban unos a otros. Terminaba el día y yo no quería que acabase; quería saber más y más y seguir sintiendo todo aquel bienestar que me embargaba, yo era una linda mariposa salida de un lejano jardín y quería que las manecillas del reloj parasen su andar pues fui muy feliz al saber que en algún lugar habían niños capaces de realizar tantas cosas lindas y que todos, todos en el mundo somos útiles y podemos lograr lo que queramos.

De la mano de las niñas llegué hasta el jardín porque ya los cocuyos alumbraban y era tarde para mí.

Bailando a la vida-

(referente a la Contaminación)

Cuento Nro.- 6

En un lejano país, vivían felices los pájaros y las flores, las mañanas eran cálidas y soleadas, el aroma de las flores, el canto de los pájaros y el verdor de los árboles, daban una armonía tal que parecía aquel lugar un sitio encantado. Corría travieso un arroyo que albergaba en sus cristalinas aguas las más bellas, elegantes y maravillosas especies marinas, creando sus aguas al contacto de las rocas un susurro capaz de deleitar el oído menos sensible.

Tanta belleza no pudo durar mucho porque se vio amenazada por una nube gris que lo invadió todo y dejó a oscuras la mañana, dejando sin canto los pájaros, sin aroma las flores, y turbias las cristalinas aguas del arroyo, todo parecía perdido, yacían flores y pájaros, la tristeza lo cubrió todo, toda esperanza estaba perdida, cuando de repente un rayo de luz irrumpió en el lugar y se rompió el maleficio, todo volvió a ser como antes, demostrándonos una vez mas que el amor y lo bello, prevalecen siempre sobre lo malo y lo feo.

Consideramos que con lo hasta aquí señalado se tiene una idea clara de una de las actividades mas importantes dentro del cronograma de cada ciclo de tratamiento en Psicoballet, las sesiones terapéuticas o simplemente: “la clase”, como ya hemos explicado y aunque queremos ofrecerles otras actividades a realizar en la tercera partes de la sesión, como son por ejemplo juegos, diferentes dinámicas o tipos de relajación, así como una sesión tipo y programas específicos, o clases tipo específicas para niños preescolares y escolares y para adolescentes, las planillas de observación y los parámetros que estas planillas evalúan definidos, etc.; también es importante mantener una continuidad de acciones y siendo así hemos decidido continuar ahora exponiendo la otra actividad mas importante del Sistema Psicoballet: la función artístico-terapéutica, la cual junto con las sesiones, ya descritas, forman un todo indisoluble y dejaremos los aspectos mencionados, junto con algunas opiniones sobre nuestro método para los anexos al final de esta publicación.

LA FUNCIÓN ARTÍSTICO_TERAPÉUTICA

Al igual que en el caso de las sesiones terapéuticas, esta segunda importante actividad, la Función artística terapéutica, ya ha sido analizada en la primera parte del libro y en esta segunda parte valoraremos los aspectos prácticos y algunas observaciones y recomendaciones.

Culmina el ciclo terapéutico, su objetivo principal---autorrealización.

A la mitad del ciclo terapéutico, después de la evaluación intermedia, se comienza a montar la función artística, en la cual cada participante representará un rol determinado en el conjunto de bailes que se representan. Estos roles son cuidadosamente escogidos para cada uno de acuerdo con sus características psicológicas, físicas y sociales en ese momento.

Antes de empezar a montar cada una de las coreografías el equipo terapéutico, responsable de cada grupo, se reúne y determina que va a representar cada grupo, se basa para esta determinación en la evaluación intermedia recién realizada y en los registros de conducta tomados hasta ese momento y también por las propuestas que cada participante o cada

grupo realice en cuanto a preferencias por bailes, música tipo de coreografía, vestuario, etc.

El rol que cada uno representa, debe reforzar su proceso terapéutico particular y/o la de los grupos que actuarán en general, por ejemplo:

- En una ocasión se monta el ballet: “Pedro y el Lobo”, el niño que hizo de Lobo, era un niño (agresividad no socializada), recuerdo que después de esa función, el Mario Benedetti nos entrevistó, (esa entrevista fue publicada en 1976 en el diario “El Día” de Ciudad México) – ver artículo al final de la primera parte del libro – él con curiosidad nos preguntaba:

¿Y es beneficioso para un niño agresivo representar el papel de lobo?.

Le contestamos que también hay que valorar el contexto en que el rol que se representa está inmerso, en este caso sí, este rol resultaba terapéutico para este niño agresivo y para todos los niños agresivos incluidos en esta coreografía y en la función artística en general, puesto que este lobo no logra nada con su agresividad porque Pedro, su abuelito y todos los animalitos del bosque se unen para no dejar que la agresividad del lobo lograra su objetivo, que era, claro está, en este caso hacerles daño a todos ellos. Así por lo tanto, en este caso se logró el mensaje terapéutico propuesto, la solidaridad y la unión en contra de la agresividad.

Después de valorar colectivamente las propuestas que cada participante realiza y que en muchas ocasiones, dadas las habilidades adquiridas y el mayor desarrollo de su creatividad, trae como consecuencia que el grupo mismo monte su baile, se comienza entonces el proceso de montaje de cada uno de los bailes que se representan en la función.

El espectáculo artístico que se presentará en escena, como culminación del ciclo de tratamiento y que es la demostración del aprendizaje realizado, de la creatividad desarrollada y de los logros personales que, especialmente en el campo psicológico se ha logrado, se planifica teniendo en cuenta múltiples factores, se realiza un guión sobre un tema dado, que integrará los diferentes bailes, o un fragmento de algún ballet clásico, o una estampa de bailes folklóricos.

Después de realizado el montaje, estos bailes se ensayan de forma programada, hasta llegar a los ensayos generales finales en el teatro donde se realizará la puesta en escena.

Los ensayos deben ser rigurosos pues hay que recordar que esta representación artística es la culminación de todo el proceso de aprendizaje de elementos de una técnica, de pasos de bailes, etc., todo lo cual va junto al proceso terapéutico en Psicoballet y que como basamento de este peculiar trabajo está la colaboración en el grupo

operativo que se forma, la ayuda al más débil y el gran esfuerzo personal y colectivo que se realiza durante todo el ciclo para llegar a esta meta común al grupo con la cual se completa el sentimiento de autorrealización que se ha estado formando a lo largo de todo el tratamiento; es por todo ello que los bailes representados deben quedar con la mayor calidad artística posible, dentro de las limitadas posibilidades de los participantes, que se convierten en artistas y de artistas en plena realización, rompiendo así su sentimiento de enfermedad, enfrentando y venciendo sus propios desafíos.

En este proceso, más que en ningún otro a lo largo del ciclo, se funden ciencia y arte en un todo armónico, dinámico, vivo, que constituye un laboratorio natural de experiencias, tanto para los alumnos como para el equipo terapéutico, todos los cuales aúnan sus esfuerzos por un fin común.

La Función artístito-terapéutica final constituye, por lo tanto, un taller vivencial pletórico de experiencias positivas y de gran riqueza emocional.

Su objetivo principal puede expresarse en la frase:

“Vencer sentimientos de enfermedad y estimular la capacidad de creación” frase, propuesta por el creador de los Juegos Olímpicos para parapléjicos, que ha resultado de gran utilidad para nuestro Grupo.

Para lograr con éxito este proceso, es indispensable, haber cumplido todas las fases anteriores del cronograma establecido para el ciclo terapéutico, que conlleva, como hemos visto, la necesaria preparación técnica así como la evolución positiva en su problemática psicológica.

Esta actividad constituye una dura prueba para los participantes pues realizarán su actuación ante un público numeroso que los valorará. En el caso de los niños en ese público estarán sus padres, las figuras más importantes para ellos, de su preparación en ambos sentidos depende el lograr salir airoso de esta prueba, que como toda prueba los llena de ansiedad; pero una ansiedad constructiva que los impulsa actuar y actuar bien, su nivel de ansiedad se muestra como un anhelo constructivo que incita la acción y en esta acción debe manifestar la autodisciplina y el autocontrol alcanzados además de controlar su miedo escénico.

Cada uno de los participantes en la función siente la satisfacción por el éxito colectivo y el orgullo de haber contribuido a ello, se siente importante, útil y reconocido por su actuación.

Los padres, familiares, maestros, amigos y coetáneos modifican sus criterios valorativos y comienzan a considerar en él, otra esfera de posibilidades, ya no lo ven solo como una persona con dificultades, sino como alguien que es capaz de realizar algo bello que proporciona

recreación y distracción a otros y por lo tanto las fuentes sociales de la autovaloración se modifican, enriqueciéndose.

También la dinámica familiar se modifica: ese “ niño o persona problema”, pasa a ocupar una posición más ventajosa dentro de la familia y dentro de su colectivo de estudios o de trabajo y después de terminar el tratamiento esta nueva posición alcanzada, se mantiene.

El proceso que tiene lugar, pudiera sintetizarse así:

- Se adquieren habilidades que le hacen ganar prestigio y al terminar su actuación, se percibe diferente:

Ágil, estéticamente superior, mejor valorado por su medio social, seguro, independiente, bien consigo mismo, a esta altura con seguridad ha superado sus alteraciones emocionales y se auto aprueba.

- Ha fomentado, por lo tanto, una autoestima personal propiciatoria de un sentimiento de bienestar que lo hace más efectivo:

1º- Su yo se eleva razonablemente, de forma realista.

2º. - Su imagen de sí mismo se reorganiza, logrando una imagen corporal favorecedora.

3º. - Tiene lugar la formación de una autoestima que regula eficazmente su conducta.

4º. - Problemática psicológica superada, integración cultural y auto realización.

- Concluyendo que Psicoballet, visto de este modo, resulta una actividad placentera que permite la actualización de sus potencialidades, sea cual sea el reto que cada quién debe enfrentar.

Consideramos, que en la representación artística cada participante trata de lograr el mayor lucimiento, de acuerdo con las condiciones específicas de cada cuál, pero esto se hace de forma colectiva, donde prima la solidaridad y no el individualismo, porque esta actividad es la meta común por la que todos trabajan y es como el premio al esfuerzo realizado por todos, por lo cual se constituyeron como grupo operativo.

Terapeutas y participantes aúnan esfuerzos para alcanzar un objetivo en común: ofrecer a la comunicad una actividad recreativa cultural como aporte social y muestra de lo aprendido.

Cada participante trabaja conscientemente en función del colectivo y se produce el autocontrol necesario, agota sus posibilidades en su esfuerzo personal, pero siempre en función de su grupo, llegado el momento, disfruta de la representación porque siente que lo hace bien, se estrechan en este proceso, sentimientos de colectivismo y lazos de camaradería y se refuerza la ayuda mutua.

Una vez terminada la representación, el nivel de ansiedad alcanzado, baja y los sentimientos de orgullo y bienestar personal se mantienen, así cada uno se reconoce aceptado, útil y bien valorados.

Resumiendo este importante proceso podemos esquematizarlo de la siguiente forma:

*Se completa sentimiento de Autorrealización

*Cada uno siente la satisfacción por el éxito colectivo y el orgullo de haber contribuido a ello.

*Se siente importante, útil y reconocido por su actuación.

*Los padres, amigos, maestros, etc. modifican sus criterios valorativos y comienzan a considerar otra esfera de posibilidades: ya no lo ven solo como una persona con dificultades sino como “alguien capaz de realizar algo bello”, de proporcionar distracción y recreación a otros.

*Las” fuentes sociales” de la autovaloración se modifican, enriqueciéndose

*La dinámica familiar se modifica: pasa a ocupar una posición mas ventajosa ante padres, familiares y colectivo escolar. No solo esto sucede en el caso de niños y jóvenes, todos independientemente de su edad y problemática, adquiere otra connotación tanto familiar como social.

*Percepción positiva de si mismo:

-Habilidades adquiridas

-Ganancia de prestigio

-Nueva percepción de si mismo:

*Ágil

*Seguro

*Estéticamente superior

*Independiente

*Mejor valorado por su medio

*Bien consigo mismo

*Ha superado sus alteraciones emocionales y de conducta

*Se Auto aprueba

Consideraciones finales:

Una vez desarrolladas las dos mas importantes actividades del Sistema Psicoballet, las sesiones terapéuticas y las funciones artístico-terapéuticas, pasaremos a realizar algunas consideraciones referentes a estas dos importantes actividades, a modo de resumen, antes de pasar a los anexos, los cuales contienen aspectos de suma importancia para aquel profesional que se inicie o que trabaje ya cualquier grupo de Psicoballet.

Conocemos que Psicoballet es un método terapéutico-cultural que produce una interacción armoniosa entre Ciencia y Arte y que el proceso terapéutico tiene lugar a través del aprendizaje y la expresión artística, o sea a través de un proceso artístico y estético y que en las sesiones terapéuticas se utilizan todos los elementos del ballet: música, danza, pantomima, juego, dramatización y diversidad de técnicas psicológicas y psicopedagógicas, técnicas de participación, psicodrama, relajación, técnicas de contacto, etc.

Hemos visto, siguiendo las guías específicas, que durante la sesión, sus diferentes partes desarrollan objetivos diferentes. Así tenemos que el calentamiento, básicamente busca la preparación muscular del participante, preparándolo para una mejor asimilación de los ejercicios técnicos de ballet, diferentes bailes, etc., cualquiera que sea su edad y condición física., estos ejercicios, técnicos y artísticos, establecen un proceso pedagógico que pretenden la formación de habilidades, las cuales posteriormente serán empleadas en las representaciones artísticas

que se realizan, al final de cada ciclo y sabemos que una vez totalmente formadas acompañaran a cada participante gran parte de su vida.

A su vez la expresión creativa permite la manifestación libre de la imaginación, espontaneidad y fantasía, facilita el contacto interpersonal estrecho entre los miembros de cada grupo, contacto este, liberador de tensiones.

La actividad que Psicoballet propicia es excitante y estimulante, su funcionamiento se basa en la motivación, un sentimiento de placer se desarrolla desde el inicio. El participante siente placer, se autogratiifica, no solo por las valoraciones positivas que recibe o por el autorreconocimiento de los resultados de su ejecución, sino a través de la vivencia interna de disfrute del movimiento mismo, que deja tras sí, un sentimiento de bienestar y de satisfacción personal.

Así se establece, entre los miembros de cada grupo, una dinámica especial en la cual predomina la ayuda mutua, el compañerismo, la solidaridad y la presión grupal, produciéndose una experiencia interpersonal profunda en un contacto interpersonal actualizante.

La persona, a la vez que aprende a resaltar los aspectos positivos de los demás, recibe valoraciones positivas acerca de su actuación, tanto en el grupo como fuera de este, se desarrolla una autoestima adecuada.

Las vivencias de “yo puedo”, “yo hago”, “yo logro” fomentan este sentimiento y establecen las bases para una autorrealización.

Se le ha suministrado a cada participante un nuevo equipo reaccional de comunicación y canalización de tensiones y una vez terminado el ciclo de tratamiento, los participantes, de acuerdo a su edad y patologías específicas, han trabajado y han realizado un gran esfuerzo dentro de sus limitaciones y posibilidades, no haciendo énfasis en esas limitaciones sino en sus potencialidades.

Al concluir esta publicación y esperando que sea de interés para todos los que deseen estudiar o aplicar Psicoballet, estaremos ya bien seguros de cuales son las posibilidades amplias que el Método posee en cuanto al beneficio de personas con necesidades especiales, por la adquisición de un nuevo estilo de enfrentamiento, a través de una nueva concepción del mundo que fortalece los rasgos positivos de su personalidad y que elimina los negativos, creándose así nuevos intereses y motivos, disfrutando, cada uno, de lo bello y lo bueno que la vida le ofrece, todo lo cual dará un nuevo sentido a su vidas dentro de una Cultura de Paz.

Las personas con discapacidades o con situaciones complicadas en sus vidas, son atendidas en Psicoballet con el respeto que todo ser humano merece, lo cual les posibilita transmitir, a su vez, ese mensaje de amor que todos necesitamos transmitir y recibir, ya que les brindamos la

posibilidad de expresar su esperanza en el crecimiento humano y el amor a la vida.

Nos permitimos repetir, por ultimo, este párrafo ya dicho, por la importancia que encierra como adquisición para la vida y el comportamiento futuro de cada persona:

“Se trata de lograr una apertura a la experiencia, que cada persona sienta, vivencie su ser, de manera plena, que logre crecer existencialmente en el sentido de alcanzar mayor libertad, amor, creatividad, comunicación y expresión, al mismo tiempo que su problemática psicológica es superada”.

ANEXOS

ANEXOS

*Anexo no.1-ALGUNOS JUEGOS EMPLEADOS EN PSICOBALLET

*Anexo no.2-Dinámicas a aplicar al comienzo del ciclo.

*Anexo no.3-Diferentes modos de practicar la relajación

*Anexo no.4-Programa de Psicoballet, sesión terapéutica tipo para niños preescolares.

*Anexo no. 5-Sesión terapéutica tipo para niños de edad escolar

*Anexo no.6-Sesión terapéutica tipo para adolescentes

*Anexo no.7-Mínimos esenciales para los ejercicios de ballet en
Psicoballet.

*Anexo no.8-Planillas de observación de contenido y registro de conducta en Psicoballet:

Planilla no.1-observación de grupo

Planilla no.2-observación individual

*Anexo no 9-Definición de parámetros para la observación.

*Anexo no.10-Algunas opiniones acerca de Psicoballet

ALGUNOS JUEGOS UTILIZADOS EN PSICOBALLET

(En colaboración con ILEANA HERNÁNDEZ)

Como sabemos, dentro de cada sesión terapéutica, la “Expresión Creativa”, desarrolla o despierta la creatividad en cada participante a través de un trabajo espontáneo y alegre con dinámicas específicas, que se escogen de acuerdo a las metas trazadas y a los objetivos que se pretendan alcanzar; estas dinámicas son facilitadoras en la canalización de tensiones físicas y psíquicas.

Esta actividad está centrada en la comunicación, el autorreconocimiento y la autoaceptación. Se emplean técnicas básicamente expresivas, encaminadas a que cada participante experimente vivencias positivas acerca de su cuerpo, de sus posibilidades de expresión y de movimiento, hacia el logro de una mejor armonía gestual y corporal, encontrando así los aspectos favorables presentes en cada elemento, los cuales hasta el momento desconocía, le pasaba inadvertidos o lo percibía como negativos.

El individuo puede emplear así todos sus recursos, acogido en un clima favorable, se movilizan un considerable número de potencialidades, tal vez, hasta ese momento no concientizadas y se respeta el resultado de su actuación.

Puede expresarse según su propio estilo, sin recibir rechazo. El es como es y estamos dispuestos a ayudarlo a conocerse y a construirse una personalidad más saludable, fomentando la actualización de sus potencialidades en sentido positivo.

A continuación les presentamos algunos juegos, que pueden ser utilizados en la expresión creativa de cada sesión terapéutica, de acuerdo a los objetivos y patologías que se proponen.

Algunos de ellos han sido especialmente diseñados en función de nuestros objetivos y otros han sido tomados de diferentes autores y usos variados, transfiriéndolos o ajustándolos a los fines del Método.

I. EL TREN:

Es apropiado para escolares, adolescentes y adultos con alteraciones emocionales.

Los participantes se colocan en hileras de tres (3), realizamos las siguientes variantes por orden consecutivo:

- 1° El primero de cada hilera es la locomotora, pero es una locomotora ciega (debe mantener los ojos cerrados), el segundo también es ciego, solo el tercero tiene los ojos abiertos

Salen a recorrer el salón al compás de la música adecuada para el ejercicio (tengamos en cuenta que se trata del movimiento de un tren). El terapeuta pone diversos obstáculos en el salón que deben salvar, por ejemplo, pasar por encima de una silla, de diversos objetos, por debajo o por dentro de un túnel, etc. El terapeuta puede dar algunas indicaciones como...”Por aquí sí...”, etc., a fin de guiarlos hacia los obstáculos. Los participantes no pueden hablar.

Se da la orden de salida primero a un tren y luego a otro; pueden darse las órdenes consecutivas y llegar a tener todos los trenes en movimiento al mismo tiempo o esperar a que uno termine su recorrido para comenzar el otro, depende de la cantidad de trenes y del espacio del salón; lo que sí es indispensable es que a los que les corresponde ser ciegos, mantengan los ojos cerrados todo el tiempo hasta que se les varíe la instrucción.

- 2º Se intercambian los roles y esta vez la locomotora puede ver, pero el resto es ciego.
- 3º Nuevo cambio de roles y ahora la locomotora está detrás (es el tercero del tren) con los ojos abiertos y el resto es ciego.

Finalmente, se analiza lo ocurrido por grupos y como se sintieron en cada rol.

En la variante uno, se analiza cómo teniendo un papel dirigente, se aceptan o no la ayuda para cumplir la actividad, ayuda que deben recibir sin pedirlo y sin palabras (pues está prohibido hablar).

Se analiza también, si el tercero que ve ofrece alguna cooperación anónima o simplemente asume un papel pasivo.

En las variantes dos y tres, se examinan la actitud de confianza en los otros de dejarse guiar y la consideración y respeto de aquellos que asumen el papel de guía.

En general, es un juego que propicia la tolerancia, comunicación, receptividad, ayuda a eliminar rencillas y reduce la agresividad.

II. Juego de presentación.

Este juego se utiliza en algunas de las primeras sesiones del ciclo terapéutico; puede emplearse en cualquier categoría de tratamiento, pues su fin es propiciar el conocimiento inicial de los miembros del grupo, reducir las inhibiciones y facilitar una interacción amena.

Instrucción: Vamos a jugar a las presentaciones pero con diferentes estilos. Les propongo lo siguiente, ¿quiénes quieren ser locutores? (Los que aceptan, deben ser

numerados). Bien, ustedes van a trabajar de esta forma: El o los Nro.- 1 son locutores de radio y tienen diferentes alternativas, divulgar la labor de un gran científico, promover el trabajo de una institución de la cual, la persona a que ustedes se refieren es responsable, o de una cantante que recién ha debutado etc.

El o los números- 2 van a ser locutores de espectáculos frente a un público. Les ofrezco varias opciones; anunciar a un artista famoso, una personalidad política, o un conferencista.

En todos los casos los locutores deben elegir a alguien de este grupo que será el objeto a quien se van a referir, así intercambiarán con él para obtener algunos datos reales que quizás le sirvan en la realización de su tarea. Es una situación imaginaria en la cual se mezclan elementos reales y se utiliza, por supuesto, el nombre verdadero de la persona elegida, a la cual se asigna un rol determinado.

Al resto del grupo que no asumió el papel de locutor se le proponen otros roles, por ejemplo, periodista. Estos harán un reportaje breve de algún compañero, que incluye datos generales y de interés social y personal, por supuesto, aportados por el entrevistado y con su consentimiento para ser expuesto ante todos.

Otros pueden adoptar el estilo de un comentarista deportivo y realizar un comentario acerca de un atleta famoso o principiante, que será una persona del grupo escogida por ellos o pueden convertirse en directores de una agrupación musical que presenta a sus miembros y trata de promoverlos para mostrar la calidad de la misma.

III. JUNTOS EN EL JUEGO

Este juego es de gran utilidad para mejorar la comunicación grupal, aumentar la tolerancia y reduce la agresividad. Puede emplearse en cualquiera de las patologías tratadas en Psicoballet.

Los miembros del grupo pueden dividirse en 2 o 3 hileras o simplemente desplazarse de modo irregular, se mueven al ritmo de una canción que debe ser de corta duración. Cuando ésta termine preguntamos ¿se han tomado las manos?, A la respuesta “No”, los exhortamos a hacerlo diciendo: “Bailemos tomados de las manos”.

Entonces se les exhorta a estructurar un círculo y bailar al ritmo de la música así enlazados. Al terminar preguntamos ¿se han tomado

de los hombros?, A la respuesta “No”, los exhortamos a hacerlo diciendo: “Bien bailemos tomados de los hombros”.

Así repetimos todo empleando las diferentes partes del cuerpo: cabeza, nariz, caderas, cintura, rodilla, tobillos, etc.

En los casos de retardo mental esto los ayuda además del conocimiento de las diferentes partes del cuerpo. En general este juego produce un estado de excitación positiva en quienes lo realizan que facilitan sus efectos terapéuticos.

IV JUEGOS DE SALUDOS

El objetivo de este juego, es desarrollar la expresividad, la comunicación extraverbal como posibilidad individual y como forma de interacción grupal. Es efectivo como juego de relación para desinhibir la etapa inicial del ciclo. Puede emplearse en cualquier categoría de tratamiento.

Consigna : Vamos a caminar por todo el salón (se coloca una música de fondo) y cada vez que pasemos cerca de un compañero vamos a saludarlo atendiendo a las instrucciones que emitan.

-como si encontrarán a alguien que estiman mucho y hace buen tiempo

que no lo han visto.

-Como si se tratara de un compañero de la escuela (o trabajo según el caso)

-Como si llegaran a casa y encontrarán a su mamá

-Como si coincidieran con una profesora suya (actual o antigua) en la calle

-Como si se toparan con un artista famoso.

- Con alguien que desean atraer.

Etc.

Este juego es útil además como forma de obtención de información acerca de cada uno de los miembros del grupo, a partir de sus actitudes ante los personajes indicados.

v- ¿Quiénes somos?

A través de este juego los participantes profundizan en el conocimiento mutuo

Y se familiarizan, facilitándose el trabajo grupal. Es muy útil en los primeros momentos del ciclo terapéutico como juego de relación y de conocimiento del grupo.

Constituye también un medio valioso de ejercitación de la memoria. Puede utilizarse en todas las patologías que abarca el Psicoballet, valorando la cantidad de datos que se incluyen en los casos de retardo mental, de acuerdo a sus posibilidades.

Los miembros del grupo, el cual se sentará en forma circular, cada uno de ellos dirá su nombre y dos o tres datos acerca de su persona según nuestras instrucciones que pueden ser: “Cada uno de nosotros va a decir su nombre, edad, escuela en que estudia o grado que cursa (Ocupación, según el caso debemos precisar bien que datos queremos) y una preferencia, o sea algo que les guste, deseen o les interese”.

Este juego nos ayudará a conocernos mejor, por eso, después que el primero haga su intervención, la segunda persona repetirá la información que ha dicho la anterior y agregará la suya. Así sucesivamente el tercero deberá repetir lo expresado por el primero, el segundo y añadir lo referido a él. En la medida que avancemos aumentará la cantidad de información que debemos repetir.

Otra variante es complejizar el juego pidiendo que cada uno haga un movimiento que lo identifique, por tanto este sería un elemento más que debe ser reproducido.

VI- “Construyendo una historia”

El objetivo de este juego es propiciar la comunicación, la expresividad, ejercitar la imaginación y la creatividad como un producto colectivo. Es útil también para ejercitar la memoria.

Puede aplicarse en todas las categorías de tratamiento simplificándolo cuando se emplea con personas portadoras de retardo mental.

Los practicantes se colocan en forma circular, de modo que puedan verse unos a otros. El iniciador de la historia dirá una frase acerca de un tema que el terapeuta propone o que elija el grupo y acompaña su intervención de movimientos que la ilustren.

Por ejemplo, a cerca del tema “Un día en la playa”, la primera frase podría ser –yo fui el domingo a la playa, había un sol radiante y mucho calor.

En este caso hay una frase introductoria y otra que es la que aporta elementos sobre el tema. El siguiente repite lo dicho por su antecesor y añade otra parte en la historia, así cada uno deberá recapitular todo desde el inicio y agregar nuevos aspectos a cada segmento de la narración

Finalmente, si se considera pertinente pueden valorarse en el grupo algunos elementos de la historia e incluso cambiarse si lo desean. Luego pueden bailarla empleando algunos de los movimientos, gestos o expresiones de las utilizadas para acompañar su narración.

Dadas las características de nuestro trabajo nunca utilizamos en los juegos la categoría “perdedor”. Contrariamente si alguien se esfuerza y falla, instamos al grupo a ayudarlo.

VII- ¿cómo se tejió la ronda?

Este es un juego de contacto que contribuye a mejorar la comunicación grupal, a eliminar las discrepancias entre los participantes, atenúa la agresividad e incrementa la tolerancia. Es apropiado para personas con alteraciones emocionales, ancianos y sordos.

Se designa al azar 4 ó 5 sujetos a los cuales se les hace alguna encomienda que deben cumplir fuera del salón donde se realiza la actividad. El resto tejerá una ronda con toda la complicación posible y se moverán siguiendo el ritmo de una música (la cual debe ser apropiada para las rondas).

Otra variante es formar uno o varios grupos estáticos (no se desplazan) con sus propios cuerpos todos tomados de las manos.

Las personas que estaban fuera del salón al regresar deberán conducir la ronda a su forma original o deshacer el nudo llevándose a la forma circular a través de indicaciones.

El juego se repite alternando los roles de quienes deben descubrir como se tejió la ronda.

VIII- “No quiero estar solo”

Es también un juego de contacto que coadyuva a la comunicación y adecuada interacción entre los miembros del grupo, elimina las inhibiciones y el retraimiento, atenúa la agresividad e incita a la búsqueda necesaria del otro. Puede emplearse en todas las categorías de tratamiento.

Se designa o se pide a alguien que voluntariamente facilite el juego al inicio. Esta persona tendrá como tarea “tocar” a los demás.

Los participantes bailarán al ritmo de la música dispersa; pero cuando se acerca el sujeto designado deberán unirse a otros.

No pueden estar unidos todo el tiempo sino solo para no ser tocados. El que sea tocado estando solo, ocupará el lugar del iniciador.

IX- "Figuras"

Este juego permite el contacto afectivo corporal, influye positivamente en la comunicación, facilita las relaciones con los demás, al desarrollo de la tolerancia y atenúa las actitudes agresivas. Es un juego de contacto apropiado para personas con alteraciones emocionales, ancianos, ciegos y débiles visuales, sordos e hipoacúsicos.

Se les pide a los miembros del grupo agruparse en tríos. Uno de los integrantes de cada trío mantendrá sus ojos cerrados y los otros dos en silencio formarán una figura bien definida con sus cuerpos.

La persona que tiene los ojos cerrados palpará la figura para formarse una imagen de ella. Posteriormente se ordena deshacer la figura y abrir los ojos al que intentaba reconocerla, se le indica entonces tratar de reconstruirla colocando a sus compañeros en la posición que supuestamente habían adoptado en la figura.

Se repite el juego intercambiando los roles.

X- Juegos de símbolos

Para el desarrollo de este juego podemos aprovechar algunos pasos de bailes o movimientos acorde a una música determinada, que previamente les hayamos enseñado en las sesiones,

Es muy útil su aplicación a personas portadoras de retardo mental. Les enseñamos algunas simbologías simples de acuerdo al grado de retardo mental y las posibilidades que hemos observado posee, por ejemplo:

- A una palmada realizar este paso, o nos movemos así (digamos para un lado o giramos las caderas, etc)
- A las dos palmadas, hacemos otro paso o un salto, en fin lo que decidan los terapeutas.
- Cuando yo levante una mano todos van al centro. No deben utilizarse más de tres símbolos, en principio podemos ir aumentando la cantidad y complicándolos en función de su asimilación.

El objetivo de este juego consiste en la ejercitación de la memoria, la asociación de ideas y la agilidad mental vinculadas al ritmo de la música y a las habilidades para el baile.

Estos símbolos pueden incluir otras variantes como:

- A una palmada buscar pareja y bailamos en grupos de dos
- A una palmada buscar pareja y bailamos en grupos de tres.

En este caso además de todo lo anterior estaremos también proporcionando el contacto y la comunicación.

XI- “Vamos de paseo”

Este juego puede utilizarse en todas las categorías en que se aplica el Psicoballet.

Se coloca una música de fondo adecuada para la improvisación y se les ordena caminar libremente por el salón siguiendo nuestras instrucciones: imaginemos que hemos ido a pasear por el campo, es un día cálido, el sol está radiante y nos sentimos muy felices porque podemos disfrutar del sol, los árboles y el aire puro.

- Se les indica que deben representar moviéndose por el salón la historia que estamos contando, deben imaginar que están en ese lugar.

Caminamos y nos encontramos en un hermoso jardín de rosas, jazmines, gladiolos, donde revolotean muchas mariposas.

Jugamos con las mariposas y recogemos algunas flores. Las muchachas las colocan en sus cabellos y en su ropa, los hombres ofrecen flores a las muchachas.

Oímos el canto de los pajaritos y de pronto nos encontramos ante un árbol lleno de naranjas, tomamos algunas y las comemos.

Continuamos y llegamos hasta un río, hace mucho calor, nos quitamos la ropa y nos bañamos, nadamos, jugamos con el agua y con nuestros amigos. Luego tomamos el sol, merendamos y descansamos un rato.

Dormimos y soñamos con algo agradable, nos sentimos bien, felices y tranquilos. Luego nos despertamos porque está lloviendo, nos guarecemos de la lluvia; pero esta nos trae alguna sorpresas.

De pronto, el campo se ha convertido en un gran salón en el cual hay una linda fiesta para nosotros y todos nuestros amigos.

Nuestros vestidos se transformaron en ropas elegantes y estamos todos muy bonitos y alegres.

Se inserta una música propicia para realizar un baile colectivo y terminar todos bailando, dándose las gracias por haber compartido juntos.

A través de este juego nos proponemos trabajar procesos de pensamiento, imaginación, expresión de sentimientos, estados de ánimo, comunicación e interrelación con los otros y proporcionándoles una actividad placentera y relajante.

XII- “Los escultores”

Es un juego particularmente recomendable a partir de la edad escolar tardía y muy valioso para ser usado en adultos con trastornos emocionales y ancianos. No resulta funcional en los casos de retardo mental. Se les indica agruparse en parejas, en cada una de ellas, uno de los miembros representará el barro y el otro será el escultor.

Cada pareja decidirá que papel asumirá sus integrantes de acuerdo a las siguientes instrucciones:

- Se les explica que el barro es un material moldeable y que el escultor deberá darle forma a fin de diseñar su escultura. Cuando todos culminen su trabajo se les preguntará qué nombre darán a su escultura y que quisieron expresar a través de esta.

Damos la orden de comienzo, no se puede hablar y cuando finalizamos este ejercicio (incluyendo las preguntas que señalamos anteriormente indicamos cambiar los roles dentro de cada pareja para comenzar de nuevo.) Posteriormente se analiza cómo se sintieron cuando eran barro y cuando eran escultores, si el barro ofreció resistencia, si el escultor fue brusco o considerado, etc.

Para finalizar se colocan y todos en la posición de escultura (como fueron diseñados) y a una palmada cobran vida, realizando un baile (con una música de fondo) en el cual expresan aquello que representaban

como esculturas y se interrelacionan, buscando la creación colectiva de una coreografía.

Con este juego perseguimos facilitar la comunicación, el contacto afectivo piel con piel; inducir la tolerancia, la imaginación, expresividad y sensibilidad artísticas, rescatar las motivaciones y posibilidades que han quedado relegadas.

Pueden valorarse otras variantes sobre el mismo estilo de juego.

XIII- ¿Quién eres tú?

Es un juego apropiado para todas las patologías tratadas en Psicoballet. Su objetivo es lograr unidad en el grupo, facilitar la comunicación y mejorar las relaciones interpersonales.

INSTRUCCIONES: Vamos a caminar libremente pero manteniendo los ojos cerrados. Ahora continúen con los ojos cerrados y permítanme colocarlos en forma de círculo, yo los conduciré.

- El terapeuta los forma en un círculo y hace que todos los participantes se tomen de las manos.

Sin abrir los ojos ustedes deberán reconocer a los dos compañeros que tienen a su lado (a derecha y a la izquierda) solo a través del tacto, es decir pueden tocarlos con este fin.

¿Ya tienen idea de quienes son?

-Bien continúen con los ojos cerrados y suelten las manos a sus compañeros, caminen de nuevo libremente por el salón. A mí señal puede abrir los ojos.

Identifiquen ahora a los compañeros que estaban a su lado.

XIV- “Muñecos de cuerda”

Este juego es válido en todas las entidades abarcadas en Psicoballet. No obstante puede simplificarse o hacerse más complejo de acuerdo a los trastornos de que se traten.

Su objetivo es ejercitar la imaginación, la creatividad y propiciar la comunicación extraverbal.

Se designa a uno de los miembros del grupo o se pide que alguien se ofrezca voluntariamente para comenzar el juego.

Se coloca una música de fondo y damos cuerda al iniciador con una llave imaginaria, este comenzará a moverse como desee adoptando la expresión que él decida, de modo que en su conjunto refleje determinado sentimiento, a una palmada escogerá a otra persona del grupo para transferirle su cuerda, haciendo el gesto adecuado a ello.

La persona elegida adoptará una expresión semejante y realizará sus movimientos de forma coherente con esta. A una palmada del terapeuta el ejecutante pasará la cuerda recibida a otro miembro del grupo y así sucesivamente hasta que todos participen. Finalmente, el terapeuta hará

una señal de estar accionando la cuerda para todos al mismo tiempo y entonces bailarán juntos, armonizando sus movimientos hasta darle sentido a la ejecución colectiva.

Otra variante: Al recibir la cuerda pueden adoptar una expresión diferente (son muñecos diversos) e incluso podemos cambiar la música cada vez que un nuevo miembro le corresponda actuar.

XV- “Diseños”

Es un juego de contacto que persigue disminuir la agresividad, facilitar una interrelación personal más estrecha, afectiva y el desarrollo de la creación colectiva.

Si el grupo cuenta con un número de miembros superior a diez se divide en subgrupos lo idóneo es que cada subgrupo esté integrado por 8 ó 10 participantes.

Se indica hacer un diseño con sus cuerpos por cada subgrupo.

Para ello deberán estar apoyados por 4 ó 5 manos y el mismo número de pies, de modo que será necesario que estén entrelazados y sujetos unos a otros.

Podemos repetir el juego variando las instrucciones o sea el número de manos y pies que se permite utilizar como apoyo.

Cada diseño debe conservarse durante un breve tiempo.

XVI- “Juego del espejo”

Puede aplicarse a todas las categorías de tratamiento, su fin es coadyuvar a una mejor comunicación y desarrollo de la expresividad y creatividad.

Se indica a los participantes agruparse por parejas, se les pregunta si conocen qué es un espejo, qué sucede cuando nos colocamos frente a él, qué refleja, etc. Luego numeramos todas las parejas adjudicándole a uno de sus miembros el número uno y a otro el número dos.

“Los números van a hacer la función de espejos (uno) y los números dos son personas, son ustedes mismos que se encuentran en sus casas delante del espejo. A una palmada comienza el juego, quien está delante del espejo puede hacer todo lo que desee y el espejo lo reflejará imitando todos sus movimientos y expresiones”

Comienza el juego y después de un tiempo prudencial el terapeuta da una señal de atención y ordena: “cambio de roles, ahora los números dos son espejos y los números unos son personas, les repito que son ustedes mismos que están en sus casas mirándose en un espejo”.

Posteriormente se indaga cómo se sintieron siendo espejos y siendo personas y qué sucedió en la interacción con el otro.

XVII- “Yo también lo haré”

Puede realizarse con todas las patologías tratadas a través de Psicoballet, dosificando la complejidad del juego de acuerdo a las mismas.

Implica los procesos de percepción analítica- sintético, memoria y atención. Permite además la interrelación constructiva y cooperadora en los análisis propiciando la aceptación de los errores y su superación.

Variante 1: Un miembro del grupo que voluntariamente se disponga o que el terapeuta designe hará una figura con su cuerpo, pudiendo emplear si lo desea uno o varios objetos como recursos. El resto del grupo observará la figura durante un breve tiempo, después el que se encontraba modelando abandona su posición y se sienta.

Cada uno de los participantes tratará de reproducir la figura observada por turno. Para ello todos pueden estar fuera del salón. Entrar uno a uno, observar el modelo, desaparece este y ellos tratan de reproducirlo (anotamos los errores) o hacerlo con todos presentes, analizamos en el momento en cada caso qué errores cometió o realizando el análisis al final, general o particularizado (todos deberán anotar los errores que observaron en cada compañero y el terapeuta también).

Finalmente, el iniciador modela de nuevo su figura para comprender mejor los errores en su reproducción y todos tratarán de imitarlo al unísono.

Variante 2: Se seleccionan o se solicitan a quienes lo deseen, 4 ó 5 miembros del grupo, estos asumirán diversas posiciones, construyendo una figura colectiva, en ausencia de sus compañeros.

Se da la orden de penetrar en el salón al resto del grupo, que permanecerá observando el conjunto algunos segundos. Posteriormente deberán nuevamente abandonar el lugar.

Indicamos regresar nuevamente a todos los participantes y tratar de cambiar la estructura que están observando llevándola a su composición inicial.

Se analizan los errores en colectivo y se trata de obtener un resultado correcto entre todos.

XVIII- “Al ritmo de la música”.

Pueden utilizarse en todas las entidades y niveles atendidos en Psicoballet. Se emplea para obtener información acerca de las posibilidades de asimilación de los ritmos de los practicantes y para

desarrollarlas al mismo tiempo que se les brinda una oportunidad para la creación.

INSTRUCCIONES: “Vamos a bailar”, cada uno se desempeñará cómo desee; pero siguiendo el ritmo de la música con sus movimientos. No existe un paso de baile determinado, ni asignado como correcto para la música, ustedes pueden desplegarse de acuerdo a sus sentimientos, estados de ánimos y gustos personales, pero es importante que en su ejecución observen como un requisito importante el ritmo de acuerdo a la música que escuchen. La música va a ir cambiando, después de un intervalo de tiempo prudencial la música que escuchaban va a ser sustituida por otra y así varias veces; es decir, que los ritmos probablemente cambien y ustedes deben captarlos con su cuerpo.

ADELANTE.!

Se recomienda combinar diferentes ritmos e incluir música popular y clásica.

XX Estatuas y retratos.

Es un juego sencillo, aplicable a todas las patologías con que se trabaja en Psicoballet. Implica la ejercitación de la atención y control de los impulsos.

Se coloca una música de fondo adecuada para el despliegue corporal.

Variante 1: INSTRUCCIONES:

”Ahora ustedes pueden moverse libremente por todo el salón, pueden oír la música y disfrutar del movimiento de su cuerpo como lo deseen, cuando la música se detenga deben quedar paralizados en la posición que estén, sea cual sea, pues se han convertido en estatuas”.

Se repite el juego varias veces, señalando los que no observaron sus reglas.

Variante 2: INSTRUCCIONES:

Se repiten las instrucciones de la variante 1; pero “cuando la música se detenga ustedes deben adoptar una pose para una foto, van a ser fotografiados para una revista”.

Igualmente se repite el juego varias veces.

Variante 3:

Es la continuación de la variante 2; pero se van cambiando las órdenes progresivamente, por ejemplo:

- Fotos de dos personas
- Fotos de cinco personas
- Fotos de tres personas, etc.

Variante 4:

Es semejante a la variante 3; pero se cambia el carácter estático por el activo.

Se mueven todos por el salón y se les explica,

“Ustedes pueden moverse y bailar como lo deseen; pero deben estar atentos

a mis instrucciones se deben agrupar de acuerdo al número de personas que se les indique para continuar moviéndose y disfrutando de la música.

Por supuesto que estos números variarán, debemos reaccionar con rapidez para no quedarnos fuera de los grupos y para que estos se estructuren de acuerdo a la cantidad correcta de miembros”.

Comienzan a desplazarse e indicamos por ejemplo:

-Nos formamos de a tres

-De a cuatro, continúen

-De a dos, continúen

En esta última variante se requiere, no solo, que estén atentos sino que sus reacciones sean ágiles. Tanto la Variante 3 como la 4 propician reacciones entre los participantes a través de una actividad que les resulta excitante y divertida.

XXI- “Soldados y Muñecas”

Es un juego apropiado para la edad preescolar, en niños portadores de trastornos emocionales. Su objetivo es propiciar el aprendizaje de la interrelación de acuerdo a los roles de género.

INSTRUCCIONES: “ Vamos a jugar a los soldados y las muñecas, las niñas vamos a aprender esta canción:

- Yo soy una muñequita (Están en posición de muñecas y mientras cantan, suben y bajan sus brazos como muñecas)
- Que sabe bailar bien (marca un paso con pierna hacia delante y tacón primero con la derecha y luego con la izquierda)
- Abro y cierro los ojitos (Hacen el movimiento indicado)
- Y también sé caminar (caminar como muñecas)

Ahora los niños:

- Yo soy un soldadito (Están en posición erguida, de atención y hacen movimientos con los brazos, como si llevaran su fusil adelante y al lugar)
- Que sabe bien saludar (Hacen saludo militar)
- Subo y bajo mis piecitos (Hacen movimientos de marcha en el lugar elevando rodillas)

- Y también yo sé marchar (Se desplazan, marchando con piernas estiradas)

Estas dos canciones corresponden a una música interpretada a piano, cuando aprenden los movimientos acompañados de la música instrumental hacen sus ejecuciones cada niña frente a un niño al unísono y en la última frase ella caminando y él marchando como soldado se encuentran, se saludan y se toman de la mano para dar un paseo por el salón.

XXII " La ardilla busca casa "

Puede ser utilizado en todas las categorías que se atienden en Psicoballet. Es un juego de relación que propicia el contacto y la comunicación en función de una meta común. En general, tiene gran aceptación entre los participantes.

El grupo se divide en pequeños subgrupos de 3 o 4 personas. Estos se colocarán en pequeños círculos cerrados pues los miembros estarán enlazados por la espalda, formando casas.

En el centro de cada casa se coloca uno de los jugadores. Estos representaran las ardillas y fuera se encuentra uno que será la ardilla sin casa.

NARRACIÓN: " Había una vez una linda ardillita que no tenía hogar, ni lugar donde vivir, vagaba por el bosque durante horas, días y noches. Un buen día en que se encontraba muy cansada y con muchos deseos de reposar bajo un techo, escuchó una música muy alegre y para sorpresa suya vio como las demás ardillas salían de sus casas.

- Cuando comienza la música las ardillas salen de sus casas para intercambiarse de sitio.

Entonces decidió aprovechar la oportunidad y conquistar una casa para descansar.

- En este momento trata de ganar una casa y el que quede fuera ocupará su lugar.

Así se repite el juego varias veces, se les explica que la música será la señal de intercambio de casas y no es necesario repetir la narración inicial.

Finalmente, se analiza la actitud de la ardilla sin casa, enfatizando en la necesidad de luchar por aquello que necesitamos y deseamos pero sin arrebatar a otros lo que les pertenece, sin perjudicar a los demás.

XXIII- “En el bosque”

Es un juego aplicable en todos los casos que se tratan a través de Psicoballet, se emplea con la finalidad de enviar mensajes terapéuticos y como medio de obtener información útil para encaminar la terapia.

INSTRUCCIONES:

“Vamos a imaginar que estamos en el bosque y todos somos animalitos que vivimos en ese lugar. De entre los árboles sale un conejillo. ¿Quién quiere ser

el conejillo? Bien – salta conejo, duro y parejo, se repite...

El conejo se come la zanahoria y se rasca la orejita.

-El que aceptó es el conejo que debe hacer los movimientos correspondientes a la narración y así todos los que representen los diferentes animales.

Por el tronco de un árbol salta una ranita ¿quién hace la ranita?. La ranita croa y croa... y por una hoja camina una hormiguita. ¿A ver quién es la hormiguita?.

Más allá sale un gatito (debe alguien asumir el rol) que maúlla, levanta la patita y enamora a una gatita. ¿Dónde está la gatita?

Es una gatita enamorada.

Por el otro lado del bosque se acerca un mono, hace sus monerías y se come un plátano.

-Cada vez que se mencione un animal debe salir alguien que lo represente.

Entonces aparece un lindo oso que busca su miel. Del follaje sale un perrito que ladra y mueve la colita buscando amigos para jugar; pero a lo lejos viene un león que ruge y está hambriento. Sobre las flores vuelan las mariposas de colores, buscando el néctar para alimentarse y alrededor de los árboles revolotean los pajaritos.

Ahora todos los animalitos del bosque están muy contentos y felices porque están juntos, juegan se saludan y hacen una gran fiesta.

Cada animalito bailó solo sin olvidar lo que representa y después se unen en un baile que puede ser orientado o creado por ellos mismos.

Finalmente debemos analizar qué roles preferentes asume cada uno

OTRA VARIANTE: Este juego podemos desarrollarlo señalando a quienes van a interpretar uno u otro animal, asignándole un rol más sedado, al cual le corresponde supuestamente movimientos suaves a las personas agresivas, ansiosas, hiperactivas, etc. Y un rol más fuerte

agresivo a aquellos que son tímidos, inhibidos, propiciando un reaprendizaje de roles.

En ambas variantes debe analizarse las formas en que cada uno asume su rol, pues este puede no reflejar las características del animal representado si distan mucho de las peculiaridades de quien interpreta, por lo que a partir de este juego podemos ampliar nuestra información acerca de los participantes y de su evolución.

Estos juegos y el resto del contenido de la expresión creativa en cada sesión de Psicoballet, como podemos observar en el planteamiento de esta, están comprendidos en la parte central de las sesiones, puede durar desde 10 o 15 minutos hasta 25.

Al inicio del trabajo debe estimularse al niño “ a jugar “ en forma colectiva, no se debe forzar, el niño no debe intervenir en estas actividades colectivas o bailar hasta que se sienta capaz y el mismo lo desee, debe tenerse especial cuidado con los niños tímidos, inhibidos o dependientes; tampoco debemos comprometerlos a actuar para la próxima sesión; la preparación psicológica y técnica y la motivación positiva hacia la actividad lograrán la participación de los alumnos. Este señalamiento también es válido para otros grupos.

ANEXO no.2

DINAMICAS PARA UTILIZAR EN LA FASE INICIAL DEL TRATAMIENTO.

Con el objetivo de facilitar la desinhibición, la participación, el conocimiento y la cohesión del grupo, además de responder a otros objetivos específicos que se señalen.

Pueden utilizarse en cualquier grupo étario y en todas las patologías que Psicoballet atiende, no debe recomendarse su utilización indiscriminada, el equipo terapéutico debe valorar su uso de acuerdo a la característica de cada grupo.

Estas primeras técnicas resultan muy útiles en adolescentes, adultos y tercera edad, por ejemplo:

EL CORREO:

Como material se puede utilizar sillas o almohadones para sentarse los cuales se dispondrán en un círculo, el terapeuta o algún participante designado comienza el juego y dice:

“ Tengo una carta para todos los que tengan el pelo negro “.

Se levantarán todos los que tengan el pelo negro los cuales deberán intercambiar sus asientos, el terapeuta también se sienta por lo que queda de pie como uno de los participantes.

Este deberá continuar el juego señalando alguna otra característica, por ejemplo:

“ Tengo una carta para todos los que tengan medias blancas “.

OBJETIVOS: Concentración de la atención.

RESPUESTA FIJA.

Sentados en círculos el terapeuta hace diversas preguntas en grupo en general o a cada uno de los participantes específicamente y cada uno que responda siempre debe hacerlo con frase fija, ejemplo:

“ La alegría de mi grupo “

¿ Qué es lo que más te gusta del Psicoballet?. La alegría de mi grupo.

¿Por qué te gusta jugar?.

Para cada juego se puede ir cambiando la frase fija, haciéndolos más educativos o más graciosos según requiera, ejemplo:

“ La cola de la vaca “

El que está respondiendo no debe reírse, si se ríe pasa al centro y tiene que hacer como castigo la representación de aquello que dice la rase fija.

OBJETIVOS: Mejorar la atención, memoria e integración del grupo.

LA DOBLE RUEDA

Se divide el grupo de participantes en dos grupos iguales, un grupo forma un círculo tomado por los brazos de espalda, el otro grupo se forma a su alrededor tomados por las manos, mirando hacia adentro, se debe colocar cada miembro de cada círculo frente a cada uno del otro círculo y se les pide que se fijen bien en su pareja una vez reconocidas las parejas cada círculo debe formarse de espaldas al otro, se les indica que cuando comience la música cada uno debe girar hacia la izquierda, por lo que cada uno girará en sentido contrario. Cuando pare la música cada uno buscará a su pareja la tomará de la mano y realizará con ella un trabajo de espejo haciendo los movimientos que la música le sugiere cuando la música vuelve a sonar hasta que se pare. Se forman ambos círculos nuevamente; pero ahora estará invirtiendo las posiciones y girando hacia la derecha comienza el juego nuevamente.

CUENTO CON LETRAS

Sentados en círculos el terapeuta narra una historia donde todo debe empezar con una letra determinada, ejemplo:

Tengo un tío que es muy tonto... en este cuento todo debe empezar con la letra T, así su esposa se debe llamar Tecla o Tula etc.

Cada participante narra una pequeña historia con la letra que él escoja.

Al final todas estas pequeñas historias deben unirse formando una gran historia con todos los personajes representados. Se le dá una forma coherente de forma colectiva y se escogen los personajes representados.

Se coloca una música apropiada y se dramatiza primero y después se baila una coreografía colectiva.

Objetivos: atención, memoria, creación y trabajo colectivo.

SE PERDIÓ PEPE

Todos se sientan en círculo, el terapeuta comienza con esa frase “se perdió pepe” (sin decir quién es ese personaje) lo hace llorando y gesticulando, al que le sigue por la derecha debe decir lo mismo o llorando o con otra emoción o actividad que se le señale o que él quiera asumirla, ejemplo: riendo, cantando, bailando, saltando, sufriendo.

Al terminar la ronda al compás de la música alegres todos dicen la frase y lo hacen de la forma que la representaron interrelacionándose unos con otros

Objetivos: comunicación de expresiones emocionales.

¿YO SOY?

Se orienta a cada participante que se describa en una hoja de papel, teniendo en cuenta sus características físicas, psíquicas y morales, el terapeuta orientará que sean creativos en esas descripciones, pudiéndose comparar con animales, objetos, etc.

- Se depositan las descripciones en dos cajas que sirven de buzones, cada participante toma una hoja de la caja contraria, cada uno de los

miembros leerá la descripción que tomó y a partir de ahí la representará corporalmente, el resto del grupo observará atentamente su descripción y adivinará de quién se trata.

Objetivos: autoconocimiento, relación interpersonal y mejor conocimiento del grupo.

Materiales : dos cajas de cartón, lápices y hojas de papel.

¿CÓMO SOY?

-En un lugar del salón de trabajo se colocarán tarjetas que tienen escritas cualidades de la personalidad (deben estar repetidas como participantes hayan)

-Cada participante seleccionará aquella cualidad que más le caracterice.

-se sientan en círculo y cada uno explica cuál es la característica que escogió y porque considera que esa cualidad lo caracteriza.

Se propicia un intercambio el que lo desee puede enfatizar o disertar de lo que cada uno señala con respecto así mismo.

Al final se debe hacer una reflexión sobre las cualidades a que debemos aspirar.

Se coloca una música seleccionada por el grupo y cada uno comienza a bailar la característica que escogió y cree que lo representa, todos al mismo tiempo e interrelacionándose unos con otros formándose una coreografía colectiva.

Objetivos: autoconocimiento y reflexión sobre cualidades positivas, cualidades a representar: disciplinado, creativo, ambicioso, ingenioso, autosuficiente, bailarador, estudioso, etc.

VARIANTE 1:

Un trabajo de reflexión sobre cualidades del grupo puede realizarse después del trabajo inicial o durante la próxima sesión.

Objetivo: Activar las potencialidades del grupo a partir del autoconocimiento de cualidades y reflexión crítica del grupo.

El terapeuta repartirá una tarjeta a cada participante y les orientará que describa cualidad que pueda influir en el desarrollo de un trabajo grupal y que a la vez sea para él la mejor cualidad.

Posteriormente se propiciará la reflexión sobre el tema.

ACCIÓN EN EQUIPO

-Se forman equipos de 3 ó 4 personas, cada equipo se pone de acuerdo sobre una actividad en común que quieran desarrollar.

-Otro equipo le hará preguntas cómo, por qué, cuándo, etc., el equipo en cuestión contestará la verdad hasta que el otro pueda o no adivinar la actividad.

-Así se hace con cada uno de los equipos.

Al final cada equipo representará su actividad al ritmo de una música determinada.

Objetivos: Desarrollo del trabajo colectivo.

Anexo 3

Diferentes modos de practicar la relajación

De gran utilidad resultan las técnicas de la relajación como complemento dentro de algunas sesiones terapéuticas de Psicoballet utilizada dentro de la expresión creativa o al final de alguna dinámica realizada en esta parte de la sesión.

Durante toda la sesión de trabajo de Psicoballet se produce una relajación activa de las tensiones mediante la canalización por el fuerte ejercicio que se realiza o sea a través del esfuerzo físico; pero en ocasiones se hace necesario reforzar este aspecto por medio de técnicas específicas de relajación, es por ello que ponemos a su disposición algunas de ellas.

Me siento bien

Relajación con frases asertivas

Objetivos: Relajar y estimular el bienestar personal.

Dirigidos a adultos, adolescentes, y personas de la tercera edad.

Se coloca una música relajante, el terapeuta refiere lo que va a realizar y pide a los participantes que repitan mentalmente cada afirmación que él va diciendo, no deben analizarlas y solamente repetirlas mentalmente o sea aceptarla anteriormente.

La música se escoge para combinarla con las palabras.

- Comienza la música...

- cada día me siento mejor, mejor y mejor, en toda forma y manera

Mi mente, mi cuerpo y mi alma funcionan en total y completa armonía en todo momento.

Estoy aprendiendo a controlar mi mente y mi cuerpo para sentirme mejor

Disfruto de perfecta salud tanto física como mental

Cada día experimento un profundo estado de paz interior

Cada día me siento más relajado y a gusto con la vida

Soy uno con el poder superior y por eso mi cuerpo está sano en todo momento.

La salud es un derecho divino y por eso lo afirmo en todo momento

Soy libre al expresar mi energía y siento que la armonía infinita se expresa a través de mí.

Tengo energía suficiente para realizar toda mi actividad diaria

Cada órgano de mi cuerpo y cada tejido está capacitado para realizar su trabajo al 100 %

Cada célula de mi cuerpo se regenera y funciona a la perfección

Mi sistema inmunológico está capacitado para despertar cualquier agente externo o interno

Mi sistema nervioso está relajado y funciona de manera efectiva.

Mi cuerpo se mantiene saludable y mi mente conserva su paz

Visualizo salud y armonía en cada parte de mi cuerpo.

Cada día me siento mejor, mejor, mejor.

Se sube la música un tiempo y después se va bajando lentamente.

Se indica desperezarse y abrir los ojos muy lentamente y que al estar totalmente despejado se continuará sintiendo muy bien y muy feliz.

LA NUBE

OBJETIVOS: Relajación a través de la imaginación destinada a logros de bienestar en los participantes dirigido: a limitados motores, ancianos y adultos estresados.

- Se indica hacer un círculo y tomarse de las manos y cerrar los ojos
- Vamos a sentir la música dentro de nosotros...
- Se balancean ligeramente (el terapeuta puede integrarse en el círculo con los participantes).
- El terapeuta habla con voz baja y suave
- Relajar el cuello, sentimos el contacto con las manos...
- Se levantan los brazos con las manos agarradas y continúa el balanceo.
- “Nada existimos solo nosotros, el mundo es nuestro y estamos unidos en un solo haz en un solo corazón (se unen más al centro) y se balancean.
- Somos una flor que se va a abrir y se abren los brazos

- Nos separamos (se echan para atrás, giran a la derecha, media vuelta, con las manos agarradas giran a la izquierda
- “Respiramos”.

Levantamos los brazos lentamente y bajamos los brazos lentamente.

Caminamos lentamente por el salón y buscamos nuestro espacio individual

Lentamente nos sentamos, cómodamente en el lugar que más nos guste, nos relajamos.

Sentimos que vamos viajando en una pequeña y blanca nube, tengo una gran sensación de seguridad en esta nube

“Vamos viajando”...

Y vemos el campo con muchos árboles...

Vemos al río y vemos nuestro cuerpo reflejándose en el río y continuamos viajando en nuestra pequeña y blanca nube

Nos sentimos muy cómodos en esta pequeña y blanca nube

Estamos muy, muy a gusto....

Más adelante vamos al agua, el mar y vemos muchos veleros: veleros rojos, azules, amarillos...

Seguimos adelante y vemos la arena y..

Vamos descendiendo y nos acostamos en la nube, que se transformó en arena, arena tibia de una playa...

La arena tibia está acariciando nuestra piel... y escuchamos una música muy agradable y vamos a disfrutar escuchándola...

Se deja un trecho de música

Ahora lentamente abren los ojos, muy despacio...

Vámonos moviéndonos lentamente los dedos de las manos y los dedos de los pies y nos despertamos totalmente...

Detrás de esto puede sobre la música leerles una poesía acorde a las características del grupo.

RELAJACIÓN PARA UTILIZAR EN NIÑOS)

OBJETIVOS: Relajar en caso de hiperactividad extrema, agresividad o fatiga física a causa del trabajo realizado.

Dirigido A niños preescolares y escolares en todas las categorías de tratamiento.

Duración: de 10 a 15 minutos, la relajación en niños es difícil de conseguir

Debe ser de corta duración y hacerles ver la semejanza que tiene con la hora en que ellos están descansando o cuando van a la cama antes de dormir, debe explicársele que no es dormir, que es solo descansar.

El terapeuta debe decir:

“Ahora estamos descansando acostados y nada nos va a molestar, solamente pensamos en que descansamos agradablemente a nuestros juegos”

-Como no saben relajarse se les explicará:

“Nos sentimos igual que cuando por la noche nos acostamos porque estamos cansados por tanto jugar...

pero todavía no vamos a dormir, solo estamos descansando agradablemente.

El terapeuta cuenta del uno al diez, tratando de que en el diez la voz se vaya uniendo a la música.

Al final se eleva la música y se empieza a hablar seguidamente para activarlos:

-¿Cómo se sintieron?

-¿Descansaron?

-¿Algo los perturbó?

Cuando despierten realizan respiración con el ritmo de la música.

RECOMENDACIONES NECESARIAS PARA UTILIZAR ESTAS TÉCNICAS:

Es importante buscar las temáticas para estas actividades dentro de la problemática individual de cada participante y de cada grupo, tanto personal, como familiar, escolar o social, sin hacer mención de que estos problemas son sus problemas reales.

Mediante la expresión creativa en Psicoballet logramos reanimar las “danzas básicas” naturales y vivenciales, mediante el impulso común por medio del cual se expresan las sensaciones emocionales a través de movimientos.

Logra la catarsis necesaria a los problemas individuales de los alumnos y el rescate de “Sentimiento afectivo primario” muy común en los niños pequeños pero que se va perdiendo a medida que estos crecen por las presiones familiares o sociales necesarias para su educación “Los niños se expresan con espontaneidad está muy unida a la musicalidad que poseen. Esta forma de comunicación se va perdiendo a medida que el niño crece, por eso es de gran importancia impedir que se pierda o rescatarla una vez extinguida.

Una vez terminados, los ejercicios de calentamiento físico y los técnicos de ballet, los niños se sientan en ruedas o frente al salón, buscan su sitio libremente, esto permite la observación de psicogrupos y la profundización de las relaciones amistosas.

El terapeuta explica lo que va a hacer en el" juego. Se desarrolla la actividad y al final se sientan nuevamente, incluyendo al terapeuta, entonces se realiza un análisis de lo sucedido no solamente en esta parte de la sesión sino en toda ella, se analizará el comportamiento general o individual, el interés, su impresión de lo realizado, no se debe forzar al grupo solo estimularlo a que sitúen las deficiencias de cada cual, así como sus preferencias, rechazos y logros. En cada sesión se recepcionarán las opiniones de los alumnos y se tendrán en cuenta al planificar las próximas sesiones. Al final de este análisis se pasará a la formación final, semejante a la inicial, el saludo de despedida de la sesión y la salida del salón

Los juegos de movimiento y más si estos son colectivos y creados para este trabajo específico, no repetidos o tradicionales, facilitan formas adecuadas de comunicación, entre otras cosas, se superan estilos erróneos en la misma, por ejemplo, el niño agresivo libera sus energías y tiene un escape para perder sentimientos de hostilidad. Al niño tímido se le ofrece la experiencia de la libertad de usar su cuerpo y su propia individualidad para expresarse y pueden desaparecer en este ambiente sus inhibiciones.

Las habilidades motoras y artísticas que adquieren por medio de la técnica del Ballet se logran por el aprendizaje de variados ejercicios, a

continuación presentamos una lista estructurada con los mínimos esenciales, que según la edad deben tenerse aprendidos al final de cada ciclo terapéutico, además de clase "tipo" general y clases "tipos", específicos para diferentes grupos etáreos.

Anexo no. 4

PROGRAMA DE PSICOBALLET; Clases tipo para diferentes grupos etéreos

(En colaboración con M. V. Gutierrez)

PARA NIÑOS de edad PRE ESCOLARES

Clase Tipo

Primera parte: calentamiento físico

Entrada al salón

- 1- Entrar marchando para realizar un círculo.
- 2- Caminar en círculo a media punta, agachaditas, muy estiradas con brazos extendidos arriba, pequeñas carreritas en diseños espaciales.
- 3- Ejercicios de respiración: oler una flor, tomando aire por la nariz y luego soltando el aire por la boca, soplando velitas o inflando un globo.

Ejercicios de pie:

- 1- Saludo (enseñar a saludar como bailarinas)
- 2- Ejercicios de cabeza: decir que sí, decir que no, decir tal vez.
- 3- Ejercicios de hombro: hombros arriba, hombros abajo, hombros hacia delante, hombros hacia atrás.

Se puede realizar diciendo una rima como por ejemplo:

Ojal, hombros arriba

Botón, hombros abajo

Frío, hombros hacia delante

Calor, hombros hacia atrás.

4-Ejercicios para el torso

Flexión del torso hacia la derecha dos veces

Flexión del torso hacia la izquierda dos veces

Flexión del torso hacia delante dos veces

Flexión del torso hacia atrás dos veces

(se puede también utilizar una rima) ejemplo:

Paco, Paquito sí (derecha)

Vendió su caldera ya(izquierda)

Para casarse con(hacia delante)

La linda cocinera(hacia atrás)

4- Ejercicios de equilibrio:

En sexta posición de pies realizar passé cerrado (pararse en un solo pie)

con piernas alternas.

5- Ejercicios de cuclillas:

imitando un sube y baja o cachumbambé, en formación de parejas cogidas de las manos, una sube y otra baja.

Ejercicios sentadas:

- 1- Enseñar a sentarse sin tocar con las manos en el piso.
- 2- Ejercicios para los empeines
- 3- Ejercicios para la rotación (librito o ranita)
- 4- Ejercicios para la elasticidad: piernas juntas y estiradas, tratando de no flexionar las rodillas al realizarlo.
- 5- Ejercicios para las manos y los dedos:

Sentadas en el piso con brazos paralelos al frente, flexionar de forma alterna las muñecas.

Mover los dedos de las manos como si tocaran el piano y con toda la mano como si tocaran castañuelas.

Ejercicios acostadas:

1- acostadas buscando una posición recta, marcar una línea recta con el dedo índice señalando desde el ombligo hasta la nariz (conocer la alineación correcta del cuerpo)

2-ejercicios abdominales (subir y bajar las piernas en forma alterna manteniéndolas bien estiradas y punteadas).

3-Repetir lo mismo con las dos juntas

4-Bicicleta (realizar el ejercicio primero lento y luego más rápido).

SEGUNDA PARTE : TÉCNICAS DE BALLET

- 1- Brazos: Enseñar posiciones de los brazos: Primera, preparación, quinta.
- 2- Relevé: Con brazos flexionados y manos en la cintura, subir despacio a la media punta en sexta posición, con piernas bien estiradas y bajar despacio de nuevo a la sexta posición.
- 3- Colocación del cuerpo: Pararse de frente a la barra y mantener la posición del cuerpo erguido, hombros bajos, cabeza erguida, el estómago adentro, y la mirada al frente haciéndose la idea que tienen un hilito mágico en el centro de la cabeza que está sostenido desde el techo.

TERCERA PARTE:Expresión Creativa: (RITMO Y CREATIVIDAD)

Sentadas al piso marcar con palmadas los diferentes ritmos de las notas musicales siguientes:

Negra- Negra con puntillo- Corchea.

Después utilizar este mismo ritmo diciendo para cada nota una palabra:

Negra (voy)

Negra con puntillo (lento)

Corchea (corro)

-Marcar con el ritmo de palmada los nombres de cada alumno para que se conozcan mejor.

-Juegos musicales: Bailar con la música y cuando esta pare correr a sentarse en un cojín o asiento, dejando siempre uno de menos.

- Imitación de animales con pantomima, tratando de identificar qué animalito están representando.
- Canciones de rondas infantiles: La muñeca vestida de azul, naranja dulce, la rueda, rueda, etc.
- Realizar pequeños saltillo en forma de rebotes, haciendo ejercicios de respiración.
- Saludo
- Marcha de salida

Anexo no.5

PROGRAMA PARA NIÑOS dE edad escolar

Clase Tipo

PRIMERA PARTE: CALENTAMIENTO

Entrada al salón:

- Entrada con marcha punteando al caminar haciendo un círculo.
- Caminar estirándose (brazos estirados encima de la cabeza)
- Caminar agachadas (como viejitos o enanitos)
- Caminar a media punta
- Caminar como garcitas
- Correr haciendo distintos diseños espaciales (círculos, zig- zag, cuadrados, etc.).

Ejercicios de pie

- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de la cabeza
- Ejercicios de hombros
- Ejercicios de flexión del torso
- Ejercicios de estiramientos.

Nota: Todos estos ejercicios son iguales a los realizados para niños preescolares (con piernas unidas, brazos encima de la cabeza bien

estirados y paralelos, realizar movimiento con los brazos alternos (por ejemplo: recoger frutas de los árboles) o sea, con una mano primero y después la otra, se repite 8 veces. Luego echarlas en cesta imaginaria que está en el piso tratando de no flexionar las rodillas, manteniendo las piernas unidas, realizando esto con pequeños rebotes abajo 8 veces.

(repetir todo el ejercicio cuatro veces)

Ejercicios sentados en el piso

_Sentarse (lo aprendido en clase preescolar)

_ ejercicios para empeines

-ejercicios para piernas y torso:

(recogiendo una pierna pegada al pecho abrazándola y luego estirla dejando las dos piernas estiradas y unidas, los brazos al estirar la pierna abren a los lados del cuerpo, la espalda se mantiene bien derecha; realizar igual movimiento con la otra pierna (repetir esto cuatro veces).

_Ejercicios del librito o ranita

_Ejercicios de elasticidad

Piernas estiradas y unidas al frente, flexión del torso para tocar las puntas de los pies con las manos.

_Caminar sentadas

Avanzar empujando desde la cadera, avanza una pierna y luego otra 8 veces hacia delante y 8 veces hacia atrás, los brazos flexionados y empujando con ellos como si remáramos.

_Ejercicios de abdominales

Subir las piernas alternas y después juntas (8 veces cada una)

Sentarse y acostarse, al sentarse flexionar piernas unidas, pegar rodillas al pecho y al acostarse estirar piernas y bajar torso al mismo tiempo.

_ Ejercicios de arqueo

(acostarse boca abajo con los brazos apoyados en el piso y los codos flexionados, manos juntas y la barbilla apoyadas en ellas, subir el torso empujando con los brazos el piso estirando los codos y arqueando la espalda

_ Levantarse sin tocar el piso

_ Ejercicios para las manos igual a los de preescolar).

SEGUNDA PARTE: TÉCNICA DE BALLET

Ejercicios en la barra:

___Con las manos en la barra, explicación de la posición del cuerpo, recordando siempre el estiramiento, estómago, los hombros y la cabeza erguida.

_ Enseñar posición de los pies (primera, segunda, tercera y sexta)

_ Tendú al lado de la primera posición de pies, realizar en 4 para regresar a la posición inicial. Una vez reafirmado se puede comenzar a enseñar delante y detrás de la misma forma. Recordar que delante sale el talón primero y regresar los dedos hacia atrás. Salen primero los dedos y regresa el talón.

_ Demiplier: de primera, segunda y tercera posición de pies, realizar en 8 tiempos, 4 tiempos para flexionar rodillas y 4 tiempos para estirla.

_ Coup de pied: de tercera posición utilizando 4 tiempos para hacer el coup de pie y 4 tiempos para regresar a la tercera posición.

_ Cambré: con dos manos en barra arquear la espalda hacia atrás dejando la cabeza hacia el lado y volver a subir la espalda.

Utilizar cuatro tiempos para arquear la espalda hacia atrás dejando la cabeza hacia el lado y volver a subir la espalda.

Utilizar cuatro tiempos para arquear y cuatro tiempos para volver a la posición normal. Una vez con la cabeza hacia la derecha y otra vez mantenerla hacia la izquierda. Repetir esto 4 veces.

_ Enseñar distintos movimientos de los brazos (port de bras)

_ Relevé, con dos manos en barra subir a la media punta en sexta posición y bajar despacio manteniendo las piernas unidas y bien estiradas las rodillas.

Tercera parte: Expresión Creativa

- Enseñar el ritmo del vals (3/4) con palmadas, después con los pies marcando el ritmo de las palmadillas, al final caminando con ritmo de los pies y palmeando.
- _ Enseñar paso polka
- _ Ejercicios sencillos de expresión corporal.
- _ Bailes libres improvisando los alumnos según la música
- _ Saltos seguidos en sexta posición.
- _ Ejercicio de respiración
- _ Marcha para salir del salón

Anexo no.6

PROGRAMA PARA ADOLESCENTES

Clase tipo

Primera parte: calentamiento físico

Entrada al salón

- _Entrada con marcha en círculo
- _Caminar a relevé
- _ Caminar a passé cerrado
- _ Salto hop
- _Carreritas con piernas adelante y flexionadas hacia atrás
- _Ejercicio de respiración.
- Ejercicios de pie
- Ejercicios de cabeza
- Ejercicios para hombros
- Ejercicios para el torso

Ejercicios de estiramiento

(El mismo realizado en el nivel anterior, pero ahora en 8,4. 2 y 1), la misma cantidad de veces de estiramientos que de flexión del torso hacia delante.

Ejercicios de estiramiento a los lados del cuerpo

Con piernas unidas y brazos extendidos a los lados del cuerpo, realizar ligeros rebotes, primero a la derecha, luego a la izquierda, utilizando 8

tiempos para cada lado; luego en 4 tiempos, en dos tiempos y seguido de forma alterna

(Tratar de estirar lo más lejos posible).

Ejercicios sentados en el piso

- Ejercicio de recoger piernas y pegarlas al pecho y luego estirarlas, primero con piernas alternas y después las dos juntas, la espalda se mantiene derecha.
- Ejercicio del librito, utilizando ligeros rebotes flexionando el torso hacia delante, empujando pierna a los lados y subir despacio el torso a la posición
- Inicial.

_ Ejercicio de flexibilidad (para piernas) no 1

(flexión del torso hacia delante, tocándose la punta de los pies y subir despacio, al flexionar el torso hacia delante realizar pequeños rebotes de 4 repeticiones y enderezar espalda despacio a la posición inicial, tratando de estirar desde el coxis).

_Ejercicio de flexibilidad (para piernas) no. 2:

(piernas abiertas y estiradas, brazos en quinta posición, flexión del torso a la derecha con ligeros rebotes de 4 repeticiones, tratar de pegar pecho a la rodilla y regresar despacio a posición inicial, igual a la izquierda; luego bajar el torso al frente tratando de pegar el pecho al piso y subir a la posición inicial despacio).

Ejercicios en posición acostada:

- _Subir una pierna estirada, quitar y poner empeine y bajarla despacio
- _ Subir las dos piernas juntas y realizar lo mismo.
- _Ejercicios del muelle, sentarse bien encogidas como una bolita y volverse a acostar estirando las piernas y bajando la espalda al mismo tiempo, despacio.
- _Ejercicio de pateo de piernas, lanzarlas al aire estiradas y bajarlas despacio(8 repeticiones por cada pierna).
- _ Ejercicios de arqueo.

SEGUNDA PARTE: TÉCNICA DE BALLET

- __Repasar todo lo dado en el nivel anterior, es decir, realizar lo mismo que en el grupo de escolares, mas:
- _ Tendu de primera y tercera posición en dos tiempos seguidos para cada lado (en croix).
- _Demiplie y grand plie, utilizando cuatro tiempos para bajar y 4 tiempos para estirar; realizando en la 1ra, 2da y 3ra posición de pies.
- _Jettes simples al lado, pasando la punta por el piso al regresar a la posición.
- _Ronde de jambe par terre, utilizando dos tiempos para cada posición (delante, pasar al lado de la punta, pasar detrás y regresar la pierna a la primera posición).

_ Relevé lent de primera posición utilizando 4 tiempos para subir la pierna y 4 tiempos para bajarla.

_Grand battement, de primera posición solamente realizarlo delante, al lado y detrás con las manos en la barra.

Tercera parte: Expresión Creativa

- Ejercicios más complejos de expresión corporal
- Bailes libres improvisando con la música.
- Pantomimas.
- Enseñar ejercicios de desplazamientos (caminar punteando en distintas direcciones ya sea adelante, después hacia atrás y luego combinarlo).
- Aprender bailes sencillos como polkas, vales, polonesas, paso chases etc.
- Saltos de primera y segunda posición utilizando el ritmo al saltar.
-

_Ejercicios de respiración y relajación.

_Análisis y salida del salón con la marcha.

Anexo no.7

Mínimos esenciales de Ballet para grupos de Psicoballet.

A continuación presentamos una lista estructurada con los mínimos esenciales de Ballet que, según la edad deben tener aprendidos al final de cada ciclo terapéutico.

Psicoballet; Mínimos Esenciales

Programa

Grupo de 2 a 4 años

- Aprender a saludar
- Aprender a sentarse y pararse sin poner las manos en el piso
- Posiciones de brazo (primera, preparatoria y quinta)
- Sexta posición de pies (talones unidos, puntas ligeramente separadas)
- Demi-plié (flexión de rodillas) en sexta posición de pies
- Relevé en 6ta.posición de pies
- Saltos pequeños en el lugar
- Trabajar :_ Orientación espacial
 - _Postura correcta
 - _Turn-out (librito, ranita)
 - _Ejercicios de empeines
 - _Ejercicios de respiración y concentración
 - _Ejercicios para creatividad
 - _Ejercicios de piso

Grupo de 5 años

- *Aprender a saludar
- *Aprender a sentarse y pararse
- *Posiciones de brazos (igual anterior)
- *Sexta posición de pies
- *Demi-plié en 6ta posición
- *Relevé en 6ta. Posición
- *Saltos pequeños en el lugar con traslación (Hacia delante, detrás y ambos lados)
- *Conocer los tiempos musicales: negra, corchea, redonda, etc.
- *TRABAJAR: _Orientación espacial
 - _Postura correcta
 - _Turn-out
 - _Ejercicios de empeines
 - _Ejercicios de respiración y concentración
 - _Ejercicios de coordinación muscular
 - _Ejercicios para la creatividad
 - _Ejercicios de piso

Grupo de 6 años

- *Aprender a saludar
- *Aprender a sentarse y pararse
- *Posiciones de brazos: Primera, preparatoria, quinta y ports des bras

- *Posiciones de pies: sexta y primera
- *Demi-plié (flexión de rodillas) en 6ta. Posición de pies
- *Relevé en 6ta. Posición de pies
- *Saltos pequeños en todas direcciones
- *Entrenamiento para conocer el lado derecho y el izquierdo
- *Conocimientos de los tiempos musicales
- *Marcha con punteo, relevé, demi-plié, con talones, con passé, con ports des bras, caminando a prisa, lento, con carreritas, respirando,
- Se utilizan todas las direcciones.
- Continuar trabajando todos los aspectos del programa para 5 años

Grupo de 7 años

- *Aprender a saludar (de manera mas complicada cada vez)
- *Aprender a sentarse y pararse
- *Posiciones de brazos:(primera, preparatoria, segunda y quinta)
- *6ta. Posición de pies con correcta colocación del cuerpo
- *Demi-plié en 6ta. Posición para trabajar espalda
- *Aprender la primera posición de pies, teniendo en cuenta las condiciones físicas
- *Relevé en 6ta. Posición
- *Tendu delante y al lado
- *Caminar punteando por el salón
- *Saltar en primera posición

*Estudio de los pasos de polea y vals

Grupo de 8 años

*Aprender la segunda posición de pies

*Dem-plié en segunda posición

*Tendú delante, al lado y detrás

*Caminar punteando y a media punta

*Aprender la tercera posición de pies

*Comenzar el estudio del ronde jambe

*Coud de pied, cambré en 6ta. Posición frente a la barra

*Relevé en 1ra., 2da. Y 3ra. Posición

*Pasos de polka, vals y paso hop

*Trabajar ejercicios de coordinación muscular, relajación, concentración,
etc.

Grupo de 9 a 11 años

*Aprender a saludar de varias formas

*Aprender a sentarse y pararse

*Todas las posiciones de brazos. Ports des bras.

*Pposiciones de pies: 1ra., 2da., 3ra.

*Demi.plié y grand- plié en esas posiciones

*Dominar los ejercicios de piso

*Ejercicios de respiración, relajación y concentración

- *Ejercicios de coordinación muscular
- *Continuar estudio del tendú estirado y con demi-plié, en todas las direcciones.
- *Continuar el estudio del demi-rond de jambe
- *Relevé en todas posiciones
- *Souplé y cambré
- *Cou de pied y passé
- *Estudio del jetté (primero delante, luego al lado y detrás)
- *Caminar punteando y a media punta
- *Conocer los pasos de polea, vals, hop y chassé
- *Continuar con los saltos en 1ra., 2da. Y 3ra. Posición
- *Echappé

Grupo de 11 años y adolescentes (este programa puede también utilizarse para adultos, teniendo en cuenta su patología)

- *Dominar correctamente la posición correcta del, cuerpo, así como las posiciones de brazos y pies
- *Realizar, lo mejor posible los ejercicios anteriores
- *Hacer el relevé lent, frappé y fondú
- *Ejercitar todos los saltos anteriores
- *Conocer las esquinas del salón
- *Trabajar en posiciones croisé y effacé
- *Dominar los pasos de los bailes anteriores.

NOTA:

Para grupos de participantes adultos o adultos mayores se valorará este programa especial para adolescentes, aplicándolo íntegro o por partes, o disminuyéndolo, teniendo en cuenta las patologías que estén representadas en cada grupo.

Los programas por edades también deben ajustarse, teniendo en cuenta las patologías y la coordinación motora de los participantes a cada grupo, así como su nivel de comprensión y otros aspectos que estén presentes en los grupos, en caso de deficientes visuales, motores, tercera edad, etc. Deben ajustarse a las recomendaciones de los médicos especialistas que atienden sus problemáticas de base.

Anexo no.8

Observación de contenido y registro de conducta para la sesión terapéutica en Psicoballet

PLANILLA No. 1-Observación grupal

Grupo-----Sesión NO:-----Fecha-----

Equipo responsable-----

Al final de cada sesión se deben plasmar en estas planillas todo lo relativo a los siguientes parámetros:

Funcionamiento del grupo, relaciones con el terapeuta y con el psicólogo, atención, motivación, disciplina, afectividad, creatividad, actividad y coordinación motora.

Se plasmará además cualquier otro índice que sea útil para establecer la evaluación clínica de los participantes.

Con los datos recogidos se realizarán dos axiogramas para cada sesión terapéutica:

El primero reflejará el movimiento de los participantes durante la primera parte de la sesión (la realización de ejercicios físicos y técnica de ballet)

El segundo mostrará el movimiento durante la Expresión Creativa (bailes, juegos, pantomimas, etc.)

Planilla no. 2

OBSERVACIÓN DE CONTENIDO INDIVIDUAL PARA LA SESIÓN

TERAPÉUTICA DE PSICOBALLET

PARTICIPANTE-----

SESIÓN-----GRUPO-----FECHA-----

EQUIPO RESPONSABLE-----

RELACIONES:

1--RELACIÓN CON EL TERAPÉUTA

1.1-AFECTUOSO

1.2-INDEPENDIENTE

1.3-COMUNICATIVO

1.4-HOSTIL

1.5-REBELDE

1.6-EVASIVO

1.7-PASIVO

1.-8BUSCADOR DE AFECTO ESPECIAL

1.9-SÍMPÁTICO

2-Relación con el psicólogo

2.1-afectuoso

2.2-independiente

2.3-comunicativo

2.4-hostil

2.5-rebelde

2.6-evasivo

2.7-pasivo

2.8-buscador de afecto especial

2.9-simpático

3-Relación con el grupo

3.1-cooperador

3.2-integrado

3.3-aislado

3.4-dinámico

3.5-rivalizante

3.6-pasivo

3.7-solitario

3.8-egocéntrico

3.9-llamando la atención

CONDUCTA DURANTE LA TAREA

4-ATENCIÓN:

4.1-adecuada

4.2-no adecuada

5-CREATIVIDAD

5.1-originalidad

5.2-imitativo

5.3-no creativo

6-AFECTIVIDAD

6.1-alegre

6.2-triste

6.3-ansioso

6.4-irritable

6.5-agresivo

7-MOTIVACIÓN

7.1-interesado en la tarea

7.2-no interesado en la tarea

7.3-se esfuerza por lograr el éxito

7.4-no se esfuerza

7.5-rechaza la tarea

8-ACTIVIDAD

8.1-inhibido

8.2-activo

8.3-hiperactivo

8.4-ansioso

8.5-impulsivo

9-COOPERACIÓN

9.1-buena

9.2-regular

9.3-mala

10-COORDINACIÓN MOTORA

10.1-buena

10.2-regular

10.3-mala

11-DISCIPLINA

11.1-buena

11.2-regular

11.3 mala

Anexo no.

Guía de observación para sesiones terapéuticas, definición de variables:

Mostraremos las definiciones de variables importantes para controlar la evolución de la problemática de los participantes en Psicoballet y cada terapeuta, de acuerdo a las metas y los objetivos propuestos, para cada participante o para cada grupo, escogerá los parámetros que le sean más útiles para sus planillas de observación.

1 y 2-RELACIÓN CON EL TERAPEUTA: (Forma en que el participante se comunica con los terapeutas-(terapeuta de ballet, psicólogo u otro terapeuta dentro del grupo)

Considerando como terapeuta al profesor o bailarín que lleva el aspecto docente-terapéutico de la sesión, puede considerarse en este acápite también el psicopedagogo o terapeuta ocupacional, si existen en la sesión, de acuerdo a sus características, aunque se debe especificar.

De igual manera se contempla la relación con el psicólogo

-AFECTUOSO: se muestra emocionalmente positivo, busca contacto afectivo directo o le demuestra abiertamente su afecto.

-HOSTIL y/o agresivo: cuando se manifiesta emocionalmente negativo con relación al terapeuta, mostrándole contrariedad y disgusto con relación a él. Puede llegar a tener conductas contra él mismo, física o verbalmente.

-INDIFERENTE: no se manifiesta emocionalmente con respecto del terapeuta

-DEPENDIENTE: muestra reclamo constante de la ayuda del terapeuta

-INDEPENDIENTE: en general no reclama la ayuda del terapeuta, aún cuando sus ejecuciones no sean exitosas.

-COMUNICATIVO: es capaz de expresarle al terapeuta, verbal y/o extraverbalmente, sus necesidades y emociones.

-RETRAÍDO: el participante, aunque lo desea, posee dificultades para expresar sus necesidades y emociones al terapeuta, por lo que su comunicación es pobre.

-SIMPATÍA: se muestra emocionalmente positivo, con respecto al terapeuta, a través de sonrisas o de manifestaciones verbales o extraverbales sutiles o encubiertas.

3-RELACIÓN GRUPAL: (formas en que el participante se comunica con los demás)

-INTERESADO Y preocupado por los demás compañeros: cuando es capaz de movilizar su actividad a favor de los demás.

-AISLADO: no establece relaciones, no es capaz de manifestarse emocionalmente con los demás, evitando, en lo posible, el contacto con los otros.

-Trata de llamar la atención del grupo: se manifiesta de forma tal que, evidentemente, busca conseguir que los demás se fijen en él, siendo objeto o sujeto de atención de los otros compañeros.

-Trata de cooperar con sus compañeros en la realización de los ejercicios, es capaz de movilizarse y actuar, en unión de los demás, (uno o varios) para la obtención del éxito en la ejecución de los contenidos de la sesión.

-TIMIDO: tiene dificultades para establecer relaciones con los otros, mostrándose inhibido, a veces rehuye a los demás, no obstante puede desear la relación y en algún momento interaccionar con otros, pero muy débilmente.

-Interacciona con los demás: se relaciona sólo por las necesidades de la actividad en la cual se encuentra involucrado (les da la mano y participa en la actividad común), pero la comunicación es muy pobre, aunque no tiene grandes dificultades para ello.

4-ASPECTOS DEL COMPORTAMIENTO durante la sesión:
(caracterización de su forma de actuar y de manifestarse integralmente)

4.1-CONDUCTA: Es el conjunto de actividades motoras que realiza el individuo en interrelación con el medio circundante que comprende tanto el aspecto impulsor (motivacional) como objetivo (hacia el cual se dirige), el sujeto se expresa de acuerdo a sus características.

-Inhibido: cuando limita su participación en las actividades que realiza a las insistentes conminaciones del terapeuta.

-Desinhibido: cuando la participación en las actividades que realiza , es espontánea, sin necesidad de estarlo conminando.

-Tenso: actitud de espera, anhelante, que se denota en la contracción de la musculatura (especialmente facial) expresión de la cara, contracción y sudoración de las manos, contracción de la musculatura en general.

-Relajado: actitud tranquila, en disposición de asimilar la situación presente, que refleja en la soltura de sus movimientos, expresión facial, etc.

-Negativista: Cuando rechaza realizar cualquier acción que se pida por el simple hecho de negarse o dar la contraria a lo que se le indique.

-Seguro de sí: cuando el participante actúa sin vacilaciones, convencido de que procede correctamente, ejecutando los ejercicios y bailes sin reclamar con frecuencia la aprobación del terapeuta.

-Inseguro: cuando el participante actúa de modo vacilante, dudando de lo correcto e incorrecto de su proceder, con frecuencia puede reclamar la valoración del profesor, aunque ello también pueda manifestarse en la expresión facial y la desorganización y/o desequilibrio de sus movimientos.

-Voluntarioso: cuando el participante quiere imponer sus deseos e ideas, queriendo que se proceda conforme a su gusto y necesidades, sin considerar a los demás.

5- DISCIPLINA: si asimila o no las normas que rigen la actividad, por ejemplo: mantenerse en el lugar que se le indique, obedecer las órdenes.

-Buena: cuando cumple las normas que rigen la actividad, durante la sesión.

-Regular: cuando cumple solo algunas de las normas que rigen la actividad o no cumple bien, pero solamente durante una parte de la sesión.

-Mala: cuando no cumple las normas que rigen la actividad durante la mayor parte de la sesión.

6-ATENCIÓN: nivel de orientación de los procesos psíquicos hacia la actividad que se imparte.

-Atento: cuando orienta su atención hacia la actividad central que se realiza.

-Distraído: en ocasiones: en ocasiones orienta su atención hacia objetos o situaciones ajenas a la actividad central, aunque la mayor parte del tiempo se encuentra atento.

-Muy distraído: es capaz de orientar su atención hacia la actividad central, orientando la misma a objetos o situaciones ajenas a dicha actividad.

7-MOTIVACION: Proceso psicológico que determina la dirección, intensidad y variación del comportamiento de las personas, responsable de hacia a donde se orienta el comportamiento (en nuestro caso hacia la actividad central de la sesión terapéutica o hacia situaciones ajenas); con cuanta energía (manifestada en el esfuerzo que hace por lograr el éxito en la actividad) y sostén (estabilidad en la ejecución de los ejercicios y bailes) y de las modificaciones que en orientación e intensidad del comportamiento se efectúen, de momento a momento y de situación a situación.

-Interesado: orienta voluntariamente su actividad hacia el contenido de la sesión de Psicoballet

-Desinteresado: no orienta voluntariamente su actividad hacia el contenido de la sesión, es necesario estimularlo y encaminarlo a que lo haga.

-Interesado en alguna parte de la “clase”. El participante orienta voluntariamente su actividad solo hacia una parte del contenido de la sesión de Psicoballet (que puede ser hacia algunos ejercicios específicos que le agradan, hacia determinadas actividades de expresión creativa, etc.)

-Esforzado por lograr el éxito: el participante moviliza voluntariamente todas sus potencialidades en función de su ejecución, lo cual le permitirá superar paulatinamente las deficiencias que presenta y llegar a rendir al máximo, según sus posibilidades.

-Se esfuerza solo en algunos ejercicios: moviliza voluntariamente todas sus potencialidades en función de la ejecución de algunos ejercicios o bailes, lo cual impedirá, de mantenerse en esa conducta, el máximo despliegue de sus posibilidades.

8-COMPREENSIÓN: se manifiesta en la ejecución correcta o no de lo que se le pide realizar.

-Comprende órdenes sencillas: ejecuta las órdenes que se le imparten sin dificultad.

_No comprende las órdenes sencillas: cuando no las realiza.

9-LENGUAJE: Es la envoltura sonora del pensamiento, el medio de comunicación del individuo con sus semejantes y el mediador de su actividad práctica.

-Evoluciona favorablemente: Se aprecian cambios positivos en el desarrollo del lenguaje del participante, en el sentido de un incremento del vocabulario, uso adecuado del mismo, fluidez de la expresión.

10-ESTADO DE ÁNIMO: es el conjunto de manifestaciones emocionales del participante en relación con el ambiente que lo rodea, en el conjunto de sesiones de Psicoballet.

-Alegre: el participante muestra manifestaciones emocionales positivas, expresadas en sonrisas, risas y muestras de satisfacción.

-Triste: cuando las manifestaciones son negativas, expresadas en insatisfacción o llanto.

-Irritable, hostil, agresivo: cuando sus manifestaciones emocionales son negativas en el sentido de contrariedad y disgusto, pudiendo llegar a la movilización de conductas contra algo y llevarlas a efecto.

-Eufórico: expresa un exceso de alegría que suele ser superficial, manifestando risa exagerada y agitación. –Apático: no se manifiesta emocionalmente en relación a lo que lo rodea, no muestra interés hacia la actividad ni a sí el medio exterior.

-Ansioso, angustiado: estado de inquietud interior, que se refleja a través de signos fisiológicos (sudoración, temblores, inquietud motora) expresión facial de tensión, agitación, etc. En el caso de la angustia puede existir sensación de terror con manifestaciones exteriores evidentes, aprensión, etc.

-Sosegado: sus manifestaciones afectivas están en correspondencia con la situación presente (no hay predominio de un tipo de manifestación emocional). Sus relaciones emocionales son adecuadas, equilibradas.

11-NIVEL DE ACTIVIDAD: estado de motricidad del individuo fundamentalmente en cuanto a sus aspectos cuantitativos

-Adecuado: nivel óptimo de la actividad voluntaria del individuo, el cual ejecuta sus movimientos sin lentitudes ni precipitaciones.

En sujeto, en general no realiza movimientos innecesarios y asume una actitud tranquila.

-Hiperactivo: aumento de la actividad voluntaria sin un fin determinado. Aumento del ritmo de los movimientos que se ejecutan con un fin determinado. Puede haber agitación.

-Hipoactivo: disminución de la actividad voluntaria; disminución del ritmo de los movimientos que se ejecutan con un fin determinado. El individuo se torna lento.

12-ASPECTOS RELACIONADOS CON LA PSICOMOTRICIDAD:
relacionados con la actividad motora del individuo y sus implicaciones psicológicas.

12.1-Coordinación MOTORA: dominio físico y rítmico del cuerpo, independencia y coordinación de movimientos parciales, realizados con un objeto determinado, con precisión, fluidez y elasticidad.

-Buena: cuando realiza los movimientos en la forma requerida para el desempeño de la actividad.

-Regular: no llega a cumplir del todo los requerimientos de la actividad que se realiza.

-Mala: no cumple ninguno de los requisitos de la actividad motora que se realiza.

NOTA: Estos parámetros deben observarse en calentamiento y en técnica por separados

12.2-ORIENTACIÓN ESPACIAL: conocimiento del espacio, que se refleja en las formas correctas e incorrectas de desplazamiento que se señalen.

-Buena: cuando se puede desplazar correctamente en todas las direcciones que se le oriente y realizar desplazamientos en figuras geométricas

-Regular: no cumple algunos de los parámetros señalados.

-Mala: cuando no tiene ningún tipo de orientación en el espacio, no pudiendo realizar desplazamientos de acuerdo a los requerimientos de la sesión.

12.3-POSTURA: colocación corporal (observar en calentamiento y técnica de ballet por separado)

-Buena: cuando el participante asume una posición erguida de su cuerpo, manteniendo la cabeza alta, hombros bajos, abdomen recogido.

-Regular: cuando no se cumple algunos de los parámetros señalados.

-Mala: cuando no cumple ninguno de los parámetros señalados.

12.4-EQUILIBRIO: dominio del cuerpo en una posición determinada (conciérne a los ejercicios específicos en que está implicado el equilibrio)

-Bueno: cuando mantiene por ocho o más segundos la posición indicada.

-Regular: cuando mantiene de 4 a 7 segundos la posición inadecuada.

-Regular: cuando no llega a mantener por cuatro segundos en la posición indicada.

12.5-RITMO: capacidad para repetir un sentido establecido, ya sea caminando, con palmadas o siguiendo la cadencia de ejecución del terapeuta.

-Regular: no cumple alguno de los parámetros señalados anteriormente.

-Malo: no cumple ninguno de los parámetros señalados anteriormente.

12.6-CREATIVIDAD: capacidad para manifestar imaginación en la transformación de su actividad práctica en las sesiones de Psicoballet.

-IMITACIÓN: incapacidad de crear, solo es capaz de reproducir el contenido de la actividad práctica demostrada.

-Buena: si reproduce lo más fielmente posible el ejercicio o baile demostrado por el terapeuta con pequeñas diferencias de calidad.

-Regular: el participante realiza la reproducción del ejercicio o baile demostrado por el terapeuta con diferencias de calidad.

-Mala: cuando el participante realiza la reproducción o baile demostrado por el terapeuta con diferencias esenciales de calidad.

NOTA: La definición inicial está referida fundamentalmente a la conducta manifestada en la expresión creativa; esta categoría debe valorarse también en cuanto a los ejercicios separadamente.

12.7-ORIGINALIDAD: capacidad para crear nuevas formas de expresión de los contenidos de la actividad práctica que realiza (expresión creativa)

-Creativo: el participante es capaz de expresarse a través de bailes, pantomimas u otras formas de sello personal.

-No creativo: no es capaz de expresarse a través de bailes, pantomimas u otras formas de movimientos y ademanes que le son propios, sino que imita.

-Algunos elementos de creatividad: cuando el niño es capaz de expresarse a través de bailes, pantomimas, u otras formas con algunos movimientos que le son propios, pero necesitan acudir a la imitación.

12.8-CALIDAD DE LOS MOVIMIENTOS: evaluación de la corrección o no del movimiento de acuerdo a su tipología.

-Grueso: realiza correctamente los movimientos relativos a correr, saltar, caminar, rodar y gatear.

-Fino: realiza correctamente movimientos que impliquen alguna estilización.

ANEXO no.10

ALGUNAS OPINIONES ACERCA DE PSICOBALLET

Consideramos necesario presentar algunas opiniones con referencia a Psicoballet, como programa cubano de atención integral; tanto de profesionales cubanos, como de alumnos y profesionales que lo aplican en otros países, niños asistidos y familiares se agrupan en este anexo, pues siendo PSICOBALLET un método relativamente joven es importante valorar el reconocimiento de personas que con él se han involucrado de diferentes formas.

Comenzaremos con lo expresado, en una de nuestras publicaciones, por el Dr. Eduardo Bernabé Ordaz Ducungé, Director Fundador del Hospital Psiquiátrico de La Habana, de esta manera le rendimos honor puesto que fue él la persona a la cual debemos agradecer el desarrollo alcanzado por Psicoballet, tanto nacional como internacionalmente. Dirigente de alta talla, de amplia visión, cuyas múltiples funciones, no lo hicieran nunca desviarse de su principal interés como revolucionario y humanista, su preocupación por el bienestar de aquellos que mas necesitaban de ayuda, de apoyo y de amor.

“A través de este método se pone en evidencia la estrecha interrelación existente entre la ciencia y el arte, ambas puestas al servicio de la salud en la parte mas prometedora del pueblo que son nuestros niños y adolescentes.

Desde sus inicios, el Psicoballet voluntario y experimental ha logrado, poco a poco, el reconocimiento ante la opinión pública y científica, tanto nacional como extranjera, por lo que el Ministerio de Salud Pública reconoce su valor terapéutico oficializándolo y adscribiéndole al Hospital Psiquiátrico de la Habana donde actualmente funciona como un departamento”

DR: Eduardo B. Ordaz Ducungé

Ciudad de la Habana, 1978

Alicia Alonso, eximia ballerina cubana, Directora del Ballet Nacional de Cuba, quién fuera la máxima inspiradora en mí de la creación de este método terapéutico: Psicoballet, por la utilidad que vimos en cuanto a los elementos tan valiosos que el ballet agrupa y que Alicia nos ayudó a comprender, al respecto ella expresara:

(con un fragmento de estas palabras comenzamos nuestra publicación)

“La espontaneidad en los niños es muy amplia y debe aprovecharse en todos los sentidos para lograr superar, a tiempo sus problemas y prevenir los que puedan surgir, ya que a medida que ellos crecen, esta

expresividad espontánea se va rodeando de pequeños muros, quedando bloqueados al llegar a adultos; a través del Psicoballet los niños se reúnen a cantar, a bailar a expresarse espontáneamente, a conocerse, a jugar. Aspiramos a que esta actividad continúe desarrollándose en el resto del País por su importancia para nuestra niñez, ya que sabemos la gran responsabilidad que tendrán en la construcción de nuestra sociedad socialista"

Alicia Alonso, primera ballerina assoluta

Directora del Ballet Nacional de Cuba

Ciudad de la Habana, 1978.

Mario Benedetti, ilustre literato Uruguayo asistió a una de las funciones terapéuticas de Psicoballet "La Bella Durmiente"-Teatro García Lorca-julio 1976, al respecto escribió un artículo en el cual, con un gran poder de síntesis plasmó sus impresiones sobre nuestro método. (este artículo íntegramente se publica al final de la primera parte del material):

“Quien alguna vez asista en el teatro García Lorca de la Habana, a cualquiera de las funciones que por lo general culminan cada curso de Psicoballet, sin estar en antecedentes de esta experiencia singular, tal vez pueda creer que está presenciando un normal espectáculo a cargo de niños y niñas formados en el Ballet Nacional de Cuba, e incluso que varios de los pequeños participantes tienen asegurados un futuro profesional en el campo del ballet, tal es el ajuste, la concentración, la eficiencia, teniendo en cuenta por supuesto que los bailarines mayores no llegan a la adolescencia y los menores tienen apenas tres años; sin embargo, el Psicoballet no es simplemente una escuela que enseña ballet a niños. Esta práctica (tan original que hasta ahora solo existe en Cuba) es una terapia psicológica aplicada, a través de la técnica del ballet a niños con trastornos de conducta y no es un simple azar que tres de las áreas más creativas (educación, Salud Pública y Ballet) de la Cuba revolucionaria aparezca unidos en este notable avance terapéutico...”

.....

Y cuando por fin llegan las funciones finales en el Teatro García Lorca, representan algo así como un aporte directo que aún el paciente retardado mental puede hacer a su comunidad. “ Hay padres _dice la psicóloga Fariñas_ para quienes el hijo retrasado representa una culpa y casi inconscientemente lo rechazan, lo marginan. Ahora resulta que ese marginado actúa con desenvoltura sobre un escenario y una sala completa lo aplaude largamente. Es un cambio, no le parece?

Sí que me parece. Y también: que esta proeza terapéutica constituída por Sicoballet es demostrativa de la prioridad que tienen los valores humanos para una auténtica Revolución”

Mario Benedetti – intelectual uruguayo

Diario “El Día” - México – agosto 23, 1976.

Función terapéutica de Gala realizada para saludar el evento “PSICOSALUD 92”, Sala Alejo Carpentier, Teatro García Lorca, octubre 1992

“Anoche en el teatro te dije que no existe la palabra para calificar lo que estaba viendo; también te dije, que nunca imaginé que a los 65 años de vida, casi 32 de médico, en una noche vería cuajar mi dorado sueño, y menos aún en Cuba, lo cual califico de algo sobrenatural”

DR Jorge H. Avatte

Médico psiquiatra Mat. Nac. 33141

Buenos Aires, Argentina.

“El “GRUPO UNESCO de Psicoballet de Cuba” está inspirado en el certero pensamiento del Héroe Nacional Cubano José Martí:

“Quien quiera tener pueblos ha de enseñar al hombre a crear”

“Hechos” Boletín informativo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Guadalajara, México, marzo de 1994.

“Considero un importante método psicoterapéutico debido a los resultados alcanzados en poco tiempo, una situación que generalmente otras técnicas llevan mucho tiempo para propiciar modificaciones significativas.

Berenice Guimaraes Camarano

Psiquiatra Infantil

Brasilia, Brasil 2000.

“A priori” llegué pensando en utilizar el Psicoballet con “mis” portadores de necesidades especiales; pero enseguida percibí y decidí que yo precisaba de un “tiempesito” que fuese para mí y que yo pudiese compartir con otras personas que compartiesen los mismos deseos y necesidades Fue muy bueno

Gracias !!”

Aluissio A. Maluf.

Musicoterapeuta Director de la Institución

CLIAMA Brasilia, Brasil 2000.

“...Con el entrenamiento hay una mejoría física y mental de las posibilidades de hacer cada tarea propuesta.

Pienso en usarlo con cuatro profesores de historias bíblicas para el desarrollo de 86 niños de clase social baja que viven en fabelas y frecuentan la iglesia metodista los domingos”

Erasení de Souza Braun

Psicóloga clínica, Sao Paulo, Brasil 2000.

“...Se trabajó con un grupo de 8 pacientes diagnosticados de esquizofrenia paranoide, se comprobó por medio de la observación directa, que el paciente incrementó su calidad de movimientos corporales, logró una mejor postura, flexibilidad, fortaleza muscular y el desarrollo del ritmo, se mostraron afectuosos, aceptando el contacto corporal con sus compañeros, disminuyendo la agresividad.

Han reforzado su creatividad y espontaneidad lográndose con ello reforzar su autoestima y seguridad en sí mismo.

En algunos casos las dosis del medicamento ha disminuido y en otros casos no se ha incrementado...”

Karola Bettina Bucholtz (de Colonia, Alemania, estudiante FAC. Psicología, Universidad Autónoma de Puebla) tesis de grado 1995

“Lo que más ha llamado mi atención es que Psicoballet facilita el que personas con patologías agudas y crónicas y que usualmente pertenecen a minorías marginadas pueden demostrar su capacidad de aportar a la sociedad y cultura de su país”.

Beatriz Menéndez Prieto

Psicóloga Clínica

Puerto Rico 1995

“Hemos realizado la función terapéutica en la casa de la cultura de Puebla, que es un escenario en donde se presentan espectáculos artísticos nacionales e internacionales...

La función terapéutica resulta todo un éxito, los espectadores felicitan a los niños y adolescentes con sus aplausos, siendo satisfactorio el ver como la carita y el semblante le cambia ante tal demostración de cariño y respeto...”

Matilde Meléndez y Rosa Icela Arellano

Profesoras titulares de la Facultad de Psicología

De la Universidad Autónoma de Puebla,

México, 1995.

“ Este método me ha convencido ya que me sirvió a mí como persona, me sentí muy relajada y me divertí, aprendí y me gustó demasiado,....

Lo que es muy importantísimo en este método es el contacto que se debe tener entre los niños y sus padres o familiares....”

Mónica Lilliana Alonso

Escuela Normal Superior de Especialidades, Guadalajara, Jalisco,

México 1994

“El Psicoballet fue fundado hace 27 años, entré a él cuando tenía dos años y medios... ya hace doce años, “me quise poner en danza porque fue un gran sueño en mi vida y este tratamiento me lo hizo posible.

Es un evento que ayuda a personas con dificultades y yo he visto en mí sus resultados”. Ahora deseo felicitar con mucho amor y cariño a sus terapeutas, psicólogas, especialistas, trabajadoras, así como especialmente a su querida directora Georgina Fariñas.

Mi aspiración es que siga adelante el Psicoballet y me permitan tener un lugar en él”

Felicidades.

Damarys Estruch Hernández

Adolescente de 14 años, portadora de Síndrome de Down , Grupo de Psicoballet, Proyecto Habana Colonial --23 de mayo del 2000.

“Para mí el Psicoballet es muy importante porque en él me he sentido completamente realizada, útil a la sociedad, a saber vivir, a sentirnos como personas normales. Desde chiquita siempre me ha gustado el arte y creo que se han realizado mis sueños. Todos los profesores me tratan con cariño y mucho amor.

Mabel Cedeño Pérez, 14 años, discapacidad motora severa, ex alumna de la escuela especial “Solidaridad con Panamá”, Grupo de Psicoballet Amistad, (hoy instructora de arte graduada, Directora del Grupo de Teatro La Colmenita de Municipio Boyeros, La Habana, Cuba,)

“...Ese fue el día más feliz de mi vida, yo estaba nervioso; pero todo salió muy bien a pesar de que en el ensayo todo salía mal...”

Niño CGG, 9 años, trastornos de la conducta, agresividad no socializada (participante del primer ciclo de Psicoballet, 1973, al final del tratamiento:
alta curada.

“En mi opinión el Psicoballet es un medio de desarrollo del niño con problemas en su desarrollo psicomotor y mental ya que desarrolla hábitos de disciplina y conducta además de desarrollar el sistema psicomotor, ya que mediante los ejercicios se fortalecen las extremidades y además su seguridad al ejecutar los diferentes ejercicios, por eso considero que ayuda mucho al niño con limitaciones, ya que lo hace una persona segura de sí mismo”.

Padre de la niña YBC, 11 años portadora de retraso mental moderado 1990.

“Es un tratamiento magnífico que ayuda al niño grandemente tanto en sus relaciones humanas como en su carácter.

Como mamá estoy muy satisfecha de la atención que ha recibido mi hija ya que el trato de los compañeros es el mejor”

Madre de la niña KFQ, 7 años, trastornos de la conducta, 1985

“Finalmente, tengo que mencionar que este método es una forma muy amena y participativa de brindar unos servicios terapéuticos a diferentes grupos. Es por esto que entiendo que es muy buen método para llegar a distintas poblaciones, a las cuales no se puede llegar con otros métodos terapéuticos.

Mi experiencia en el taller ha sido una muy enriquecedora en distintos aspectos, tales como: habilidades creativas y conocimientos profesionales.”

Emily Saez Santiago, psicóloga

S. Cuevas Bustamante · 519A

Apartamento 4, Urbanización Parque Central

Hato Rey, Puerto Rico 00918

1997

Por bailar con el Corazón

Solo se necesita amor

Inteligencia y vocación

Caminar tomados de las manos

Olvidando nuestra condición

Bella es la danza

Al vaiven de la canción

Logrando el compas

La armonía y el placer

Entender que en este mundo

Todos tenemos que crecer

Acróstico realizado por la maestra María Teresa Flores (educación especial) México, noviembre 2001

“Para mí el Psicoballet ha significado muchos vivir, ya que me ha ayudado a sentirme normal, como otras personas, mis profesores también me han ayudado mucho, me siento artista con mi defectos, mucho antes de mi operación, pensaba estudiar para el arte, donde fuera una bailarina, pero tuve que borrar esta ilusión y en esta escuela, me he sentido capaz de poder realizar una parte del arte. Somos un grupo de limados físico-motores, creo que magníficos a pesar de los pesares”

Yodalys Delgado Ríos-12 años, LFM, alumna de la escuela especial

“Solidaridad con Panamá” 2002

“Acabamos de apreciar un espectáculo, que en otro momento no creíamos posible y que al principio no fue acogido con la importancia que el proyecto merecía.

La vida es temporal y algunos viven como si fueran quedarse eternamente, olvidan ser felices. El valor de las cosas no está en el tiempo que duran, sino en la intensidad con que suceden; por eso existen cosas inexplicables y personas incomparables.

De esas personas incomparables estamos acompañadas hoy, personas que irradian amor para buscar soluciones, para hacer grandes a niños que necesitan de más tiempo y más atención para hacerse hombres felices.

Hoy somos testigos de los frutos maravillosos que este acontecimiento nos regala para la vida espiritual y cultural del tesoro más preciado que son nuestros hijos, preparándolos así para la vida y su desarrollo en la época en que nos tocó vivir; transformando en realidades clínicas en momentos de alegría, placer y mucha felicidad”.

Comunicado de las madres del grupo “Pelusín” al terminar la función terapéutica del ciclo 2004

“Esa clases es como un tejido de mucho amor y cariño, que llega al anciano como un bálsamo de Felicidad, haciéndolo sentir con menor edad y mas apto para desempeñar cualquier actividad en el arte, como así lo hemos demostrado”

Benigno Pérez López, 73 años, Grupo Eterna Juventud, Museo Casa de la Obra Pía, 2006

“Es maravilloso lo bien que me siento después de las clases de Psicoballet, que con todo cariño, este equipo ofrece a la tercera edad. Los profesores son muy buenos, dulces y cariñosos y todas estas delicias, ellos nos las hacen llegar, a nosotros, que las recibimos con gran agradecimiento.”

Florinda Díaz, 72 años, Grupo Eterna Juventud, 2006

Yo, Carmela Izquierdo Calvo, m incorporé a Psicoballet hace 4 años, teniendo resultados muy positivos en cuanto a la salud y al estado de ánimo.

Me siento muy estimulada y contenta con este grupo de abuelos.

Los profesores han tenido mucha paciencia con nosotros los adultos mayores, me siento muy contenta y confortable, en fin me siento realizada.

Grupo Eterna Juventud, 2007

“La propuesta e innovadora contribución a la praxis terapéutica que elabora este libro es reveladora. Resalta la innegable solidaridad que ha hermanado a dos islas caribeñas a través de la historia y nos expone a una modalidad terapéutica autóctona, emergente de las necesidades de un pueblo y de un quehacer profesional gestado en el contexto de un gran proyecto social. Los/as psicólogos/as cubanos/as se dieron a la tarea de evolucionar una psicología crítica, integrando aportes diversos pero contextualizada en la realidad socio-histórico y económica de su país, y vinculada a sus necesidades, fuerzas, recursos y sueños. En este contexto surge Psicoballet en la década de los años setenta, para gestar una terapéutica revitalizadora y creativa.

.....

Ante la creciente desarticulación de las prácticas de salud mental propulsadas por la ciencia neoliberal y la raquítica atención gerenciada, la propuesta del Psicoballet, que este valioso libro presenta, ofrece un espacio alternativo para construir significaciones y re-imaginar subjetividades. Plié.”

Iris Zabala Martínez, Ph.D.

Directora Salud de Salud Mental (1988-2001)Septiembre 2001,

San Juan, Puerto Rico

(Prólogo al libro: “Psicoballet, Teoría y Práctica en Cuba y Puerto Rico, Publicaciones Puertorriqueñas, Inc. 2004)

BIBLIOGRAFÍA

La bibliografía señalada se refiere a libros clásicos que se han consultado desde los inicios del Método y que nos han servido para contrastar nuestras hipótesis y resultados.

1. Allport, G. W. La personalidad; su configuración y desarrollo
2. Arés Patricia—Mi familia es así—Edit Política, La Habana--1990
3. Betancourt J M. Teoría y práctica sobre creatividad y calidad de vida—Ed. Academia, La Habana--1992
4. Betancourt J M. Estudios sobre creatividad e inteligencia—artículo Revista Cubana de Psicología—vol 12 no. 12—1995
5. Castillo, Ana. La Danza como terapia física y mental en México. I Seminario Internacional de Psicoballet. Cuba. 1983.
6. Colectivo de autores. La creación artística en el niño—Edit Pueblo y Educación, La Habana--1983
7. Colectivo de autores. Revista Grupo UNESCO de Psicoballet. Año 1- vol. 1. Ed. Hosp... Psiquiátrico de La Habana. Cuba 1987.
8. Conferencias y trabajos prácticos. Cursos de Psicoballet. Universidad Autónoma de Tlaxcala, México 1989,90 y 93.
9. Conferencias y trabajos prácticos. Cursos de Psicoballet. Universidad Autónoma de Puebla. México 1990-93-95.
10. Conferencias y trabajos prácticos. Cursos de Psicoballet. Universidad Veracruzana, Xalapa, Veracruz, México 1990-91.
11. Conferencias y trabajos prácticos. Cursos de Psicoballet en Brasil) Sao Paulo, Riberao Preto, Campinas, Sorocaba, Botocatu, Presidente

- Prudente, Araras, Rió de Janeiro, Brasília, Cuiaba, Goias, Joao Pessoa)
12. Fariñas G. Y otros. Temas de Psicoballet. Ed Hospital Psiquiátrico de La Habana. Revisión 1999. Cuba.
 13. Fariñas G. Y otros. Temas de Psicoballet. Ed Hospital Psiquiátrico de La Habana. Revisión 1990. Cuba.
 14. Fariñas G y Hernández I. Psicoballet. Método Psicoterapéutico Cubano-Ed. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. México.1993.
 15. Fariñas G. y colaboradores. Psicoballet, teoría y práctica en Cuba y Puerto Rico..Proyecto Atalanta , Universidad de Puerto Rico, 2004
 16. Figueroa C. Eficacia de Psicoballet en pacientes con Retraso Mental. Tesis de Grado. Cuba 1980.
 17. Fokin M. Memorias de un maestro de ballet. Ed. Arte y Literatura. Ciudad de La Habana. Cuba. 1981
 18. Fux María. Primer Encuentro con la Danzaterapia—Edit.Paidos-1995
 19. Fux María. Danzaterapia, fragmentos de vida—Edit.Lumen-1998
 20. González R. Fundamentacion Neurofisiológica de Psicoballet. I Seminario Internacional de Psicoballet. C. Habana.Sala Teatro Museo de Bellas Artes, Cuba.1983.
 21. González F.y Mitjans A. La personalidad, su educación y desarrollo. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. 1989.
 22. González, Nilza—Acercamiento a la Literatura sobre redes sociales y apoyo social—artículo Revista Cubana de Psicología—2001

23. González América. Conceptualización de la creatividad en el Procrea—Art. Rev. Cubana de Psicología--2002
24. Haskell, A. Que es el Ballet. Ed. Cuadernos Populares. La. Habana. 1985.
25. Isaiev. D.N. Bases Teóricas de los problemas centrales de la psiquiatría infantil. Ed. Revista Hosp... Psiquiátrico de La Habana. Cuba.1966.
26. Kanner L. Tratado de Psiquiatría Infantil. Ed. Zig-zag. Santiago de Chile-Chile. 1951.
27. Klein J. P.Arte- Terapia-Conferencia Instituto de Arte Terapia, Paris, 2000
28. Kessell, M. Psicoballet en sordos. Tesis de grado para licenciatura en Psicología, Cuba, 1985.
29. Lapierre, A, y Acouturier, B. Simbología del movimiento, Ed. Científico- Medico-Barcelona. España.1986.
30. Linhart, J. y Perlaki I. El modelo del aprendizaje. Social Activo. Cs. Psicología. 1976.
31. Maldonado M T. As sementes do Amor—Edit. Planeta do Brasil— 2003
32. Roca M A. Autoeficacia: su valor para la psicoterapia cognitiva-conductual-art. Rev Cubana de Psicología--2002

33. Solé M Elena—La clasificación internacional de los trastornos mentales y del comportamiento—Art. Rev Cubana de Psicología—2002
34. Piaget, Wallon, Zazzo y otros. Los estudios de la Psicología del niño. Ed. Lauro. Argentina 1964.
35. Spargel, Anatomía y Ballet. Ed. Consejo Nacional de Cultura. Cuba. 1965.
36. Vygotsky C. Pensamiento y Lenguaje. Ed. Revolución. La Habana. Cuba. 1966.
37. Zaldivar D. Arte y Psicoterapia—Art. Rev. Cubana de Psicología—1995
38. Zaldivar D. Alternativa en psicoterapia. Ed. Academia. La Habana. Cuba. 1998.

GRUPO NACIONAL DE PSICOBALLET-La Habana, Cuba

gfarinas@infomed.sld.cu

telf-537-2605301