

Universidad de Palermo

Trabajo Final Integrador

## **Danza Movimiento Terapia, emociones positivas y flow**

Autor: Belén Perez Leirós

Tutor: María Laura Lupano Perugini

**ÍNDICE TEMÁTICO**

1. INTRODUCCIÓN.....	4
1.1. OBJETIVOS.....	4
1.2. HIPÓTESIS.....	5
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1. Danza Movimiento Terapia: danza, movimiento y psicoterapia.....	5
2.1.1. Orígenes de la DMT.....	6
2.1.2. Nociones basales en DMT.....	9
2.1.3. Cuerpo, movimiento y emoción en psicoterapia.....	11
2.1.4. Formación en DMT.....	13
2.1.4.1. Motivación de las personas a incursionar en la DMT.....	14
2.1.5. La DMT en Argentina y el mundo.....	16
2.1.6. Objetivos de la DMT.....	17
2.2. Psicología Positiva: origen y antecedentes.....	19
2.2.1. Los tres pilares de la Psicología Positiva.....	20
2.2.2 Bienestar psicológico o subjetivo.....	21
2.2.3 Emociones Positivas.....	21
2.2.3.1. Definición: emociones, emociones negativas y emociones positivas.....	21
2.2.3.2. Teoría de la ampliación y construcción de emociones positivas de Barbara Fredrickson.....	23
2.2.4. Flow.....	25
2.2.4.1. Czikentmihaly y el nacimiento de la experiencia de flow.....	25

2.2.4.2. Definición de flow o experiencia óptima.....	26
2.2.4.3 Condiciones y características del flow.....	27
2.2.4.4. Actividades que generan flow.....	28
2.3. Danza Movimiento Terapia y Psicología Positiva.....	29
3. MÉTODO.....	31
3.1. Participantes.....	31
3.2. Instrumentos.....	32
3.2.1. Encuesta.....	32
3.2.2. PANAS (Escala de Afectividad Positiva y Negativa).....	33
3.2.3. Cuestionario de Experiencia Óptima de Mesurado.....	33
3.3. Procedimiento.....	34
3.4. Tipo de estudio y diseño.....	35
4. DESARROLLO.....	35
4.1. Motivaciones que llevaron a los alumnos de la formación a incursionar en la DMT.....	35
4.2. Comparación de la experiencia de emociones positivas y negativas de los alumnos de distintos niveles.....	38
4.3. Comparación de la experiencia de la danza como estado de flow de los alumnos de distintos.....	39
5. CONCLUSIONES.....	43
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47

## **1. INTRODUCCIÓN**

A partir de la pasantía realizada en una escuela de DMT (Danza Movimiento Terapia), se ha llevado a cabo el siguiente trabajo académico.

La pasantía consistió en completar 250 horas de formación en la escuela. Las actividades incluyeron cursar la formación del primer nivel de DMT (que incluye seminarios semanales y 3 talleres intensivos con profesionales internacionales de DMT), realizar traducciones en los talleres intensivos y trabajos escritos, de traducción, síntesis y otros.

El tema del presente trabajo surge a partir de la observación de cómo se fue desarrollando la formación. A partir de realizar la experiencia, surgió la idea de su posible vinculación con la Psicología Positiva, la relación con los conceptos de emociones positivas y de experiencia óptima o flow.

Se considera que siempre resulta enriquecedor para cualquier disciplina el entrecruzamiento con otros campos del saber. Es por ello que este estudio pretende establecer una primera aproximación de vincular el campo de la Danza Movimiento Terapia con el de la Psicología Positiva, aun no explorados en conjunto. En esto radica la relevancia de dicha investigación.

## **1.1. OBJETIVOS**

### **General:**

- Explorar las motivaciones, emociones positivas y estados de flow en alumnos cursando los tres niveles de la formación en DMT.

### **Específicos:**

- Indagar las diversas motivaciones que llevaron a los alumnos de la formación a incursionar en la DMT.
- Comparar la experiencia de emociones positivas y negativas de los alumnos de primer nivel con los de segundo y tercer nivel de la formación en DMT.
- Comparar la experiencia de la danza como estado de flow de los alumnos de primer nivel con los de segundo y tercer nivel de la formación en DMT.

## 1.2. HIPÓTESIS

- La experiencia de emociones positivas y negativas será mayor en los alumnos más avanzados (segundo y tercer nivel) en la formación que en los menos avanzados (primer nivel).
- Los alumnos más avanzados (segundo y tercer nivel) en la formación tendrán más experiencias de flow que los menos avanzados (primer nivel).

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Danza Movimiento Terapia: danza, movimiento y psicoterapia

La Danza Movimiento Terapia es una disciplina que integra, junto con el Arte terapia, la Música terapia y el Drama terapia, las llamadas Terapias Artístico Creativas. Este tipo de terapias se caracterizan por intervenir, cada una valiéndose de sus herramientas artísticas, utilizando el proceso creativo como vía para la integración del ser humano.

La Asociación Americana de Danza Movimiento Terapia (ADTA), define la Danza Movimiento Terapia (DMT) como el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, cognitiva, física y social del individuo (ADTA, 2013). A su vez, la Asociación Española de Danza Movimiento Terapia (ADMTE), la define como el uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica (cuerpo-mente) del individuo (ADMTE, 2013).

Originalmente, la disciplina, nacida en Norteamérica, recibía el título de *Danza terapia* (mantenido aun hoy por la revista publicada semestralmente por la ADTA). Término en el que luego se incluyó el de *movimiento*, para dar a entender la importancia del pequeño movimiento dentro de la práctica y que no quedara ésta asociada a lo coreográfico de la danza (Rodríguez Cigaran, 2009).

Rodríguez Cigaran (2009) resalta la importancia de cada palabra. Con la palabra *danza* se alude a la base y elemento esencial de la disciplina, la creatividad de la danza como expresión artística (aquel aspecto intuitivo, emocional y poético), experimentada

por sus pioneras en búsqueda de herramientas que pudieran otorgar significado a aquello que se despertaba en ellas y en las personas con la que trabajaban. La palabra *movimiento* hace referencia, además de lo mencionado con anterioridad, a un aspecto más científico, la investigación y teorización acerca de la comunicación no verbal y la psicología del movimiento corporal, que con el tiempo han ido generando conceptos y teorías, poniendo el foco en la danza como continuidad de movimientos. El término *terapia* otorga el encuadre en el que se desarrolla la disciplina, es el marco en el que se busca comprender y ayudar al paciente, incluyendo tanto lo no verbal como lo verbal.

Fischman (2005b) plantea que la riqueza y apertura de esta práctica radica en sus fronteras difusas. Al no dejarse definir con facilidad, esto es lo que la mantiene viva y en constante evolución, como la continuidad del movimiento mismo. La DMT se dirige a comprender la subjetividad a partir de explorar el movimiento corporal y su ligazón con la reflexión consciente de la experiencia. De acuerdo con Rodríguez Cigaran (2009) esta disciplina va a caracterizarse por el uso de la danza y el movimiento, como medio y proceso creativo, en la asistencia de conflictos psicológicos y emocionales de las personas, valiéndose de la observación y el análisis del movimiento y de la intervención terapéutica.

### **2.1.1. Orígenes de la DMT**

De acuerdo con Panhofer y Rodríguez Cigaran (2005), la DMT ha surgido de tres fuentes: sus cualidades terapéuticas, utilizadas desde hace varios siglos; los aspectos creativos y de improvisación de la danza moderna, que acentúan la expresión y la comunicación; y los atributos psicológicos del movimiento, su significado en psicoterapia.

La danza ha tenido desde el inicio de los tiempos un peso grande en las diferentes culturas. Sea como ritual o como forma de comunicación o expresión, siempre ha formado parte de la vida de las personas y los pueblos, y, de acuerdo con Levy (1992), los grandes cambios ocurridos en la cultura grupal iban acompañados por rituales de danza, que ayudaban a la integración individual y a la de cada persona a la sociedad (Fischman, 2001).

Por mucho tiempo, la danza clásica prevaleció en el mundo, acentuando la técnica y la forma, sin darle importancia a la persona que bailaba. En los inicios del siglo XX, en el marco del movimiento expresionista, empieza a aparecer una nueva aproximación a la danza: la danza moderna. De acuerdo con Rodríguez Cigarán (2009), la danza moderna enfatizaba, no ya lo técnico, rígido e impersonal del bailarín, sino el movimiento surgido natural y espontáneamente, lo creativo que surgía de cada personalidad singular. Es así, que empieza a surgir el interés por las formas no verbales de expresión. Inspiradas por aquellas bailarinas, como Isadora Duncan, Mary Wigman y Martha Graham, que tomaban elementos de distintas culturas para expresar su sentir, surgían las futuras pioneras en DMT. Entre las figuras más fuertes, Marian Chace, Mary Whitehouse, Trudi Schoop, Blanche Evan y Alma Hawkins.

Desde el ámbito de la danza, aquella ruptura de la danza moderna con la danza clásica llevó a varios bailarines a cuestionar lo subyacente al movimiento humano, a partir de la cual se habilita la posibilidad de integrar la danza con la salud mental. Hacia las décadas del treinta y el cuarenta en Norteamérica se comenzaba a desarrollar esta nueva forma de trabajar con la salud mental, tanto en hospitales como en la clínica privada (Fischman, 2001).

En 1942 Marian Chace, es convocada a trabajar con pacientes esquizofrénicos en el Hospital Federal St. Elizabeth. Muchos de los pacientes no se expresaban verbalmente por lo que el movimiento se volvió muy rico como canal de comunicación, abriendo muchas posibilidades. Chace, mediante un acercamiento empático y acompañado, se relacionaba con los pacientes desde el lugar en el que ellos estaban, se comunicaba mediante la danza y el movimiento adecuándose a su nivel emocional y cognitivo, acentuando sus aspectos más sanos (Rodríguez Cigarán, 2009).

Mary Whitehouse, influenciada por la danza moderna de Mary Wigman, se inclinó a indagar más profundamente en lo que surgía con la danza y el movimiento en sus clases, y tiempo después, se dedicó al estudio de la teoría jungiana, ideas que le aportaban un entendimiento más acabado sobre el ser humano, como la de imaginación activa (Rodríguez Cigarán, 2009). Inicialmente, denominó a su trabajo *movimiento en profundidad (movement in depth)*, en el que impulsaba el autodescubrimiento de los alumnos mediante la libertad en el movimiento, la espontaneidad y la expresión (Levy, 1988 citado en Panhofer & Rodríguez Cigarán, 2005).

Si bien Chace realizaba su trabajo con pacientes de estructura psicótica, es decir, con una organización del yo más endeble, y Whitehouse lo hacía con neuróticos, alumnos de danza que buscaban profundizar en el material simbólico que surgía de su movimiento, ambas compartían la idea de que el movimiento y la danza eran un medio que propiciaba arribar a distintos niveles de la psicología humana (Rodríguez Cigarán, 2009). Ambas han legado conceptos que se trabajan en DMT hasta el día de hoy, tales como acción corporal, relación terapéutica en movimiento, simbolismo, actividad rítmica grupal, movimiento auténtico, conciencia kinestésica, polaridad del movimiento, imaginación activa, la relación terapéutica y la intuición (Panhofer & Rodríguez Cigarán, 2005)

Con respecto a las influencias del campo psicológico, la teoría psicoanalítica ha sido la de mayor influencia en las pioneras en DMT, cada una fue influida por algún psicoanalista de aquella época. Entre ellos, Freud, Sullivan, Jung, Adler y Reich. Otras influencias, entre otras tantas, han surgido de la bioenergética, de la mano de Lowen (discípulo de Reich), del Psicodrama de Jacob Levy Moreno, de la psicología humanista de los años sesenta y del análisis del movimiento de Rudolf Laban (Levy, 1992).

Tal como expresa Fischman (2005b), la danza terapia surge así, entre la convergencia de la danza, por un lado, y la psicoterapia, por otro, a partir de las propias experiencias de aquellas primeras danzaterapeutas. La DMT nace a partir de la necesidad de recobrar el proceso creativo no verbal como vehículo de comunicación y expresión en el crecimiento de la persona (Rodríguez Cigarán, 2009).

### **2.1.2. Nociones basales en DMT**

Wengrower (2008) explica la DMT refiriéndose a tres principios básicos: 1) la idea del ser humano como unidad inseparable cuerpo-mente, 2) el potencial curativo del proceso creativo mediante el movimiento y la danza, y 3) la labor realizada dentro de una relación terapéutica.

En relación al primer principio, la concepción del individuo como unidad cuerpo-mente, la DMT busca a través de su particular proceso terapéutico volver a unir lo separado, integrar a la persona, integrar su mente con su cuerpo, su psiquesoma. Ésta parece ser la tarea más fundamental de dicha disciplina. Fischman (2005b) sostiene que

la salud se ve reflejada en la integración del psiquesoma y que la disfunción emerge de la disociación del cuerpo y la mente y de la somatización de los problemas psíquicos.

Winnicott (1979 citado en Fischman, 2005b) en sus escritos sobre “La mente y su relación con el psiquesoma”, planteaba que la mente es una función del psiquesoma. Para el mismo, no es posible que exista un cuerpo si no hay una mente que lo simbolice y lo reconozca como propio, como así tampoco puede existir una mente sana sin un cuerpo real y concreto que la albergue. El psiquesoma, y la concomitante continuidad existencial, se constituyen a partir de los primeros cuidados maternos. Estos cuidados de una madre *suficientemente buena* son los que posibilitan tal integración psicósomática en una persona sana. De no ser así, se genera una disociación mente/psiquesoma, generándose una sobreactividad del funcionamiento mental.

Las pioneras en DMT buscaban reunir esta polaridad, volver a cargar de sentido al cuerpo concebido como máquina, a partir de la modernidad. En su afán de pura objetividad, este tiempo se caracterizó por escindir la mente y el cuerpo, tomando el conocimiento proveniente de la mente y la razón como válido para el saber científico, descartando y segregando por completo a los sentidos, al cuerpo y la emoción, como no confiables para la ansiada objetividad de la ciencia. Así, el cuerpo ha sido largamente devaluado y suprimido de los estudios y de las prácticas clínicas (Fischman, 2005b).

De acuerdo con Chaiklin (2008), los seres humanos, sus componentes y elementos, forman una serie de sistemas interconectados, la mente constituye una parte importante del cuerpo y éste afecta, a su vez, a la mente. La danzaterapeuta señala cómo el mundo occidental, al acoger el pensamiento dicotómico que disocia la mente del cuerpo, ha perdido la capacidad de tener en cuenta la interrelación entre mente, cuerpo y espíritu como lo hacían los primeros en utilizar la danza como curación. Plantea que actualmente el concepto de *cuerpomente* ha alcanzado un significado pleno y resalta que en DMT se sostiene que la danza es terapéutica justamente por sus aspectos psicofísicos.

El segundo principio es el potencial terapéutico del proceso creativo mediante el movimiento y la danza. Wengrower (2008) explica que como danzaterapeutas, su incumbencia radica en el proceso creador de quien solicita su ayuda, es decir, lo que interesa a dichos profesionales es el proceso de creación de los pacientes, más allá de que se dediquen a alguna ocupación ligada a las artes. Distingue entre una creatividad

cotidiana y una excepcional, remarcando que es la primera la que se busca trabajar en DMT.

La palabra *proceso* es particularmente importante, puesto que como señala Rodríguez Cigaran (2009), la importancia más profunda de la psicoterapia se halla en el proceso y en la relación terapéutica. La autora subraya que no se trata de una clase ni un taller ni un momento terapéutico, sino de un proceso que el paciente va transitando para trabajar sus propios aspectos personales, junto con la contención del terapeuta. Asimismo, Wengrower (2008) aclara que la DMT no tiene como objetivo la elaboración de una obra de arte, ni pretende que una persona posea una capacidad en particular, ni técnica para poder beneficiarse de dicha terapia. Lo que se observa y se considera en el diálogo entre paciente y terapeuta es tanto el producto como el proceso creativo, teniendo presente la edad, la capacidad de observarse y reflexionar sobre su experiencia y la etapa del proceso terapéutico en la que se encuentra el paciente.

De acuerdo con Puxeddu (2008 citado en Rodríguez, 2011), la DMT es un proceso creativo en el que el lenguaje simbólico y metafórico es la forma en que el individuo que danza se expresa. Rodríguez (2011) señala, a su vez, que al expresar su yo más profundo durante la experiencia de la danza, la persona comprueba que hay un otro que sostiene su danza, que lo atestigua, que atesora lo expresado.

De esta manera se introduce el tercer principio de la DMT, el trabajo que surge en la relación terapéutica. Como señala Fischman (2008), el danzaterapeuta adopta un compromiso empático con la experiencia intersubjetiva *enraizada* en el cuerpo del paciente, desarrollándose lo que se denomina *empatía kinestésica*. De acuerdo con Goldman-Davis (1993 citado en Fischman, 2005b), la empatía kinestésica es el proceso en el que el cuerpo interviene para posibilitar la comprensión empática; considera que la empatía es fundamental para establecer una relación terapéutica positiva. Fischman (2005b) adhiere al señalar que la empatía es el eje del proceso terapéutico.

El *espejamiento* o movimiento empático, según Fraenkel (1982 citado en Fischman, 2005b), promueve el contacto y dirige la comunicación. El espejamiento o *reflejo empático* es una técnica trabajada originalmente por Marian Chace; la misma buscaba comunicarse con los pacientes desde donde éstos se encontraban, tanto cognitiva como emocionalmente, y tomando lo que tenían para ofrecer, ampliaba y clarificaba su experiencia. Chace aportó a la DMT dicha técnica desde su innata

capacidad kinestésica de percibir, reflejar y reaccionar a las expresiones emocionales de sus pacientes a través de su cuerpo y su movimiento (Levy, 1992).

Fischman (2008) afirma que la DMT pone el foco en la vivencia del *movimiento sentido* y los *sentidos del movimiento*. Movimiento sentido, como la manera de ligar el cuerpo con la emoción, y sentidos del movimiento, como forma de significar o resignificar el cuerpo en movimiento. El terapeuta es quien, al sostener el proceso terapéutico del paciente, puede ayudarlo a integrarse nuevamente, a volver a cargar de sentido el cuerpo, a ampliar sus patrones de movimiento para, en consecuencia, ampliar su espectro emocional. Lo que sana, por sobre todo, es la relación terapéutica.

### **2.1.3. Cuerpo, movimiento y emoción en psicoterapia**

Como ya se ha remarcado, el cuerpo es esencial para la DMT, es instrumento de trabajo, siendo el movimiento su medio. Su búsqueda radica en volver a recordar, en el proceso terapéutico, que la mente, largamente asociada a lo puramente racional, posee en realidad un origen encarnado. La utilidad del movimiento y la danza en el ámbito terapéutico radica en esta concepción inseparable del psique-soma (Fischman, 2005b).

La DMT toma al cuerpo como metáfora, siendo ésta un elemento específico para el cambio. Dicha metáfora, integrando cuerpo y psique, será utilizada como recurso creativo de comunicación y expresión, para develar y superar ciertos mecanismos de defensa y acceder al contenido inconsciente (Gorelik, 1989 citado en Rodríguez Cigaran, 2009).

Chaiklin (2008) afirma que al hablar de cuerpo, además de describirse los aspectos funcionales del movimiento, se describe la manera en que el movimiento es capaz de generar transformaciones en las complejas relaciones e influencias recíprocas que existen entre emociones, sentimientos y pensamientos.

Hodgson y Preston-Dunlop (1990 citado en Panhofer & Rodríguez Cigaran, 2005) refiriéndose a las afirmaciones de Rudolf Laban, pionero en la investigación del movimiento, describen el cuerpo como unidad constituida de tres partes: cuerpo, mente y espíritu, cada una independiente y, a su vez, relacionada con el movimiento. Señalan que existe un proceso dual subyacente a todo, en el que pensamos y sentimos, afectando

de este modo al movimiento corporal, es decir, que el movernos de una determinada manera afecta, a su vez, nuestra forma de ver y nuestro pensamiento.

Koch y Fischman (2011) plantean que la DMT puede ser conceptualizada como una forma encarnada y enactiva de psicoterapia. Las autoras afirman que las perspectivas *enactiva (enaction)* y *encarnada (embodiment)*, derivadas de la fenomenología y las ciencias cognitivas, pueden aportar un marco teórico actual de referencia a la DMT. La perspectiva encarnada enfatiza el aspecto individual, mientras que la perspectiva enactiva enfatiza los aspectos interaccionales y ambientales del significado corporal, elementos marginados por el paradigma cognitivo.

Fischman (2005a) señala que los conceptos de *encarnar (embodying)*, *enraizar (grounding)*, *empatizar (attuning)* y *enacción (enaction)*, son constitutivos de la DMT desde su nacimiento, y que actualmente encuentran una apoyatura teórica en los aportes del Cognitivismo Post-racionalista, la Neurociencia y la Psicología del Desarrollo Temprano. Enraizar y encarnar apuntan a la idea de *habitar el cuerpo* (Fischman, 2008).

Encarnar hace referencia, de acuerdo con Koch (2006 citado en Koch & Fischman, 2011), al fenómeno corporal, en el que el cuerpo como organismo vivo, su movimiento, sus expresiones y su interacción con el ambiente juega un papel central en la explicación de la percepción, la emoción, la cognición, las actitudes y comportamiento, y sus interrelaciones. Las perspectivas encarnadas asumen que la cognición y la emoción no son solo representaciones amodales y abstractas, sino que están ancladas en procesos sensoriomotores (Barsalou, 2008 citado en Koch & Fischman, 2011).

De acuerdo con Fischman (2008) la perspectiva enactiva aspira a superar la mirada dualista cuerpo-mente. La teoría de la enacción (del inglés *to enact*, que significa actuar, poner en ejecución) comprende el conocimiento como una experiencia edificante, integrando acción, emoción, percepción y cognición, y concibe el conocimiento como acción en el mundo, por ende, como movimiento.

El movimiento puede entenderse, según Davis (1975 citado en Panhofer y Rodríguez Cigarán, 2005), como reflejo de las emociones, la personalidad o diversas psicopatologías, y también pueden interpretarse psicológicamente sus acciones, interacciones, comunicaciones, cultura y patrones de desarrollo determinados.

En relación a la observación y el análisis del movimiento en DMT, el foco de atención se halla en *cómo* sucede el movimiento y no tanto en *qué* movimiento se haga. El significado psicológico del movimiento se infiere de su cualidad, es decir, la DMT se enfoca en el aspecto cualitativo, psicológico y expresivo del movimiento, existiendo entre el movimiento y su significado un vínculo intrínseco (Panhofer & Rodríguez Cigarán, 2005).

Poner foco en la emoción y en las tonalidades afectivas representa una de las cuestiones esenciales de la DMT. Es el cuerpo en movimiento lo que posibilita que esas emociones se expresen y al emerger pueda la persona integrar su *self*. Cada acción denota una emoción. Es por ello que ampliar el repertorio de movimientos habilita nuevas gamas de afectos, supone cambios psicológicos que fomentan el desarrollo y la salud del ser humano, permitiendo un mayor autoconocimiento (Fischman, 2001, 2005a).

#### **2.1.4. Formación en DMT**

Existen diversas y variadas formaciones en DMT, incluyendo formaciones regulares académicas y no académicas, maestrías y posgrados en diversos países del mundo.

Rodríguez Cigarán (2009) menciona los requisitos para titularse como terapeuta en Danza Movimiento en España de acuerdo a los estatutos oficiales de la Asociación Española de DMT revisados en el 2005. La titulación incluye conocimientos, vivenciales y teóricos, de procesos de creación artística, psicoterapia, psicopatología, dinámica de grupos, psicología psicodinámica, teorías psicológicas del desarrollo, teoría e historia de DMT, técnicas de observación y expresión del movimiento, teorías psicológicas del desarrollo del movimiento. Asimismo, se requiere que la persona realice, como mínimo, 600 horas de prácticas supervisadas y dos años de psicoterapia individual en Danza Movimiento durante el transcurso de la formación.

La formación se distribuye a lo largo de tres años, donde el primero corresponde al conocimiento de sí mismo, el segundo pone el foco en la interacción y el movimiento compartido, y el tercero acentúa lo grupal y los abordajes específicos de cada población

con la que se trabaja, finalizando con una pasantía supervisada donde el alumno asume el rol de danzaterapeuta.

Reca (2005) resalta, a su vez, la importancia de que un profesional en DMT posea como mínimo dos técnicas expresivas de danza para incluirlas en su repertorio personal de movimientos, con el fin de que pueda dar respuesta tanto simbólica como consciente al movimiento de otro. Wengrower (2008) adhiere a este pensamiento, al remarcar la importancia de mantenerse al día en cuanto a los desarrollos en el campo de la danza y de la psicología.

#### **2.1.4.1. Motivación de las personas a incursionar en la DMT**

Desde los orígenes de la DMT puede rastrearse el hecho de que las personas que se acercan a una clase de danza, muchas veces, van en busca de algo más que el aprendizaje de las técnicas corporales y de movimiento. En referencia a los trabajos de Chace y de Whitehouse, ambas pioneras encontraron que los alumnos que acudían a sus clases de danza lo hacían, no para perfeccionar y desarrollar sus capacidades técnicas, sino para aumentar su autoestima y ganar mayor autoconfianza, buscando alguna clase de apoyo mediante el movimiento y la danza, en el caso de Chace; y para arribar a algún tipo de autodescubrimiento y encontrar libertad a través del movimiento espontáneo y expresivo, en el caso de Whitehouse (Panhofer & Rodríguez Cigarán, 2005).

Levy (1992), quien trabaja con un enfoque multimodal en psicoterapia, integrando las distintas perspectivas en DMT, teatro, dibujos y visualizaciones, sugiere que algunos individuos son verbales y se sienten más cómodos verbalizando sus pensamientos y sentimientos, mientras que otros encuentran que la verbalización sola es inadecuada para expresarse. Éstos, plantea, quizás necesitan una expresión física para expresar sus emociones, como es el caso de la danza; o una experiencia del orden de lo visual o lo táctil, beneficiándose con experiencias de dibujo, pintura o escultura. La autora concluye que las personas pueden tener diferentes necesidades en diferentes momentos y algunas pueden requerir diferentes combinaciones de experiencias para satisfacer dichas necesidades.

Hölter y Panhofer (2005) subrayan diferencias entre la danza terapéutica, ejercida en Argentina por María Fux, y la DMT. Mientras que para la danza terapéutica el objetivo

podría ser el moverse con mayor libertad, no es así necesariamente para la DMT. La DMT usa la experimentación a través del movimiento para investigar vías novedosas de sentir y de estar, y también para poder acceder a emociones que no son posibles de verbalizar (Stanton-Jones, 1992 citado en Hölter & Panhofer, 2005). Se podría decir que la danza terapéutica no trabaja necesariamente con la verbalización de las sesiones, o sea que podría ser una forma catártica de danza, mientras que la DMT siempre trabaja con la palabra que emerge a partir de la experiencia de movimiento. Es por ello que quien busca indagar en la DMT, lo hace ante la necesidad de que emerja algún tipo de *insight* corporal que pueda traducirse, mediante el proceso terapéutico, a un lenguaje verbal.

Un estudio realizado con un grupo de mujeres abusadas sexualmente en su infancia, dio como resultado la emergencia de seis temas comunes surgidos a partir de sus experiencias en DMT: la re-conexión con sus cuerpos, el permiso para jugar, el sentido de espontaneidad, el sentido de lucha, el sentido de íntima conexión y el sentido de libertad (Mills & Daniluk, 2002). De acuerdo a lo que reportaron las participantes, si bien el trabajo terapéutico fue desafiante psicológicamente y emocionalmente doloroso, la DMT aportó, sin embargo, una sensación placentera, liberadora y de integración física y psicológica una vez terminado el trabajo. Con dicho estudio Mills y Daniluk (2002) buscaban resaltar la importancia, en un trabajo terapéutico, de la descarga física y la expresión de energía emocional y psicológica a través de la expresión corporal; el valor curativo de ser testigo de la experiencia de otros en un trabajo grupal; el poner la atención en el cuerpo para integrar los aspectos físicos y psicológicos, volverse más presentes y tomar conciencia del mundo psicológico grabado en el cuerpo; la importancia de jugar y la espontaneidad. Sobre todo, dicha investigación buscó remarcar lo fundamental que se vuelve el integrar el trabajo terapéutico con la conciencia corporal en los profesionales de la salud en general y de la salud mental en particular.

#### **2.1.5. La DMT en Argentina y el mundo**

Nacida en Estados Unidos, la primer asociación de DMT fue fundada en 1966, la Asociación Americana de Danza Terapia (ADTA), impulsada por la necesidad de las danzaterapeutas de reunir sus conocimientos, dar a conocer sus prácticas y crear

requisitos comunes para una formación que dejase de ser de maestro-aprendiz, y se convirtiera en una formación de danza movimiento que pudiera comenzar a impartirse en los ámbitos académicos. Así fue que se creó dicha asociación, liderada por la pionera en DMT, Marian Chace. Actualmente, los profesionales de la DMT son descritos por la ADTA como los profesionales que han reunido conocimientos del cuerpo, el movimiento y su expresión con competencias psicoterapéuticas (Panhofer & Rodríguez Cigaran, 2005).

Como señalan Panhofer y Rodríguez Cigaran (2005), existen, a su vez, asociaciones de DMT en diversos lugares del mundo, que fueron creándose a lo largo de los años, con el objetivo de unir sus conocimientos y sus prácticas, trabajando sobre los mismos objetivos que la ADTA. Dichas asociaciones se encuentran en Europa, Gran Bretaña, Portugal, Alemania, España y Argentina, entre otras.

En Argentina fue la pionera María Fux quien comenzó a trabajar la danzaterapia con niños sordomudos, espásticos y con Síndrome de Down, mediante danza creativa e improvisación, buscando su integración comunitaria y la ampliación de sus repertorios de expresión. Dicha práctica fue extendiéndose a todo tipo de poblaciones, sosteniéndose más en una práctica intuitiva, pero sin apoyarse en el saber psicoterapéutico (Fischman, 2005b).

Maralia Reza, bailarina profesional, fue quien en la década del setenta, a partir de sus estudios en Estados Unidos con Bartenieff y Espenak, introdujo la Danza Movimiento Terapia en la Argentina, integrando los aspectos psicológicos subyacentes a la danza. Sin embargo, no fue hasta los primeros años de la década del noventa que la formación en DMT cobró fuerza, en los que la doctora Marcia Leventhal, danzaterapeuta y psicoterapeuta norteamericana, impartió seminarios de formación en Buenos Aires. En 1996, Diana Fischman creó el primer programa de habla hispana de Entrenamiento en DMT (Fischman, 2005b). Actualmente, además, existen posgrados .

#### **2.1.6. Objetivos de la DMT**

Chaiklin (1977) y Levy (1992 citados en Fischman, 2005b) plantean que la DMT facilita lo que sigue:

- Reconocimiento de los patrones de movimiento propios, sus cualidades, facilitaciones y preferencias.
- Desarrollo de la sensibilidad de los estados emocionales y el aumento de la conciencia de los modos de interacción.
- La toma de conciencia del estilo de movimiento personal y cómo impacta en el universo interrelacional.
- Suscitar la manifestación de nuevas dinámicas de movimiento y procesamiento verbal, integrando acción, afecto y pensamiento.
- Incrementar el registro y la conciencia de sensaciones corporales excluidas del repertorio expresable o comunicable.
- Propiciar el registro de tensiones y malestares físicos y respuestas de estrés que pudieran derivar en algún síntoma.
- Identificación de posturas desequilibradas, tensión muscular y respiración limitada como formas en que el estrés emocional se hace cuerpo.
- Ayudar a generar capacidades para disminuir la ansiedad y la tensión muscular.
- Disminución del estrés; reemplazarlo por una actitud positiva, sensación de bienestar y calma interior que posibilite enfrentar los desafíos diarios.
- Fomentar el auto-cuidado y el cuidado del otro.
- Fomentar la conexión y participación con la comunidad.
- Ayudar a que exista una sensación de continuidad existencial.
- Ampliar la capacidad de expresión y comprensión de la comunicación no verbal.
- Facilitar la expresión de recuerdos y emociones mediante los gestos y el movimiento simbólico.
- Posibilitar el comunicar emociones para las que no se tienen palabras.
- Utilizar el movimiento expresivo con el fin de tener mayor control sobre sentimientos y pensamientos confusos.
- Identificación de sentimientos al emerger de las sensaciones corporales.
- Brindar herramientas novedosas para encauzar pensamientos y sentimientos confusos mediante una expresión segura y necesaria.
- Resolución de problemas de control e impulsividad.
- Enriquecer la modulación emocional en la cotidianeidad.
- Impulsar el entonamiento afectivo o sintonía emocional.

- Desarrollar la capacidad de empatizar.
- Habilitar la creatividad mediante la expresión corporal.
- Fomentar el desarrollo del gesto y el movimiento espontáneos.

De acuerdo con Fischman (2005b), el funcionamiento total de la persona se verá afectado por cambios en la posibilidad de movimiento, ya que para la DMT, el cuerpo y la mente se interrelacionan recíprocamente de manera constante. Gesto, postura y movimiento son un reflejo de la personalidad y guardan una memoria, que es posible de evocar y destrabar mediante la DMT, con el fin de promover desarrollo y salud. Como se puede apreciar, la DMT apunta a que la persona pueda ponerse en contacto con el potencial terapéutico del proceso creativo de la danza y la improvisación, trabajando tanto con el sufrimiento y la incapacidad, como con la prevención y el cuidado de la salud (Chaiklin, 2008). La propuesta es respetar la originalidad expresiva individual, asistiendo a los pacientes en hacer el mejor uso de sus propios movimientos (Bartenieff & Davis, 1965 citado en Fischman, 2001).

## **2.2. Psicología Positiva: origen y antecedentes**

En 1998, el investigador norteamericano, Martin Seligman es nombrado presidente de la American Psychological Association (APA). A partir de su discurso inaugural como tal, comienza a impulsar, junto con diversos colegas, la Psicología Positiva (Segura Díez & Ramos Linares, 2009). En el año 2000, en la revista *American Psychologist*, se publica una edición especial dedicada por entero a la Psicología Positiva, conteniendo artículos acerca de la felicidad, la creatividad, el desarrollo humano óptimo, la motivación intrínseca, el talento, los mecanismos adaptativos, entre otros (Castro Solano, 2010a).

El mensaje que Seligman y Csikszentmihalyi (2000) pretendían transmitir en aquella introducción a la Psicología Positiva, era que la psicología, además de estudiar la patología, la debilidad y el daño, también estudia las fortalezas y las virtudes; que su interés es mucho más amplio que la salud y la enfermedad. Buscaban poner de relieve el tema de la prevención (se venía estudiando la existencia de fortalezas en las personas

que actuaban como amortiguadores contra la enfermedad mental) y retomar las misiones olvidadas de la psicología, dada la necesidad durante la guerra de encargarse del tratamiento de la enfermedad mental: hacer las vidas de las personas más productivas y plenas e identificar y promover sus talentos.

La Psicología Positiva (PP), encuadrada en un enfoque salugénico, es entonces sumamente reciente, surgiendo para dar respuesta a la pregunta por la salud; sin embargo, muchos profesionales ya la venían utilizando en sus psicoterapias, sin advertirlo. La concepción básica de esta psicología radica en que un mayor bienestar psicológico no necesariamente surge al verse aliviado el sufrimiento humano una vez desaparecidos los trastornos psicológicos. Entonces, bienestar y ausencia de malestar no corresponderían a un mismo continuo (Castro Solano, 2010b).

Como relata Castro Solano (2010a), en el año 2000 se dieron sucesivos encuentros en Akumal, México, entre investigadores de este nuevo campo, en los que llegaron a establecer los pilares de la PP: estudiar las emociones positivas, los rasgos positivos y las instituciones positivas.

Los antecedentes de la psicología positiva pueden encontrarse, en el campo de la psicología, en gran medida, en los exponentes del modelo humanista y existencial, como han sido, por ejemplo, Maslow y Rogers. Dicha psicología, sin embargo, puso el acento en el trabajo clínico y no tanto en el académico, por no contar con una metodología científica, y es por ello que puede apreciarse una brecha entre estos autores y los de la Psicología Positiva (Castro Solano, 2010b). La Psicología Positiva también posee una base filosófica, en la que figuran Aristóteles, Schopenhauer, Spinoza, Russel, Heidegger, entre otros. Tales pensadores han hecho enormes aportes en lo que al concepto de felicidad (concepto clave para la PP) se refiere (Castro Solano & Lupano Perugini, 2010).

La Psicología Positiva se ha venido encargando, entonces, de temas tales como el bienestar subjetivo o felicidad, las emociones positivas, el estado de flow, la creatividad y las virtudes y fortalezas del carácter, entre otros. Lo meritorio de la PP, tal como destacan Castro Solano y Lupano Perugini (2010), ha sido aunar todos estos temas en un cuerpo teórico con una gran validación empírica.

### 2.2.1 Los tres pilares de la Psicología Positiva

Como se mencionó con anterioridad, los pilares fundamentales de la PP son el estudio de las emociones positivas, de los rasgos positivos y de las instituciones positivas. Es por ello que las investigaciones que se han llevado a cabo, lo han hecho dentro de alguno de estos aspectos (Castro Solano & Lupano Perugini, 2010).

Ante la pregunta de los investigadores de qué hace que la vida de las personas sea plena y cómo conseguir que lo sea, Seligman (2002 citado en Castro Solano, 2010a; 2010b) plantea la existencia de tres vías complementarias de acceso para alcanzar una vida plena. El primer camino es lo que él llama *vida placentera (pleasant life)*, y se alcanza mediante la experimentación de emociones positivas. Aumentar la cantidad de dichas emociones durante más tiempo produce mayor felicidad, es una vía hedonista y más conocida. El segundo, ligado al *compromiso (engagement life)*, consiste en experimentar placer al comprometerse con una tarea y con la capacidad de experimentar *flow*. La *vida con significado (meaningful life)* se relaciona con la búsqueda de sentido y con el servicio, al aplicar las fortalezas individuales en una causa mayor que uno mismo. Tal como señala Castro Solano (2010a; 2010b), el estudio de las emociones positivas surge de la vida placentera, el de las virtudes y fortalezas personales (rasgos positivos) y los estados de *flow* se deriva de la vida comprometida, y la vida con significado se relaciona con las instituciones positivas. Las dos primeras vías se profundizarán en los apartados de emociones positivas y flow, respectivamente.

### 2.2.2. Bienestar psicológico o subjetivo

De acuerdo con Diener (2000), el bienestar subjetivo, coloquialmente llamado *felicidad*, se refiere a la propia evaluación, tanto emocional como cognitiva, que la gente hace de su vida. Las personas experimentan mayor bienestar subjetivo cuando sienten muchas emociones positivas y pocas negativas, cuando se encuentran comprometidas con actividades interesantes, cuando experimentan muchas situaciones placenteras y pocas dolorosas, y cuando se sienten satisfechas con sus vidas.

El bienestar puede ser hedónico, que consiste en aumentar las emociones positivas para alcanzar la felicidad, o eudaemónico, que para cultivarlo requiere trabajo

y esfuerzo a través de realizar actividades intrínsecamente motivadas y llevar una vida con significado (Castro Solano, 2010b).

### **2.2.3. Emociones Positivas**

#### **2.2.3.1. Definición: emociones, emociones negativas y emociones positivas**

Como señala Fredrickson (2001), los investigadores de las emociones han relegado a las emociones positivas de sus estudios por mucho tiempo, ocupándose de investigar las emociones negativas, sus causas y consecuencias. La razón de haber prestado mayor atención a estas emociones se debe a que las líneas que la psicología ha venido siguiendo, han trabajado sobre la patología y los aspectos enfermos de los seres humanos. Otra razón por la que las emociones positivas han sido marginadas, es por el hábito entre los teóricos de las emociones de generar modelos generales de emociones (Fredrickson, 2002).

Si bien las definiciones de emociones son diversas y varían de alguna manera entre los investigadores, se ha llegado a un consenso en el que las mismas serían un subgrupo de la clase más amplia de los fenómenos afectivos (Fredrickson, 2001; 2002) y, tanto las emociones positivas como las negativas, pueden conceptualizarse como tendencias de respuesta multicomponentes, que se despliegan en un período de tiempo relativamente corto, y conllevan algún tipo de valoración o evaluación, resultando en cambios físicos, mentales y subjetivos (Fredrickson & Cohn, 2008).

Hace ya más de una década se viene investigando acerca de las emociones positivas, siendo Barbara Fredrickson su mayor exponente. Según Fredrickson (2001; 2002), vale la pena cultivar emociones positivas, en uno mismo y en los que nos rodean, no solo como estado último en sí mismo, sino como una vía para el crecimiento psicológico y para aumentar la salud física y psicológica y el bienestar con el correr del tiempo. De acuerdo con la misma, las emociones positivas indican y producen *flourishing* o *florecimiento* de los individuos, tanto en el presente como a largo plazo.

Como se ha mencionado en el apartado anterior, una vida plena puede alcanzarse mediante tres vías: la vida placentera, la vida de compromiso y la vida significativa. La primera de estas vías es la que se relaciona en mayor medida con las emociones

positivas, puesto que consiste en aumentar la cantidad de emociones positivas la mayor parte del tiempo para alcanzar la felicidad. Castro Solano (2010b) plantea que los momentos felices pueden alcanzarse tanto en el presente, como en el pasado y el futuro. Las emociones positivas pueden cultivarse en el presente mediante el saboreo del momento presente, deleitando los sentidos (*savoring*) o a través de alcanzar un estado mental caracterizado por la atención plena a las propias sensaciones, pensamientos, emociones y acciones (*mindfulness*). Mediante el perdón y la gratitud, focalizadas en el pasado, o el optimismo y la esperanza, enfocadas en el futuro, pueden alcanzarse también las emociones positivas.

Al haber recibido un estudio menos directo, se ha confundido muchas veces a las emociones positivas con otros estados afectivos relacionados. Estos estados afectivos incluyen el placer sensorial, el ánimo positivo y los rasgos positivos. Las emociones positivas comparten con el placer sensorial una sensación subjetiva placentera, cambios fisiológicos, y además, suelen darse juntos; sin embargo, las emociones requieren evaluaciones cognitivas para ser iniciadas y suelen ocurrir en ausencia de una sensación física. En relación al ánimo positivo, éste suele ocurrir sin ningún objeto, tiene una mayor durabilidad y ocupa un segundo plano en la consciencia, mientras que las emociones positivas tienen un objeto, son más efímeras y ocupan el primer plano de la consciencia (Fredrickson, 2002). Al hablar de rasgos positivos, también denominados afectos positivos (siendo el afecto la dimensión básica de la experiencia emocional), se hace referencia a aquellas características que reflejan diferencias individuales estables en las experiencias emocionales positivas, ya que los rasgos refieren a un aspecto perteneciente a la personalidad (Watson, 2002). Las emociones positivas, a diferencia de los rasgos positivos, son menos permanentes y modificables en mayor medida (Castro Solano, 2010b).

La definición consensuada de emociones mencionada con anterioridad, se ajustaría mejor al estudio de las emociones negativas. Así como las emociones negativas permiten la supervivencia al llevar a actuar inmediatamente frente a una situación amenazante y ayudan a adaptarnos mejor a la realidad, las emociones positivas construyen recursos personales que funcionan como reservas para el futuro en caso de que haya que enfrentar amenazas, resultando importantes como indicadores del bienestar psicológico (Fredrickson, 2002; Castro Solano, 2010b).

### **2.2.3.2. Teoría de la ampliación y construcción de emociones positivas de Barbara Fredrickson**

Como se ha recalcado, las aproximaciones tradicionales en el estudio de las emociones, han tendido a ignorar a las emociones positivas, las han estrujado dentro de supuestos modelos generales de emociones, confundido con estados afectivos relacionados y descripto sus funciones en términos de tendencias genéricas de aproximación o continuación (Fredrickson, 2005). Comúnmente, la función de todas las emociones positivas ha sido identificada con facilitar comportamientos de aproximación o continuar una acción; sin embargo, Fredrickson (2002) señala que dicha función es compartida con otros estados afectivos positivos, por lo que no explica la especificidad de las emociones positivas.

Fredrickson (2001; 2002), contrastando con modelos tradicionales basados en tendencias específicas de acción, que funcionan mejor para describir la forma y función de las emociones negativas, ha desarrollado un modelo teórico alternativo, a fin de captar mejor los efectos únicos de las emociones positivas, llamado *Teoría de la Ampliación y Construcción de Emociones Positivas*. La idea del modelo es que las emociones positivas (como alegría, interés, satisfacción, orgullo y amor), si bien son fenomenológicamente distintivas, todas comparten la habilidad de ampliar los repertorios momentáneos de pensamiento-acción y de construir recursos personales duraderos físicos, intelectuales, sociales y psicológicos.

Las emociones positivas tienen, de acuerdo con Fredrickson (2002; 2005), un efecto complementario respecto de situaciones que requieren reducir el repertorio pensamiento-acción para promover una acción rápida y decisiva ante una situación amenazante: éstas amplían los repertorios momentáneos de pensamiento-acción, aumentando la diversidad de pensamientos y acciones que vienen a la mente. Por ejemplo, la alegría crea la necesidad de jugar y ser creativos; el interés crea la necesidad de explorar, tomar nueva información y experiencias, y expandir el sí mismo en el proceso; el contento crea la necesidad de saborear las circunstancias actuales de la vida e integrarlas a nuevas visiones del sí mismo y del mundo; y el amor, una amalgama de distintas emociones positivas, crea ciclos recurrentes de la necesidad de compartir con

los seres queridos. Según la autora, esta sería la primer hipótesis, la *Hipótesis de Ampliación (Broadening Hypothesis)*.

La segunda es la *Hipótesis de Construcción (Building Hypothesis)*. Esta mentalidad ampliada, desencadenada por las emociones positivas, conlleva beneficios adaptativos indirectos de largo plazo, ya que los efectos de ampliación permiten construir recursos personales duraderos, tanto físicos y sociales como intelectuales y psicológicos. Ejemplos de la construcción de recursos se ven en el jugar, que genera recursos tanto físicos como sociales y creativos; en la exploración provocada por la emoción de interés, que crea conocimiento y complejidad intelectual; y en el saboreo motivado por el contenido, en el que se produce un insight personal, alterando la visión global (Fredrickson, 2002; 2005).

Como señala Fredrickson (2002; 2005), a través de experimentar emociones positivas, las personas se transforman, volviéndose más creativas, cultas, resilientes, socialmente integradas y saludables. Plantea que las experiencias iniciales de emociones positivas generan espirales ascendentes hacia futuras experiencias de emociones positivas. La autora sostiene que esta teoría tiene implicancias en las estrategias que las personas utilizan para regular sus experiencias de emociones negativas, por lo que introduce una tercer hipótesis, la *Hipótesis de Disolución (Undoing Hypothesis)*, que establece que las emociones positivas funcionarían como antídotos para los efectos prolongados de las emociones negativas, es decir, deberían disolver o deshacer las consecuencias residuales de las emociones negativas.

#### **2.2.4. Flow**

##### **2.2.4.1. Csikszentmihaly y el nacimiento de la experiencia de flow**

El concepto de flow, flujo o fluidez (también conocido como experiencia óptima o autotélica) fue introducido por Csikszentmihalyi después de largos años de investigación, a partir del deseo de entender el fenómeno de la actividad autotélica o intrínsecamente motivada, actividad gratificante en sí misma. Sus investigaciones acerca del tema se remontan a la década del sesenta, al interesarse por el estudio del proceso creativo en artistas plásticos (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Durante más de diez años, Csikszentmihalyi (2008) y sus colegas, recabaron datos a partir del uso de entrevistas y cuestionarios acerca de miles de personas para averiguar qué es lo que hace que una experiencia sea agradable. Los resultados de las investigaciones sobre el disfrute sorprendieron en cuanto que todas las personas entrevistadas describían el disfrute de la misma forma.

Dichos estudios sugieren la existencia de ocho factores importantes en la fenomenología del disfrute o de experiencia óptima, que se describirán en el subapartado sobre condiciones y características del flow (Csikszentmihalyi, 2008).

Los primeros estudios de experiencia óptima utilizaban una metodología de tipo cualitativa mediante las mencionadas entrevistas. Ante la necesidad de analizar el concepto con mayor rigurosidad, comenzó a incluirse metodología cuantitativa, surgiendo, entre otras técnicas psicométricas, el Método de Muestreo de Experiencias, pero no parecía haber coincidencia entre la teoría y los resultados empíricos utilizando dicho método (Smith, 2005; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998 citados en Mesurado, 2009b). Ante estos hechos, Massimini y Carli (1988 citado en Mesurado, 2009b), produjeron un nuevo modelo teórico que explicase el flow de manera más adecuada. Los mismos planteaban que el flow comenzaba a ocurrir sólo cuando desafíos y habilidades alcanzaban cierto nivel y se hallaban en equilibrio entre sí.

#### **2.2.4.2. Definición de flow o experiencia óptima**

De acuerdo con Csikszentmihalyi (2008), la calidad de vida no depende de lo que otros piensen de uno ni de lo que uno posea, sino que depende, en mayor medida, de lo que pensemos de nosotros mismos y de lo que nos ocurra. Es por ello que plantea que se vuelve indispensable enriquecer la calidad de la experiencia para enriquecer la calidad de vida; y son justamente las experiencias de disfrute (o experiencias de flow) las que llevan a la felicidad y a la mejora de la calidad de vida. Distingue entre experimentar placer y experimentar disfrute. Mientras que el placer por sí mismo no trae felicidad, puesto que no complejiza la personalidad, sino que solo mantiene el orden, sin crear un nuevo orden en la conciencia, el disfrute sí lo hace. El disfrute implica un sentimiento novedoso y de realización, llevando a la persona a otro nivel de complejidad, al aportarle un cambio, la hace crecer en algún sentido.

Experimentar gratificación derivada de tener experiencias de flow exige trabajo y esfuerzo (a diferencia de simplemente tener emociones positivas) y compromiso con cierta tarea, correspondiendo al placer eudaemónico. Siendo una manera de cultivar la felicidad, corresponde a la segunda de las vías para alcanzar una vida plena, la que tiene que ver con la vida de compromiso (Castro Solano, 2010).

Como se ha señalado, el concepto de flow o fluidez ha sido introducido por Csikszentmihalyi (1999), quien lo define como el estado de experiencia óptima, un tipo particular de experiencia que es tan disfrutable y absorbente, que se vuelve autotélica. La expresión autotélica procede del griego, *auto* significa propio o por sí mismo, y *telos*, objetivo o meta; entonces una actividad autotélica es aquella gratificante en sí misma, siendo fin y no medio para, obteniéndose una recompensa intrínseca, sin importar obtener una recompensa externa (Carr, 2007).

El concepto de flow alude a aquel estado de experiencia óptima, aquella sensación holística, que las personas describen al estar completamente implicados y disfrutando mucho una actividad (Csikszentmihalyi, 1999; 1975 citado en Mesurado, 2009b).

#### **2.2.4.3. Condiciones y características del flow**

Csikszentmihalyi (2008) señala que existen diversos indicadores que caracterizan el disfrute o experiencia óptima. Las características más universales que indican que una persona está experimentando flow son: (1) tener una meta clara; (2) retroalimentación inmediata de cuán bien se está realizando la actividad; (3) atención enfocada en la tarea; (4) equilibrio entre las habilidades y el desafío; (5) exclusión de contenidos sin relevancia de la conciencia; (6) sentido de control sobre la tarea; (7) distorsión del sentido del tiempo; y (8) sentimiento de que la actividad es en sí misma gratificante (Csikszentmihalyi, 1998, 1999 citado en Mesurado, 2009b).

De acuerdo con Mesurado (2009b), el modelo de flow de cuatro factores, que sintetizan estas ocho características, es el que mejor se ajusta para observar las relaciones entre los factores. El primer factor es Afectos Positivos, el segundo Activación Cognitiva, el tercero Percepción de Logro, y el cuarto Percepción de Habilidad para el desarrollo de la actividad que se relaciona con la experiencia óptima.

Para que pueda presentarse un estado de flow, deben combinarse, a su vez, condiciones internas y externas. En relación a la dimensión externa, se incluyen como posibilidades que la actividad presente metas concretas o un mecanismo de retroalimentación intrínseco, que el nivel de desafío que la persona tenga pueda ser ajustado y que el tipo de actividad tienda a dejar afuera las distracciones. En lo que respecta a la dimensión interna, la probabilidad mayor depende en gran medida de las cualidades de la persona (Lewis, 1996 citado en Mesurado, 2009b).

#### **2.2.4.4. Actividades que generan flow**

La función primordial de las actividades de flujo es brindar experiencias agradables y aumentar el nivel de emociones positivas (Csikszentmihalyi, 2008). Las actividades que generan flow son aquellas en las que existe un balance entre las habilidades de la persona y los desafíos que presenta la tarea, pudiéndose representar el estado de flow como un *canal* sobre un esquema habilidad vs. desafío (Mesurado, 2009b). El nivel de desafío no debería ser demasiado alto, puesto que la persona entraría en estados de ansiedad al no poder alcanzarlo, ni tampoco demasiado bajo, ya que de este modo las habilidades de la persona superarían el nivel de desafío, llevándola al aburrimiento (Carr, 2007). Massimini y Carli (1988 citado en Mesurado, 2009b) establecieron que el estado de flow comienza solo cuando existe un equilibrio entre desafíos y habilidades que alcanza determinados niveles.

La clave de las actividades de flow se encuentra en el crecimiento de la personalidad. Las actividades de flujo tienen en común el hecho de que ofrecen una sensación de descubrimiento, un sentimiento de creatividad que transporta a las personas a una nueva realidad. Dichas actividades llevan a las personas a explotar al máximo sus capacidades y a estados de conciencia no experimentados antes; transforman la personalidad volviéndola más compleja (Csikszentmihalyi, 2008).

Csikszentmihalyi (2008) señala que son diversas las actividades que promueven el flow. Entre ellas, los deportes, la música, las actividades físicas como el yoga, las artes marciales o la danza, la meditación, el trabajo, las actividades o juegos mentales, etc.

Actualmente, aunque muchas personas sean conscientes de la salud y la actividad física o corporal, las potencialidades para el disfrute que el cuerpo puede

brindar aparecen inexploradas. El cuerpo, en diversos sentidos, es un enorme potencial para proveer flow, sea saboreando, escalando una montaña o danzando. Pero el cuerpo no produce flujo solamente por sus movimientos, sino que siempre está involucrada la mente, la atención, la consciencia. A través del uso refinado de procesos corporales, como es el caso del baile, es posible mejorar la calidad de la experiencia y aumentar a su vez, la calidad de disfrute y de vida (Csikszentmihalyi, 2008).

### **2.3. Danza Movimiento Terapia y Psicología Positiva**

Si bien tanto la DMT como la Psicología Positiva trabajan con los aspectos salugénicos de las personas, aun son dos campos que no han sido hondamente entrecruzados. Por este motivo es que no se han hallado investigaciones con contenidos específicos que integren ambos terrenos. Existen, sin embargo, algunos estudios que, aunque de manera distante, de alguna forma se acercan al entrecruzamiento de ambos campos.

Amado, Sánchez Miguel, Leo, Sánchez Oliva y García Calvo (2011a) han realizado estudios relacionando la Teoría de la Autodeterminación en la Fluidez Disposicional en practicantes de danza clásica y contemporánea. El mismo año, estos autores, realizaron una investigación en la que estudiaron las relaciones entre la Teoría de la Autodeterminación, el Flow Disposicional y las estrategias de afrontamiento del estrés en función de la modalidad de danza practicada (Amado et al., 2011b). En ambos casos trabajaron con la misma muestra de 96 sujetos practicantes de danza de diversas escuelas españolas, de los cuales 48 practicaban danza clásica y 48, danza contemporánea. En ambos estudios han encontrado relaciones positivas entre la motivación intrínseca y el estado de flow, o flow disposicional, en practicantes de danza, siendo los practicantes de danza clásica los que poseen una motivación más autodeterminada, por ende, los que presentan una disposición mayor a tener experiencias de flow.

En relación al vínculo de la danza con las emociones positivas, en su tesis de grado, Meza Lafón (2010) realizó un estudio acerca del bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea. Como resultado de indagar las motivaciones para continuar practicando danza, encontró que de todas, la motivación más importante era la

manifestación y percepción de emociones positivas, como placer, bienestar, relajación y satisfacción. A su vez, pudo observar que una gran parte de los participantes señalaron emociones positivas, tanto como significadoras y como efectos psicológicos de la práctica de danza.

En una aproximación más cercana a las líneas de trabajo de la DMT, Díez Sánchez (2009) llevó a cabo estudios sobre Biodanza y su relación con la Psicología Positiva. En un estudio en el que plantea la Biodanza, el flow, y la creatividad como formas de acceso a la felicidad, establece cómo puede desarrollarse la capacidad para entrar en la experiencia de flow a través de la práctica regular de la Biodanza. Ésta es un sistema de desarrollo personal que aspira a fortalecer la expresión, desarrollar los potenciales humanos y a la integración de la persona consigo y su entorno, a través del movimiento, la música y las relaciones interpersonales. La Biodanza, como la Psicología Positiva, se basa en los aspectos positivos y sanos y en las potencialidades de las personas. A través del movimiento las personas son llevadas a experimentar placer y emociones positivas, inclinando el trabajo a facilitar un comportamiento asertivo.

Díez Sánchez (2009) establece un paralelismo entre las características que conlleva un estado de flow y las características desarrolladas en Biodanza: 1) identificación con las propias metas, puntuales y existenciales; 2) afinación de la capacidad de escucha intra e interpersonal, para recibir retroalimentación; 3) habilidad para ajustar los desafíos para las capacidades que uno posee; 4) diferenciación de las experiencias que posibilitan una integración de las que no; 5) habilidad para otorgar y focalizar la atención en una cosa u otra; 6) fortalecimiento de la confianza y el control sobre la experiencia; 7) capacidad para moverse entre el tiempo subjetivo y el objetivo; 8) conexión con lo que nos produce disfrute y entusiasmo. La Biodanza habilita a la persona a sentir que forma parte de algo mayor.

Asimismo, desde el ámbito de las Artes Creativas en Psicoterapia, se vienen llevando a cabo investigaciones entrecruzando Arteterapia y Psicología Positiva (Chilton, 2013; Chilton & Wilkinson, 2009, 2013). De acuerdo con Chilton (2013), el estudio del flow resulta particularmente interesante para el campo del Arteterapia, dado que el mismo ha sido vinculado teórica y empíricamente a la creatividad y al aumento del bienestar (Csikszentmihaly, 1997; Rogatko, 2009 citados en Chilton, 2013). Aquí se agrega la idea de que dicho estudio puede resultar igualmente importante para el campo

de la DMT. Chilton (2013) plantea que existen diversas variables que tienen el potencial de promover experiencias de flow en sesiones de Arteterapia, tales como el tiempo de las intervenciones, el uso de elementos de la ambientación como la música y la iluminación, proponer tareas en las que exista un equilibrio entre desafío y habilidades, y señala que el flow puede surgir también en el proceso creativo arteterapéutico. Todos estos son elementos que bien podrían utilizarse en DMT con el mismo fin.

Puesto que la creatividad es esencial para generar comunidades prósperas, las arte terapias pueden ayudar a cumplir con el objetivo de la Psicología Positiva, de generar un florecimiento global mayor (Florida, 2002 citado en Wilkinson & Chilton, 2013).

En líneas generales, de acuerdo a lo revisado, puede apreciarse que la DMT y la Psicología Positiva tienen ciertos puntos de encuentro. El primero, ligado a sus antecedentes de la psicología humanista. En segundo lugar, ambos campos apuntan a desarrollar los aspectos sanos y trabajan en aumentar el despliegue del potencial de las personas para un mayor bienestar: la DMT, partiendo de lo que la persona trae en su repertorio de movimientos y desde dónde está emocionalmente, busca ampliar el repertorio de movimientos para profundizar y aumentar el abanico de emociones sentidas, integrando cuerpo y psiquismo, promoviendo salud y desarrollo; la Psicología Positiva, proponiendo intervenciones que permitan aumentar la cantidad de emociones positivas y la capacidad para experimentar flow, busca que las personas lleven vidas más plenas. En tercer lugar, tanto la DMT como la Psicología Positiva trabajan, cada cual a su manera, con el proceso creativo y con la creatividad. En último lugar, las dos disciplinas, aun relativamente nuevas, buscan formas de insertarse en el campo más amplio de la psicología, tanto teórica como empíricamente, complementando modelos más tradicionales de psicoterapia.

### **3. MÉTODO**

#### **3.1. Participantes**

Se trata de una muestra no probabilística, en la que participaron de forma voluntaria 26 sujetos adultos, 96,15% mujeres ( $n=25$ ) y 3,85% hombres ( $n=1$ ), alumnos de la formación de Danza Movimiento Terapia a, de los cuales el 42,31% cursaba el

primer nivel ( $n=11$ ), el 34,62% el segundo ( $n=9$ ) y el 23,08% el tercero ( $n=6$ ). La edad promedio era de 32,96 años ( $DE=10,04$ ), teniendo 19 años el menor y 55 el mayor.

Un 92,3% de los participantes residía en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires ( $n=24$ ) y un 7,7% en el conurbano bonaerense ( $n=2$ ). El 65,38% era de origen argentino ( $n=17$ ) y el 34,62%, extranjero ( $n=9$ ).

La mayor parte, el 65,38%, mencionó pertenecer a una clase socioeconómica media ( $n=17$ ) y una menor se distribuía entre clase alta en un 3,85% ( $n=1$ ) y clase media alta en un 19,23% ( $n=5$ ). Del restante 11,54% no figuran datos ( $n=3$ ). El 61,54% manifestó trabajar por su cuenta ( $n=16$ ), el 34,62% como empleado ( $n=9$ ) y solo el 3,85% no trabaja ( $n=1$ ).

En cuanto al nivel de estudios, del total de los participantes, un 38,46% declaró poseer título universitario ( $n=10$ ), un 23,08% estudios terciarios ( $n=6$ ) y un 11,54% título de posgrado ( $n=3$ ), a su vez, un 19,23% aun no ha completado el nivel universitario ( $n=5$ ) y un 3,85% no ha completado el nivel de posgrado ( $n=1$ ).

El 100% de los participantes manifestó tener alguna experiencia en trabajo corporal, de los cuales el 92,30% ha experimentado algún tipo de danza en su recorrido ( $n=24$ ). Un 73,08% expresó haber tenido experiencia en DMT ( $n=19$ ) y un 26,92% no haberla tenido ( $n=7$ ). El 69,23% había realizado algún otro tipo de psicoterapia ( $n=18$ ) y el 30,67% no había realizado ningún tipo de terapia ( $n=8$ ).

## **3.2. Instrumentos**

### **3.2.1. Encuesta**

La misma consistió en recabar los datos socio-demográficos de los participantes, incluyendo un cuestionario de profundización acerca de sus experiencias previas en trabajos corporales y en psicoterapia, y sus motivaciones hacia la elección de incursionar en la DMT. (Ver Anexo 1, Parte I y II)

### **3.2.2. PANAS (Escala de afectividad positiva y negativa) (Watson, Clark & Tellegen, 1988)**

El PANAS (Positive And Negative Affect Schedule) evalúa afecto; el mismo está conformado por dos dimensiones: afectividad positiva (AP) y afectividad negativa (AN). Estas dimensiones son las dos subescalas que se puntúan en el cuestionario.

Este es un cuestionario de autoinforme que consta de 20 ítems o palabras, que describen distintos sentimientos y emociones, de los cuales 10 corresponden a afecto positivo y 10 a afecto negativo. El evaluado debe calificar cada ítem de acuerdo al grado en que las experimenta en una escala de 5 puntos, en donde 1 significa *muy poco o nada* y 5, *extremadamente*.

A partir de los datos psicométricos presentados por sus autores, puede afirmarse que esta escala posee adecuados niveles de validez y confiabilidad, siendo un instrumento eficiente para evaluar estas dos importantes dimensiones del afecto. Ambas sub-escalas de 10 ítems son internamente consistentes y poseen excelentes correlaciones discriminantes y convergentes (Watson et al., 1988).

Para la presente investigación se ha trabajado con la versión adaptada al español del PANAS, extraída de Carr (2007). (Ver Anexo 1, Parte III)

### **3.2.3. Cuestionario de experiencia óptima (Mesurado, 2008)**

Mesurado ha construido dicho cuestionario sobre la base del Método de Muestreo de la Experiencia de Csikszentmihaly y Larson (1987 citado en Mesurado, 2008), con el fin de evaluar flow o experiencia óptima en niños y adolescentes.

El cuestionario original está compuesto por cuatro partes, pero en la presente investigación se utilizó una adaptación posterior que consta de dos partes (Mesurado, 2009a). La primera incluye una frase que describe un estado subjetivo de motivación intrínseca, aludiendo al estado de flow; se le pregunta al evaluado si ha vivenciado una experiencia similar, y en caso afirmativo, de qué clase de experiencia se trata. La segunda parte está compuesta por 4 dimensiones que evalúan los distintos aspectos que describen la experiencia óptima: percepción de logro, calidad afectiva, activación cognitiva, percepción de habilidades. Éstas se agrupan en dos factores: el primero

incluye calidad afectiva y activación cognitiva, y el segundo, percepción de logro y percepción de habilidades. Esta parte consta de 26 ítems en total, 12 con una escala likert de 5 puntos (miden percepción de logro y percepción de habilidades) y 14 ítems de diferencial semántico de 7 puntos (miden calidad afectiva y activación cognitiva).

Dicho cuestionario posee niveles de fiabilidad aceptables; para analizar la consistencia interna, se ha calculado el coeficiente alfa de Cronbach obteniéndose índices de fiabilidad total de .85. Para estimar la validez se realizó un análisis factorial confirmatorio en el que se encontró que el modelo que más se ajusta a los datos empíricos es el de los cuatro factores: afecto positivo, activación cognitiva, percepción de logro y percepción de habilidades. En dicho estudio, se ha encontrado que la experiencia óptima puede ser explicada por la existencia de dos factores subyacentes de segundo orden: el primer factor reúne la activación cognitiva que sucede al realizar la actividad y el afecto positivo que surge al terminarla; el segundo factor reúne la percepción de logro y la percepción de habilidad, previas a la realización de la actividad (Mesurado, 2009a).

A los fines de esta investigación, este cuestionario ha sido modificado y adaptado con el fin de evaluar la danza como estado de flow, por lo que se hace referencia a la danza como experiencia a lo largo de todo el cuestionario. Para el análisis, los ítems de la escala likert de 5 puntos se evaluaron de 0, representando *nada* a 4, *muchísimo*; los ítems de diferencial semántico de 7 puntos, se dividieron en dos ítems de 4 puntos, donde 0 significa *nada* y 4, *muy*. (Ver Anexo 1, Parte IV)

### **3.3. Procedimiento**

Se ha creado una batería compuesta por los instrumentos descritos, que ha sido entregada en mano a los participantes (alumnos realizando la formación en DMT en la escuela Brecha) en el lapso entre el segundo semestre de 2012 y el primer semestre de 2013. Previamente, se ha solicitado autorización a la directora para trabajar con los alumnos de la escuela y se ha solicitado la participación de los mismos, aclarando que se trataba de una colaboración anónima y voluntaria y explicando en qué consistía la investigación. Se trató de una batería autoadministrable, que ha tomado una hora aproximadamente en completarse.

Una vez recabados los datos, se prosiguió a cargarlos en Microsoft Office Excel a fin de poder trabajar con los mismos.

### **3.4. Tipo de estudio y diseño**

Estudio exploratorio-descriptivo-correlacional, con hipótesis de diferencia de grupos. Se trata de un diseño no experimental, transversal.

## **4. DESARROLLO**

### **4.1. Motivaciones que llevaron a los alumnos de la formación a incursionar en la DMT**

Para responder al primer objetivo de investigación, que pretende indagar las diversas motivaciones que llevaron a los alumnos de la formación a incursionar en la DMT, se ha llevado a cabo un análisis de contenido de las respuestas de los participantes a la pregunta “Qué lo motivó a incursionar en la DMT”, extraída del cuestionario de profundización de la Encuesta. Las categorías de motivación se han ido estableciendo a partir de las motivaciones que aparecían con mayor frecuencia en las respuestas. De esta manera se arribó a ocho categorías que describen la motivación de los participantes a incursionar en la DMT: la experiencia personal, interés por el autoconocimiento a través del cuerpo, unión danza/terapia, unión cuerpo/mente, observar experiencias de otros, integrar el lenguaje no verbal y trabajo holístico. La tabla 1 presenta las frecuencias y porcentajes de cada una de las categorías de motivación de los alumnos para incursionar en la DMT.

De la tabla 1 se observa que las motivaciones más fuertes que llevaron a los alumnos a incursionar en la DMT fueron su *experiencia personal*, el *interés por el autoconocimiento a través del cuerpo y su movimiento* y la *unión de la danza con la terapia*.

Tabla 1. Categorías de motivación para incursionar en la DMT

<b>Categoría</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Experiencia personal	14	20,3
Interés por autoconocimiento a través del cuerpo y su movimiento	13	18,8
Unión danza/terapia	10	14,5
Unión cuerpo/mente	9	13,0
Ayudar a otros	9	13,0
Observar experiencias de movimiento de otros	6	8,7
Integrar lenguaje no verbal	5	7,3
Trabajo holístico	3	4,4

El hecho de que la motivación más prominente a explorar la DMT haya sido a partir de la experiencia propia y personal de los alumnos, concuerda con las experiencias que tuvieron las pioneras en DMT, allá por los años cuarenta, en sus inicios como danzaterapeutas, al rescatar los aspectos terapéuticos del movimiento que observaban en sí mismas y en sus clases de danza (Fischman, 2005b). La frase más representativa, tanto de esta motivación como de la que le sigue en orden de frecuencia fue de uno de los participantes que manifestó que su motivación surgió de “lo que la danza, no desde la técnica sino desde la investigación y descubrimiento del propio movimiento me aportó a mí”. Otro expresó “el encuentro con la propia danza y con la propia expresión corporal” como motivo a explorar la DMT. La motivación a incursionar en la DMT surgida a partir de observar experiencias de movimientos de otros coincide a su vez con aquellas primeras experiencias vivenciadas por las pioneras al observar lo que sucedía con sus alumnos al entrar en movimiento.

La segunda motivación hallada como más frecuente entre los participantes, el interés por el autoconocimiento a través del cuerpo y su movimiento, tiene relación, por un lado, con el concepto del cuerpo como metáfora que toma la DMT. Dicha metáfora es la que, integrando psique y cuerpo, será utilizada como recurso creativo para conectar a la persona con su contenido inconsciente (Gorelik, 1989 citado en Rodríguez Cigaran, 2009). A su vez, coincide con las primeras experiencias de la DMT, en los que las pioneras Chace y Whitehouse descubrían que sus alumnos al acudir a sus clases, buscaban algo más que perfeccionar la técnica de danza, buscaban el autodescubrimiento, aumentar su autoestima y ganar confianza en sí mismos (Panhofer & Rodríguez Cigaran, 2005). Los participantes motivados por este interés, manifestaron, entre otras cosas, incursionar en la DMT a partir de “la certeza de que el

cuerpo tiene su propio lenguaje y que a través del movimiento podemos conocernos, cambiar, crear”, “la posibilidad de tomar la danza como recurso para el autoconocimiento, como confluencia de experiencias y formaciones previas” y “la búsqueda personal de encontrar un movimiento propio y junto con él, poder sanar y resolver dificultades de mi historia y mi presente que trababan mi desarrollo personal”. Todas estas respuestas pueden justificarse con el planteo de Levy (1992) que sugiere que algunas personas necesitan una expresión física para poder expresar sus emociones porque con el solo uso de la palabra no alcanza, y con el pensamiento de Stanton-Jones (1992 citado en Hölter & Panhofer, 2005) quien señala el surgimiento de un *insight* corporal que puede traducirse a un lenguaje verbal, a partir del proceso terapéutico en DMT.

La motivación ligada a unir la danza y la terapia se encuentra implícita tanto en el título de la disciplina, Danza Movimiento Terapia, como en su definición, el uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica del individuo (ADMTE, 2013). Algunas frases extraídas de las respuestas de los participantes que dan cuenta de esta motivación fueron “profundizar la danza hacia el lado terapéutico para llevarla al bienestar social”, “el deseo de combinar la danza, el arte con la terapia”, “la búsqueda de unir lo artístico con lo terapéutico” y “dar encuadre terapéutico a la aplicación de la danza y el movimiento”.

De acuerdo con Rodríguez Cigarán (2009), la DMT nace a partir de la necesidad de recobrar el proceso creativo no verbal como vehículo de comunicación y expresión en el crecimiento de la persona, lo que coincide con la motivación de los alumnos de integrar la comunicación no verbal y de unir el cuerpo y la mente. Ésta última motivación es sin duda, el principio básico de la DMT, la integración del psiquesoma para el desarrollo del individuo como un todo (Fischman, 2005b). Haciendo referencia a esta concepción del individuo como un todo, en la respuesta de uno de los participantes que expresó haber incursionado en la DMT “para poder trabajar de una manera más completa, arribando al ser humano desde una perspectiva más amplia y abarcativa” se pone de manifiesto la motivación relacionada con la necesidad de los alumnos de trabajar de forma holística con las personas.

Asimismo, muchos expresaron sentirse motivados a indagar en esta disciplina con el fin de ayudar a otros, cuestión ligada a la vocación de servicio que poseen muchos

terapeutas y que se halla en lo que hace al campo de la salud en general. Los participantes mencionaron haberse introducido en la DMT a partir del “interés por las personas y sus dificultades en el mundo”, “para colaborar con el vivir mejor de otros” y aspirar a “profundizar la danza hacia el lado terapéutico para llevarla al bienestar social”.

#### 4.2. Comparación de la experiencia de emociones positivas y negativas de los alumnos de distintos niveles

A fin de responder al segundo objetivo de investigación: Comparar la experiencia de emociones positivas y negativas de los alumnos de primer nivel con los de segundo y tercer nivel de la formación en DMT, se ha utilizado la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS). En primer lugar, se calcularon, para cada grupo (primer nivel y segundo y tercer nivel), los promedios de las dos dimensiones de la escala: Afecto Positivo y Afecto Negativo. En segundo lugar, se realizaron dos *prueba t*, a fin de verificar si existen diferencias entre ambos grupos, en Afecto Positivo, por un lado, y en Afecto Negativo, por otro. Los resultados, volcados en la Tabla 2, no reflejan diferencias significativas ni en Afecto Positivo, ni en Afecto Negativo, entre los alumnos de primer nivel y los de segundo y tercer nivel.

Tabla 2. Diferencias de medias en Afecto Positivo y Afecto Negativo entre alumnos de primer nivel y de segundo y tercer nivel

	<i>Media Nivel 1</i>	<i>Media Niveles 2 y 3</i>	<i>t</i>
Afecto Positivo	3,75	3,29	1,69
Afecto Negativo	1,37	1,64	-1,14

$p > 0,05$

A fin de verificar la existencia de diferencias entre afecto positivo y negativo en general, se calculó otra *prueba t*, comparando las medias de cada dimensión del total de los participantes. Como se puede apreciar, si bien no existen diferencias significativas entre ambos grupos, sí existe, sin embargo, una diferencia estadísticamente significativa

( $t=7,6$ ;  $p<0,05$ ) entre la experiencia de afecto positivo ( $Media= 3,52$ ) y la de afecto negativo ( $Media= 1,5$ ) del total de los alumnos.

Estos resultados coinciden con el estudio de Meza Lafón (2010) acerca del bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea, en el que se pone de manifiesto el hecho de que la danza trae como consecuencia la experimentación de emociones positivas, que, a su vez, generan un mayor bienestar en la persona que la practica. Asimismo, los estudios de Díez Sanchez (2009) acerca de la Biodanza y la Psicología Positiva, ponen de relieve el hecho de que al conectar con el movimiento la persona es llevada a experimentar placer y sus concomitantes emociones positivas, por lo que también coincidirían con los resultados de la presente investigación.

#### **4.3. Comparación de la experiencia de la danza como estado de flow de los alumnos de distintos niveles**

Se ha utilizado la versión adaptada del Cuestionario de Experiencia Óptima de Mesurado, con el propósito de responder al tercer objetivo de investigación: Comparar la experiencia de la danza como estado de flow de los alumnos del primer nivel con los del segundo y tercer nivel de la formación en DMT. Se evaluarán los dos factores de la experiencia óptima (antes mencionados) por separado para analizar la experiencia de flow de los alumnos.

##### **4.3.1 Análisis del primer factor: calidad afectiva y activación cognitiva**

Para analizar el primer factor que compone dicho cuestionario, que incluye calidad afectiva y activación cognitiva, se calcularon las medias para cada ítem. Como se ha mencionado, los ítems de estas dimensiones, de diferencial semántico, se dividieron en dos categorías, con el fin de poder evaluarlos por separado (por ejemplo, feliz vs. triste se dividió en feliz y triste, formando dos ítems en lugar de uno). La tabla 3 muestra las medias de los ítems con puntuaciones más altas en la dimensión de calidad afectiva, que, como se puede apreciar, correspondieron a emociones positivas, surgidas de experimentar un estado de flow. Sin embargo, se observa que ambos grupos no presentan diferencias en sus medias.

Tabla 3. Medias para ítems de mayor puntuación en la dimensión de calidad afectiva para alumnos de primer nivel y segundo y tercer nivel

Ítem de Calidad Afectiva	<i>Media</i> Nivel 1	<i>Media</i> Niveles 2 y 3
Feliz	2,9	2,5
Contento	<b>2,5</b>	1,7
Entusiasmado	2,5	2,5
Divertido	1,8	1,9
Libre	2,5	2,5

La diferencia más significativa que se ha encontrado entre los dos grupos ha sido en el ítem *Contento*, en la que la media para el primer nivel (*Media*= 2,5) ha sido bastante mayor en comparación con la del segundo y tercer nivel (*Media*= 1,7). Este resultado podría deberse al hecho de que en el primer nivel existe cierto nivel de sorpresa y de novedad, que pudo haber llevado a los alumnos a experimentar el contenido con mayor intensidad que en los alumnos más avanzados en los que ya existe un cierto conocimiento de las actividades.

En la tabla 4 se pueden observar las medias de los ítems de la dimensión de activación cognitiva para los dos grupos evaluados que obtuvieron una mayor puntuación, en la que pueden apreciarse resultados similares que para calidad afectiva, es decir, no se destacan diferencias entre ambos grupos, pero los ítems que obtuvieron mayor puntuación correspondieron a estados cognitivos asociados a la experiencia de flow. De éstos, el ítem *Alerta, bien despierto* es el que ha presentado mayores diferencias entre ambos grupos, obteniendo el primer nivel una *Media* de 2,3 frente a una *Media* de 1,8 obtenida por el segundo y el tercer nivel. Dicho resultado pudo deberse a diversas razones, podría pensarse una explicación similar a la que surgió en los resultados del ítem *Contento* de la dimensión de Calidad Afectiva, en la que se planteó la posibilidad de que los alumnos del primer nivel posean un nivel de novedad frente a las actividades. En este caso, esto pudo haber influenciado el hecho de que este grupo haya obtenido una puntuación mayor en el ítem *Alerta, bien despierto*, al estar éstos más despiertos frente a las actividades propuestas en comparación con los alumnos más avanzados en los que dichos niveles de novedad pueden aparecer más bajos.

Tabla 4. Medias para ítems de mayor puntuación en la dimensión de activación cognitiva para alumnos de primer nivel y segundo y tercer nivel

Ítem de Activación cognitiva	<i>Media</i> Nivel 1	<i>Media</i> Niveles 2 y 3
Alerta, bien despierto	2,3	1,8
Atento	2	2
Activo	2,6	2,2
Fuerte	2,4	2,1
Comprometido	2,6	2,4

Los resultados para el primer factor de experiencia óptima, que el total de los alumnos han experimentado tanto estados afectivos como estados cognitivos que se corresponden con la experiencia de flow concuerdan, por un lado, con los estudios de Csikszentmihalyi (2008) sobre el enorme potencial que posee el cuerpo para producir flow, no solo al realizar movimientos, sino por el hecho de que en cualquier acción que éste emprenda se encuentra implicada la consciencia, la atención y la mente. El autor concluye que a partir del uso refinado de procesos corporales (en este caso, la danza) es posible mejorar la calidad de la experiencia, aumentando el disfrute y la calidad de vida. De acuerdo con el mismo, la función primera de una actividad que produce flow es ofrecer una experiencia agradable y aumentar el nivel de emociones positivas, lo que en la presente investigación se refleja en la experiencia de los alumnos de estados afectivos y cognitivos positivos generadores de flow. Por otro lado, dichos hallazgos coinciden con los de Meza Lafón (2010) en su estudio de bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea, quien encontró que uno de los efectos psicológicos más significativos de la práctica de danza, mencionados por los mismos participantes, era la experimentación de emociones positivas.

#### 4.3.2. Análisis del segundo factor: percepción de logro y percepción de habilidades

Para el segundo factor, compuesto de las dimensiones percepción de logro y percepción de habilidades, se ha realizado una *prueba t* para cada dimensión a partir de calcular las medias de cada grupo, primer nivel y segundo y tercer nivel, a fin de

verificar la existencia, o no, de diferencias significativas entre ambos grupos. Como se puede apreciar en los datos volcados en la Tabla 5, los resultados demuestran que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos en cuanto a percepción de logro ni en cuanto a percepción de habilidades.

Tabla 5. Diferencias de medias en Percepción de Logro y Percepción de Habilidades entre alumnos de primer nivel y de segundo y tercer nivel

	<i>Media Nivel 1</i>	<i>Media Niveles 2 y 3</i>	<i>t</i>
Percepción de Logro	2,77	2,65	0,4
Percepción de Habilidades	2,65	2,51	0,55

$p > 0,05$

En cuanto a la particularidad de cada ítem, en la dimensión de percepción de logro, se encontró que el ítem que posee una media más alta fue *¿Cuándo bailas te sentís bien con vos mismo?* para el primer nivel (media= 3,6), y *¿Cuándo bailas estás concentrado?* para el segundo y el tercer nivel (media= 3,5). En la dimensión de percepción de habilidades ambos grupos coincidieron en que la media más alta se presentó en el ítem *¿Es una actividad importante para vos?* (media nivel 1= 4; media niveles 2 y 3= 3,7).

En líneas generales, en ambos grupos se observa que tanto la percepción de logro como la de habilidades no fueron ni demasiado bajas ni demasiado altas, por lo que podría asumirse que el segundo factor no resulta tan fuerte como el primero para explicar la experiencia de flow, es decir que el primer factor resulta ser más representativo de dicha experiencia, tal como ha encontrado Mesurado (2008) en sus estudios.

## 5. CONCLUSIONES

La presente investigación se basó en la pasantía realizada. Dicha práctica ha sido formativa, por lo que no se ha tenido la posibilidad de observar en forma directa la manera en que la DMT trabaja. Durante la formación, los profesores guían muchas actividades de tipo vivencial para corroborar luego lo experimentado por los alumnos,

sin embargo, el formato es el de una clase, por lo que el encuadre se mantiene fuera de lo terapéutico. Ante dicha situación, se decidió trabajar con los alumnos, la población a la que se tuvo acceso en los seminarios intensivos. El planteo del problema surgió a partir de la propia experiencia y de observar las experiencias de otros. La experiencia ha sido en líneas generales muy positiva y, aunque no se haya tenido la oportunidad de observar directamente cómo se trabaja en DMT, ha resultado provechosa ya que permitió, por una parte, profundizar ciertos saberes estudiados durante la carrera y aprehender otros nuevos ligados a la terapéutica corporal, y por otra, ha conducido a la tesista a delinear su propia forma de trabajar con la psicología, volcándola hacia la integración de lo corporal y lo terapéutico. La tesista continúa formándose como terapeuta en danza movimiento.

El objetivo general del presente estudio ha sido explorar las motivaciones, emociones positivas y estados de flow en alumnos cursando los tres niveles de la formación en DMT en la escuela Brecha. Se plantearon tres objetivos específicos: el primero buscó indagar las motivaciones de los alumnos para incursionar en la DMT; el segundo procuró comparar la experiencia de emociones positivas y negativas, y el tercero, comparar la experiencia de danza como estado de flow, de los alumnos de primer nivel con los de segundo y tercer nivel de la formación. Se considera que todos los objetivos han sido cumplidos.

Para dar cumplimiento al primer objetivo se buscó explorar las motivaciones que llevaron a los alumnos de la formación a incursionar en la DMT. Se ha encontrado que las motivaciones que aparecieron con mayor frecuencia han sido, en primer lugar, la experiencia propia y personal con la danza o el movimiento, en segundo lugar, el autoconocimiento posibilitado a partir de la experiencia corporal, relacionado con el primer motivo, y en tercer lugar, coincidente con los principios de la DMT, la necesidad o el interés de unir la danza o el arte con lo terapéutico. Otras motivaciones en orden de aparición fueron el interés por ayudar a otros, la necesidad de unir cuerpo y mente, el haber observado experiencias de movimiento de otros, la disposición a integrar y comprender el lenguaje no verbal y la inclinación a realizar un trabajo holístico con las personas. Todas estas motivaciones coinciden tanto con los orígenes y los fundamentos, como con los objetivos de la DMT.

El segundo objetivo, cumplido a partir de haber evaluado los afectos positivos y negativos de los alumnos de ambos grupos, sostenía como hipótesis que la experiencia de emociones tanto positivas como negativas sería mayor en los alumnos más avanzados en la formación (segundo y tercer nivel) que en los menos avanzados (primer nivel). Los resultados arrojados por la investigación no demuestran una diferencia significativa entre ambos grupos ni en la experiencia de emociones positivas ni en la de emociones negativas, por lo que la hipótesis se vio refutada. No solo se vio refutada, sino que los alumnos del primer nivel parecen experimentar mayores niveles de emociones positivas en relación a los alumnos más avanzados, y éstos, a su vez, mayores niveles de emociones negativas que los del primer nivel. Esto puede deberse a diversas razones, como por ejemplo, que la formación, al poseer una modalidad teórico-vivencial, confronta a los alumnos con experiencias corporales en las que aparecen todo tipo de emociones, tanto negativas como positivas, y sobre todo, los conecta, a medida que se avanza en la formación, con niveles de mayor profundidad y honestidad respecto de lo que sienten, lo que podría inclinar a los alumnos del primer nivel a calificar, sesgadamente, sus emociones hacia un aspecto más positivo. Otra posible razón podría ser que los alumnos de primer nivel aun trabajan en un nivel más personal que los de segundo y tercer nivel, en los que la formación se vuelve más hacia el trabajo con otros, por ende, la mirada estaría más puesta fuera de sí mismos. En relación a esta última explicación, podría mencionarse el hecho de que a medida que se avanza en la formación el nivel de exigencia es cada vez mayor, tanto a nivel cognitivo como emocional, por lo que los alumnos más avanzados estarían más enfocados en dichas exigencias que en el placer y el disfrute que se deriva de la mera actividad de bailar, a diferencia de los del primer nivel.

Respecto del segundo objetivo, en referencia a la totalidad de los participantes, pudo observarse una experimentación mayor de emociones positivas por sobre las negativas. Estos resultados coinciden con las ideas de Meza Lafón (2010) y Díez Sánchez (2009) de que la danza y el movimiento provocan emociones positivas en las personas, generando mayor bienestar y salud. A su vez, se encuentran en línea con la propuesta de la DMT de generar, a través del movimiento y la danza, una ampliación del repertorio de movimientos para ampliar el abanico de emociones sentidas que lleve a la persona a experimentar mayores niveles de salud (Fischman, 2005b); lo que coincide con la teoría de la ampliación y construcción de emociones positivas de

Barbara Fredrickson (2005), en cuanto al efecto de las emociones positivas de ampliar el repertorio de pensamiento-acción, por un lado, y de construir recursos personales duraderos, por otro, llevando a la persona a volverse más saludable.

El tercer objetivo se basaba en la hipótesis de que los alumnos más avanzados (segundo y tercer nivel) en la formación tendrían más experiencias de flow que los menos avanzados (primer nivel). Se dio cumplimiento a dicho objetivo al evaluar en los alumnos los dos factores (factor 1: calidad afectiva – activación cognitiva; factor 2: percepción de logro – percepción de habilidades) que componen la experiencia óptima. Esta hipótesis también ha sido refutada, puesto que no se han hallado diferencias significativas entre ambos grupos en relación al segundo factor y no se han observado grandes diferencias en las medias de ambos grupos en cuanto al primer factor. Los hallazgos respecto del primer factor, en parte, por tratarse de calidad afectiva, podrían explicarse por las mismas razones expuestas para responder a la refutación de la primer hipótesis. Respecto del segundo factor, podría pensarse que en la formación en DMT tal vez no se presenten niveles de desafío como los que se presentan en una formación en danza, en la que intervienen metas más precisas que alcanzar, ya que se ve involucrada la técnica. Esto último coincide con los hallazgos de Amado et al. (2011b), que los practicantes de danza clásica poseían una disposición mayor a tener experiencias de flow y una motivación intrínseca mayor que los que practicaban danza contemporánea, en los que los desafíos y las exigencias eran menores.

A pesar de que la segunda hipótesis fue refutada, puede afirmarse a partir de los resultados, que el total de los participantes tienden a experimentar flow con la danza. Esta afirmación coincide con las ideas de Csikszentmihaly (2008) sobre la capacidad que tiene el cuerpo para ofrecer experiencias de flow, por ejemplo a través de la danza, que llevan a la persona a mejorar la calidad de su experiencia y aumentar su felicidad. Asimismo, concuerda con los estudios de Díez Sánchez (2009) en los que realiza un paralelismo entre lo que permite trabajar la Biodanza y las características de un estado de flow.

Los resultados arrojados por la presente investigación podrían explicarse, en parte, por las limitaciones o fallas que ha tenido dicho estudio. Para empezar, se ha trabajado con una muestra muy pequeña. El tamaño de la muestra se vio limitado por la población con la que se decidió trabajar ya que, al ser una escuela privada la observada,

no cuenta con un gran número de alumnos; los mismos tienen, a su vez, un nivel socioeconómico de medio a alto, razón por la cual la muestra pudo haber estado sesgada. Por otro lado, no se tuvo en cuenta el hecho de que casi el total de los participantes ya practicaba danza antes de realizar la formación (cuestión que pudo haber influenciado los resultados), y el Cuestionario de Experiencia Óptima se adaptó para evaluar la danza como estado de flow, en lugar de evaluar DMT en particular, por lo que los participantes podrían haber respondido a partir de sus experiencias en danza y no en DMT (como pretendía que lo hiciera el objetivo general). Otra de las limitaciones con las que se encontró este estudio, que se ha visto reflejada en los resultados, ha sido la existencia de muy poco tiempo entre los distintos niveles de la formación. A su vez, se trabajó con una población que se estaba formando en DMT y no que realizaba Danza Movimiento Terapia en forma de psicoterapia, lo que trae aparejado ciertos niveles de exigencias que tal vez limitan la posibilidad de experimentar flow en mayor medida; hubiera sido quizás más enriquecedor trabajar con personas que realizan DMT.

Quizás el planteo del problema se podría haber formulado de otra manera, y teniendo en cuenta que la población con la que se pretendía trabajar era muy pequeña, se podría haber trabajado con todos los participantes como unidad, en lugar de comparar dos grupos, o se podrían haber buscado otras escuelas de DMT con las que trabajar. Estas cuestiones podrían ser tratadas en investigaciones futuras. Se podría comparar las experiencias entre pacientes de DMT y pacientes de otras psicoterapias, evaluando su bienestar, estados de flow, emociones positivas, etc., o comparando la eficacia de cada psicoterapia.

La presente investigación ha cumplido con las expectativas de la tesista en el sentido de haber arrimado dos campos no explorados juntos hasta el momento. Sin embargo, es sólo un comienzo, ya que es mucho lo que todavía puede explorarse entre estas dos disciplinas que tienen tantos puntos en común. Éstos podrían ser explorados exhaustivamente en futuras investigaciones, en las que además, puesto que las fortalezas y virtudes de los danza movimiento terapeutas se encuentran al servicio de algo mayor que sí mismos, se podría estudiar la relación de la DMT con la vida significativa propuesta por la Psicología Positiva. Por el momento, se ha establecido una primera aproximación que da lugar a pensar la posibilidad del entrecruzamiento de la Danza Movimiento Terapia con la Psicología Positiva.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amado Alonso, D., Leo F. M., Sánchez Miguel, P. A., Sánchez Oliva, D. & García Calvo, T. (2011a). Interacción de la Teoría de la Autodeterminación en la Fluidez Disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11 (1), 7-17. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=227017659002>

Amado Alonso, D., Sánchez Miguel, P. A., Leo F. M., Sánchez Oliva, D. & García Calvo, T. (2011b). Estudio de las relaciones entre la Teoría de la Autodeterminación, el Flow Disposicional y las Estrategias de Afrontamiento del estrés en función de la modalidad de danza practicada. *European Journal of Human Movement*, 27, 43-58. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=274222159003>

American Dance Therapy Association (2013). Recuperado de <http://www.adta.org/>

Asociación Danza Movimiento Terapia Española (2013). Recuperado de <http://www.danzamovimientoterapia.com/>

Carr, A. (2007). *Psicología Positiva: La ciencia de la felicidad*. Buenos Aires: Paidós.

Castro Solano, A. (2010a). Ensayo: Psicología positiva: ¿Una nueva forma de hacer psicología? [en línea], *Revista de Psicología*, 6 (11), 113-131. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/ensayo-psicologiapositiva-nueva-forma.pdf>

Castro Solano, A. (2010b). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.

Castro Solano, A. & Lupano Perugini, M. L. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4 (1), 43-56. Recuperado de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Chaiklin, S. (2008). Hemos danzado desde que pusimos nuestros pies sobre la tierra. En H. Wengrower & S. Chaiklin (coords.), *La vida es danza: El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia* (pp. 27-37). Barcelona: Gedisa.

Chilton, G (2013). Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications. *Journal of the American Art Therapy Association*, 30 (2), 64-70. doi: 10.1080/07421656.2013.787211. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2013.787211#.UinI4cZmiSo>

Chilton, G. & Wilkinson, R. A. (2009). Positive Art Therapy: Envisioning the Intersection of Art Therapy and Positive Psychology. *Australian and New Zealand Journal of Art Therapy*, 4 (1), 27-36. Recuperado de <http://www.anzata.org/assets/Uploads/professional/anzjat/gcrw-anzjat4.pdf>

- Csikszentmihalyi, M. (2008) *Fluir (flow): una psicología de la felicidad*. Buenos Aires: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (2002). The concept of flow. En C.R. Snyder & S.J. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a national Index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/journals/amp/55/1/34/>
- Díez Sánchez, D. (2009). Flow, Creatividad y Biodanza: Formas de acercarnos a la felicidad. Recuperado de <http://tranbel.com/Alacena%20del%20Alma/Libros/Lecturas%20recomendadas/Flow-creatividad-felicidad.pdf>
- Fischman, D. (2001). Danzaterapia: orígenes y fundamentos. Recuperado de [http://www.brecha.com.ar/danzaterapia\\_origenes\\_fundamentos.pdf](http://www.brecha.com.ar/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf)
- Fischman, D. (2005a). Danza Movimiento Terapia. Encarnar, enraizar y empatizar: Construyendo los mundos en que vivimos. Trabajo presentado en I Congreso de Artes del Movimiento, Instituto Universitario Nacional del Arte, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://www.brecha.com.ar/danzamovimientoterapia.pdf>
- Fischman, D. (2005b). La mejora de la capacidad empática en profesionales de la salud y la educación a través de talleres de Danza Movimiento Terapia (Tesis de doctorado). Universidad de Palermo, Buenos Aires. Recuperado de [www.scribd.com/doc/52363713/tesis-doctorado-dra-diana-fischman](http://www.scribd.com/doc/52363713/tesis-doctorado-dra-diana-fischman)
- Fischman, D. (2008). Relación terapéutica y empatía kinestésica. En H. Wengrower & S. Chaiklin (coords.), *La vida es danza: El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia* (pp. 81-96). Barcelona: Gedisa.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218. Recuperado de [http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson\\_AmPsych\\_2001.pdf](http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson_AmPsych_2001.pdf)
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive Emotions. En C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.

- Fredrickson, B. L. (2005). The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. En F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.) *The Science of Well-Being* (pp. 217-240). Oxford: Oxford University Press. Recuperado de [http://www.unc.edu/peplab/publications/Chap\\_Fredrickson\\_2005.pdf](http://www.unc.edu/peplab/publications/Chap_Fredrickson_2005.pdf)
- Fredrickson, B. L. & Cohn, M.A. (2008). Positive Emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds). *Handbook of Emotions* (pp. 777-796), 3rd Ed. NY: Guilford Press. Recuperado de [http://www.unc.edu/peplab/publications/Chap\\_Fredrickson%20%20Cohn\\_2008.pdf](http://www.unc.edu/peplab/publications/Chap_Fredrickson%20%20Cohn_2008.pdf)
- Hölter, G. & Panhofer, H. (2005). Relación entre la danza educativa y la Danza Movimiento Terapia. En H. Panhofer (Comp.), *El cuerpo en psicoterapia: Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia* (pp. 25-48). Barcelona: Gedisa.
- Koch, S. C. & Fischman, D. (2011). Embodied Enactive Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33 (1), 57-72. doi: 10.1007/s10465-011-9108-4
- Levy, F. J. (1992). *Dance movement therapy: A healing art* (2nd Ed.). Virginia: National Dance Association American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Mesurado, B. (2008). Validez Factorial y Fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 25 (1), 159-178. Recuperado de [http://www.aidep.org/03\\_ridep/R25/R258.pdf](http://www.aidep.org/03_ridep/R25/R258.pdf)
- Mesurado, B. (2009a). Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. en compañía de otros y la experiencia óptima. *Anales de Psicología*, 25 (2), 308-315.
- Mesurado, B. (2009b). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del Constructo Experiencia Óptima o Flow. *Interdisciplinaria*, 26 (1), 121-137. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=18011862006>

- Meza Lafón, B. Z. (2010). Bienestar psicológico en practicantes de danza contemporánea (Tesis de grado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1217>
- Mills, L. J. & Daniluk, J. C. (2002). Her Body Speaks: The Experience Of Dance Therapy For Women Survivors Child Of Sexual Abuse. *Journal of Counseling & Development*, 80 (1), 77-85. doi: 10.1002/j.1556-6678.2002.tb00169.x.
- Panhofer, H. & Rodríguez Cigaran, S. (2005). La Danza Movimiento Terapia: una nueva profesión se introduce en España. En H. Panhofer (Comp.), *El cuerpo en psicoterapia: Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia* (pp. 49-95). Barcelona: Gedisa.
- Reca, M. (2005). *Qué es Danza/movimiento terapia: el cuerpo en danza*. Buenos Aires: Lumen.
- Rodríguez, M. R. (2011). Uniendo arte y ciencia a través de la Danza Movimiento Terapia. *Danzararte*, 7 (1), 4-11. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3675957>
- Rodríguez Cigaran, S. (2009). Danza Movimiento Terapia: cuerpo, psique y terapia. *Avances en Salud Mental Relacional Revista Internacional On-Line*, 8 (2), 1-20. Recuperado de [http://www.bibliopsiquis.com/asmr/0802/0802\\_Sarah\\_Rodriguez.pdf](http://www.bibliopsiquis.com/asmr/0802/0802_Sarah_Rodriguez.pdf)
- Segura Díez, M.C. & Ramos Linares, V. (2009). Psicología de la felicidad. *Avances en psicología*, 17 (1), 9-22. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/mdelcsegura.pdf>
- Seligman, M. E. P. & Czikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5. Recuperado de <http://www.velferdarraduneyti.is/media/velferdarvakt09/01Positive-psychology-2000.pdf>
- Watson, D. (2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

- Wengrower, H. (2008). El proceso creativo y la actividad artística por medio de la danza y el movimiento. En H. Wengrower & S. Chaiklin (coords.), *La vida es danza: El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia* (pp. 39-57). Barcelona: Gedisa.
- Wilkinson, R. A. & Chilton, G. (2013). Positive Art Therapy: Linking Positive Psychology to Art Therapy Theory, Practice, and Research. *Journal of the American Art Therapy Association*, 30 (1), 4-11. doi: 10.1080/07421656.2013.757513. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07421656.2013.757513#.UinS8MZmiSo>
- Watson, D.; Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANNAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54:1063-1070. Recuperado de <http://www.cnbc.pt/jpmatos/28.Watson.pdf>