



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**PROPUESTA DE DANZATERAPIA PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO  
DE USUARIOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

TRABAJO FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL

AUTORA: NADIA DÍAZ CABAÑERO

TUTORA: NATALIA MOTA IBÁNEZ

Palencia, 14 de julio de 2023



## **RESUMEN**

La danza puede ser usada como una herramienta en el movimiento motor, el neurodesarrollo y la expresión emociones, se realizará la propuesta de intervención como medio de expresión corporal para mejorar la calidad de vida y favorecer la inclusión en la sociedad de los internos de la unidad de discapacidad leve-moderada, para ello se utilizará la búsqueda de información académica/ legal sobre la influencia de la danza en el neurodesarrollo, el movimiento motor y la expresión de emociones.

Estudio realizado con usuarios, menores de 60 años, que padecen de discapacidad intelectual leve o moderada, alteraciones de la conducta, trastornos orgánico-cerebrales y/o psiquiátricos asociados, en la Unidad Padre Celedonio del Centro Asistencial San Juan de Dios de Palencia.

## **PALABRAS CLAVE**

Danzaterapia, Bienestar psicológico, Discapacidad intelectual, Neurodesarrollo, Terapias, Emociones

## **ABSTRACT**

Dance can be used as a tool for motor movement, neurodevelopment and the expression of emotions. An intervention proposal will be made as a means of corporal expression to improve the quality of life and favour the inclusion in society of the inmates of the mild-moderate disability unit, using the search for academic/legal information on the influence of dance on neurodevelopment, motor movement and the expression of emotions.

Study carried out with users, under 60 years of age, who suffer from mild or moderate intellectual disability, behavioural alterations, organic-brain and/or psychiatric disorders, in the Padre Celedonio Unit of the San Juan de Dios Care Centre in Palencia.

## **KEYWORDS**

Dance therapy, Psychological wellbeing, Intellectual disability, Neurodevelopment, Therapies, Emotions.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>OBJETIVOS</b> .....	5
<b>JUSTIFICACIÓN DEL TEMA</b> .....	6
<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b> .....	7
<b>4.1 DANZATERAPIA</b> .....	7
4.1.1 Orígenes de la danza .....	7
4.1.2 Expresión a través del movimiento .....	9
4.1.3 La danza, sus beneficios y su uso terapéutico .....	11
4.1.4 Las técnicas de la danzaterapia.....	13
<b>4.2 BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO</b> .....	15
4.2.1 Los recursos emocionales del Bienestar Psicológico.....	17
4.2.2 Bienestar psicológico a través del baile .....	19
<b>4.3 DESARROLLO NEUROLÓGICO</b> .....	21
4.3.1 Discapacidad mental e inclusión .....	23
4.3.2 Influencia de la danza en el desarrollo neurológico .....	24
<b>METODOLOGÍA</b> .....	26
<b>5.1 PROPUESTA</b> .....	26
5.1.1 Justificación .....	26
5.1.2 Objetivos .....	27
5.1.3 Población Destinataria .....	27
5.1.4 Metodología.....	28
5.1.5 Desarrollo De Acciones .....	29
5.1.6 Temporalización.....	34
5.1.7 Evaluación.....	35
5.1.8 Indicadores Esperados y Resultados .....	37
<b>5.2 ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO</b> .....	38
<b>CONSIDERACIONES FINALES</b> .....	40
<b>BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS</b> .....	43

# INTRODUCCIÓN

La danza es una forma de arte que utiliza el movimiento del cuerpo y su armonía con la música para expresar emociones, contar historias y transmitir mensajes. Convirtiéndose en una manifestación cultural diversa y enriquecedora que ha existido desde tiempos ancestrales y sigue siendo apreciada y practicada en la actualidad. Su naturaleza expresiva y beneficios físicos, emocionales y sociales, posibilitan un uso no solo artístico de la danza, sino que, desde una perspectiva de la educación social, se convierte en un canal para contactar con las capas emocionales de uno mismo y de los otros.

La implicación del movimiento y la música en los desarrollos neuronales, según vienen demostrando diferentes investigaciones científicas, puede proporcionar una serie de beneficios a nivel de salud física y emocional. La naturaleza de esta forma de expresión rompe con las fronteras que puedan estar en la base, por ejemplo, de la expresión verbal ya sea escrita u oral. La comunicación directa de una emoción a través del movimiento y la calidad de este supone un cauce de liberador de tensiones y un posible canal de comunicación que viene a restar agresividad en un entorno social concreto, abriendo nuevas vías de escucha y comprensión.

La propuesta de Proyecto que se expone presenta la danza como una herramienta útil para la Educación Social en el fomento del autoconocimiento, la comunicación y la expresión en libertad. De este modo se muestra que la danza y su aplicación en un ámbito terapéutico realizada de manera estructurada y adecuada a los usuarios de un programa de actividad puede tener resultados psicológicos muy beneficiosos. Se trata de una técnica de intervención respetuosa, generadora de escucha, comprensión y bienestar.

La propuesta se vincula con el Practicum de Profundización realizado en el Centro Asistencial San Juan de Dios, concretamente en la Unidad Padre Celedonio, destinada al trato de pacientes menores de 60 años con Discapacidad Intelectual Leve o Moderada con Alteraciones de la conducta y/o trastornos orgánico-cerebrales y/o psiquiátricos asociados. Esta unidad da cobertura asistencial psíquica, biológica, social y espiritual a todos los usuarios generando en ellos un mejor rendimiento y una implantación de nuevas pautas de vida, además de abordar de forma transversal la fomentación de un nuevo pensamiento hacia la salud mental a nivel nacional.

# OBJETIVOS

El objetivo general del presente Trabajo Fin de Grado es generar una propuesta de intervención en el ámbito de la Educación Social empleando la danza como vehículo expresivo generador de bienestar psicológico en usuarios con discapacidad intelectual.

Para alcanzar este objetivo se plantean una serie de objetivos específicos:

- Conocer las raíces de la danza como técnica expresiva de movimiento.
- Analizar antecedentes en el empleo terapéutico y socioeducativo de la danza.
- Estudiar la repercusión neurológica y emocional de la danza.
- Aplicar los conocimientos adquiridos durante el Grado a efectos de observación y planificación de actividades para conformar un Programa de Intervención de calidad de cara a un colectivo específico.
- Plantear nuevas dinámicas de relación para el bienestar social y convivencia cívica.
- Analizar las dificultades reales del educador social en la aplicación directa de prácticas inclusivas de danzaterapia.

# JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

El tema elegido para el presente TFG permite relacionar la formación sobre los procesos socioeducativos adquirida a lo largo de estos cuatro años del Grado, aplicándola tanto en el proceso de fundamentación teórica de la propuesta de intervención como en la elaboración de la propia propuesta.

La realización de esta propuesta pone en activo diferentes competencias de manera que se muestra, por ejemplo:

- La autonomía en la recogida y selección de información;
- La aplicación de una herramienta de naturaleza artística para potenciar el desarrollo socioemocional y la inclusión social.
- La capacidad de formulación de propuestas atendiendo a necesidades específicas de un colectivo y contexto de intervención;
- La aplicación de instrumentos de evaluación de la propia propuesta;
- El conocimiento de funcionamiento y pautas de relación y gestión con instituciones que ofrecen servicios comunitarios socioeducativos y de salud en respuesta a las demandas de colectivos determinados.
- Conocer elementos reales de funcionamiento en posibles salidas laborales como Educadora Social.

Por otro lado, este TFG se realiza en consonancia con el Practicum de Profundización realizado en el presente curso en el Centro Asistencial San Juan de Dios: Unidad de discapacidad leve-moderada, en Palencia.

# FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En los campos de salud mental se emplean con frecuencia distintas terapias alternativas u ocupacionales para fomentar el bienestar psicológico y mantener una vía saludable de aceptación de sí mismo y de los demás. Estas estrategias suelen tratar de compensar las dificultades de expresión por otros cauces habituales en la vida cotidiana. Se genera así espacios específicos donde cada usuario dispone de un tiempo y atención para su liberación y autoconocimiento en una convivencia cívica de integración.

Las artes plásticas y el ejercicio físico moderado son habituales en estos ámbitos de intervención socioeducativa, porque relajan de manera activa asentando facetas de la identidad.

En este caso se plantea la intervención desde la plasticidad del cuerpo en movimiento acorde a una pauta musical: la danza como terapia.

## **4.1 DANZATERAPIA**

La danza como toda expresión artística muestra el mundo emocional a través de la forma, en este caso del movimiento corporal acorde al sonido musical. Este hecho de representación propia o de historias que se encarnan, puede ser en sí mismo liberador o catártico. Cuando se toma como centro no la estética y refinamiento técnico sino los efectos depurativos y de equilibrio de esta hermosa forma expresiva y su aplicación dirigida a diferentes estados y ámbitos de la persona de manera inclusiva y con carácter social, comenzamos a hablar de una nueva dimensión de la danza, la de su carácter terapéutico.

### **4.1.1 Orígenes de la danza**

Definir qué es la danza a través de los tiempos es reflexionar sobre la historia, el arte, la sociedad, las costumbres y las diferencias entre los pueblos, en resumen, sobre la humanidad.

La danza ha formado parte de la historia del hombre desde el principio de los tiempos, ya que las pinturas que se han encontrado hace más de 10.000 años, presentan dibujos asociados a figuras danzantes y escenas de caza con fines rituales, lo que nos acerca al conocimiento de la danza dentro de la sociedad humana. En la época de la antigüedad,

desde los faraones y hasta Dionisio, escrituras, mosaicos y bajorrelieves muestran el mundo de la danza de las antiguas civilizaciones egipcia, griega y romana.

Para la civilización egipcia, las danzas fueron creadas por los faraones y enfocadas a representar la muerte y la reencarnación del Dios Osiris. Pasando a la Antigua Grecia, encontramos a Platón, un importante teórico y valedor de la danza griega, que recoge cómo a altas horas de la noche acudían a las montañas a celebrar orgías con danzas. Estas incluían, música y mitos que eran representados por actores y bailarines bien entrenados, haciendo que en el siglo V a.C. las danzas comenzasen a formar parte de la vida social y política. Por último, en la Antigua Roma la danza no se integró en los rituales sociales con carácter institucional hasta el año 200 a.C. cuando se empezó a utilizar para procesiones, festivales y celebraciones.

En el Renacimiento comienza una estilización de la danza a cuyo refinamiento se denomina ballet. Esta representación artística se integra en un determinado estatus social y se caracteriza por puestas de escena acompañadas de lujosos banquetes, con bailarines que representaban y cantaban sobre las tramas mitológicas. En este momento se estima el surgimiento de ballet, ópera y drama poético. La danza, en su estilización y escenificación toma el papel de transmitir los sentimientos y pasiones al espectador mediante la expresión sincera de movimientos y gestos sobre música.

Luis XVI de Francia facultó la creación de la primera Real Academia de la Danza, bajo la responsabilidad artística de Beauchamp, quien reglamentó las cinco posiciones básicas de los pies, con el acompañamiento port debras, determinando así, la terminología académica de la danza de escuela que viene del periodo Barroco.

A partir de aquí surge la rama academicista de la danza en cuanto a una formación artística de gran exigencia y llena de restricciones para potenciar la calidad en la representación y la expresividad codificada de los grandes ballets. Los códigos estéticos y un empleo conceptual unido a la exigencia del movimiento bello y preciso marcan una nítida separación entre la danza como profesión y el baile como expresión cotidiana, que pasa a evolucionar mediante otros estilos de movimiento acordes a músicas de tradición y de relación social aparecidas como flujo de la evolución hacia lo industrial.

Será más adelante, cuando en respuesta a las tensiones de exigencias desmedidas en planos artísticos y sociales, surja una nueva reivindicación del cuerpo y su expresión emocional. Esto surge en el seno de la profesión acorde a las respuestas sociales en todos

los movimientos artísticos y pasando el tiempo, se extiende al placer del movimiento expresivo liberador llegando a nuestros días como una posible terapia de acción y reequilibrio.

Recapitulando, la danza es una forma de expresión artística que involucra el movimiento del cuerpo y su armonía con la música. Es una disciplina que se ha desarrollado en diversas culturas a lo largo de la historia y se ha utilizado con diferentes propósitos, como rituales religiosos, celebraciones, entretenimiento o expresión personal. Involucra una amplia variedad de estilos y técnicas, desde los estilos clásicos como el ballet hasta las danzas folclóricas, el jazz, el hip-hop, la danza contemporánea y muchas otras. Cada estilo tiene sus propias características, movimientos y estructuras coreográficas específicas.

Además de su aspecto artístico, la danza también tiene beneficios físicos, emocionales y sociales. Desde el punto de vista físico: La danza mejora la coordinación, la flexibilidad, la fuerza y la resistencia. Pero si nos centramos a nivel emocional, está puede ser una forma de liberar emociones, expresar sentimientos y mejorar el bienestar general, complementando así los aspectos sociales de la danza, donde esta fomenta la colaboración, el trabajo en equipo y la interacción con otras personas.

En resumen, la danza es una forma de arte que utiliza el movimiento del cuerpo para expresar emociones, contar historias y transmitir mensajes. Convirtiéndose en una manifestación cultural diversa y enriquecedora que ha existido desde tiempos ancestrales y sigue siendo apreciada y practicada en la actualidad. Su naturaleza expresiva posibilita un uso no solo artístico, sino que, desde una perspectiva de la educación social, se convierte en un canal para contactar con las capas emocionales de uno mismo y de los otros.

#### **4.1.2 Expresión a través del movimiento**

El baile es un medio de expresión completo, ya que entrelaza todas las ventajas de la práctica corporal con el movimiento y con las alegrías de la música, convirtiéndose en una disciplina más o menos rigurosa, pero sin dejar por ello de ser una actividad lúdica. Por lo que, cabe destacar que muchos de los profesionales de la psicología recomiendan realizar dicha actividad para activar la mente, el equilibrio, agudizar los sentidos más básicos y sobre todo para ejercitar el cuerpo físicamente.

Dicen que no hay mejor terapia que la risa, el baile o cantar. En definitiva, estar alegres, divertirse y socializar para ser felices. Así, la danza colectiva favorece la creatividad, las

relaciones sociales, la educación, la estética y el dominio corporal necesario para el desarrollo de la personalidad.

En España destaca la acción de diferentes escuelas de danza en la comunidad de Madrid que realizan cursos con grupos de varias edades. En estos grupos se comprueba que el grado de implicación más alto se presenta en la gente de mediana edad que tienen estudios formales como son (ejecutivos, empresarios, trabajadores), que compaginan su vida laboral con la danza, lo que hace que esta actividad sea de vital importancia para ellos y poder realizar su ejercicio diario y mantener una desconexión de su vida laboral y de la sociedad consumista de Madrid.

Ahora bien, según Lapierre (citado en Toro 2007) la danza aporta contribuciones que crean fomentan el núcleo emocional del trastorno motor y a los mecanismos que intervienen en el movimiento humano, en el cual Lapierre lo divide en diez categorías, cuales son:

1. El ritmo: Sucesión regular de movimientos, siendo la principal característica de los movimientos vitales, creando un grado básico de integración motora en el ser humano, el cual posee componentes rítmicos en su organismo, como por ejemplo (los latidos del corazón, la respiración, el caminar), los cuales son de vital importancia integrarles en la danza.
2. La sinergia: Acción simultánea de varios órganos y mecanismos neurofisiológicos que participan en la realización de alguna función, en palabras técnicas nos referimos al movimiento de los ejes cóccix- femoral y escápula humeral, inherente a la fisiología del caminar que se realizan en el sistema motor.
3. La potencia: Fuerza con la que el ser humano mueve los músculos cuando se realiza un movimiento, la cual con el tiempo también genera un cambio.
4. La flexibilidad: Capacidad del ser humano de amoldarse o asumir diversas posiciones gracias a las articulaciones, sin que el cuerpo se dañe.
5. La elasticidad: Capacidad que presentan ciertas partes de cuerpo, como los músculos y la piel de estirarse la hora de realizar una fuerza y posteriormente la forma en la que recuperan la forma original.
6. El equilibrio: Permite al cuerpo mantenerse estable en cada movimiento, siendo muy importante la visión y los receptores del oído, en donde se originan los reflejos que ayudan a la posición del tronco y de la cabeza.

7. La expresividad: Es la capacidad de comunicar los estados de ánimo mediante gestos, miradas y posiciones o movimientos corporales espontáneos, al provenir del interior con una carga emocional.
8. La agilidad: Es la destreza de los movimientos de todas las partes del cuerpo, y como estas se sueltan para crear.
9. La fluidez: Es la realización de movimientos continuos sin ser forzados, libre de rigidez y de estereotipos.
10. La levedad: el cuerpo debe estar sin peso para que pueda realizar algún movimiento más fluido, es un movimiento leve y que no cansa.

La clasificación de los diez movimientos genera que la persona cree sus propios movimientos y que cada uno de ellos sea único, incomparable e irrepetible, pudiendo ser individuales, en pareja, en grupos.

Castillo y Díaz (2016) abordan que la expresión corporal es un lenguaje que integra las áreas motrices, cognitivas y afectivas, por lo que es considerado como una actividad por la cual el ser humano, a través del cuerpo desarrolla su personalidad y la forma de relacionarse con los demás y con el ambiente que le rodea, siendo un medio de expresión que le permite mostrar cómo es y cómo percibe el alrededor.

En resumen, la expresión mediante el movimiento busca que la persona encuentre medios creativos, y estimula el encuentro consigo mismo y con las habilidades que posee, y la herramienta que se utiliza para ello es la danza.

#### **4.1.3 La danza, sus beneficios y su uso terapéutico**

Según la American Dance Therapy Association, (2009), la danza como terapia se puntualiza como “el uso psicoterapéutico del movimiento como proceso que promueve la integración emocional, cognitiva, social y física del individuo”.

Se creó en Estados Unidos en los años 40, a manos de un grupo de bailarinas críticas frente a los conflictos humanos y las crisis sociales que existían. Pero es en los años 60 cuando toma fuerza y es creada la American Dance Therapy Association (ADTA), y es más tarde, en el 2000, cuando nace la Asociación Europea de Danza Movimiento Terapia y la Asociación Argentina de Danza Movimiento Terapia (AADT), pasando consecutivamente en 2001 a fundarse la Asociación de Danza Movimiento Terapia Española (ADMTE).

Por lo que, la ADMTE se fundamentó en estudios de la comunicación no verbal, la psicología del desarrollo humano y los sistemas de análisis del movimiento (Admte, s.f., citado por Córdoba & Vallejo, 2013) que han permitido a muchos terapeutas desarrollar sus tratamientos. Por ejemplo, Laban (1879-1958) creó su método de análisis corporal (LMA) en Alemania, a través del registro gráfico del movimiento, su exploración y análisis desde el espacio, el tiempo, el cuerpo, la calidad energética e integración cuerpo-mente (Fishman, 2005; Levy, 1988, citados por Córdoba & Vallejo, 2013).

La danza tiene una amplia gama de beneficios tanto a nivel físico como emocional, y se ha utilizado con éxito en el ámbito terapéutico para promover el bienestar y la curación. Algunos de estos beneficios y usos terapéuticos son:

1. Mejora de la salud física: Es una forma de ejercicio físico que promueve la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la coordinación, ya que bailar regularmente puede mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos, la postura y el equilibrio.
2. Liberación emocional: La danza proporciona un medio para expresar y liberar emociones reprimidas. A través del movimiento del cuerpo, se pueden canalizar emociones como la alegría, la tristeza, la ira o el estrés, lo que puede tener un efecto terapéutico y ayuda a aliviar la tensión emocional.
3. Aumento de la autoestima y la confianza: Ayuda a mejorar la autoimagen y la confianza en uno mismo. Al aprender nuevas habilidades, superar desafíos y conectarse con su cuerpo de manera positiva, las personas pueden desarrollar una mayor confianza en sus capacidades y una mayor apreciación de sí mismas.
4. Reducción del estrés y la ansiedad: Bailar es una forma efectiva de reducir el estrés y la ansiedad. El movimiento rítmico, la concentración en el presente y la liberación de endorfinas durante el ejercicio pueden ayudar a calmar la mente, aliviar la tensión y promover una sensación de relajación.
5. Estimulación cognitiva: La danza requiere de coordinación, memoria y atención, por lo que estimula el cerebro y puede mejorar la función cognitiva. Por lo que, si se baila regularmente se asocia con una mejora de la memoria, concentración y habilidades de toma de decisiones.
6. Terapia para afecciones de salud mental: La danza se ha utilizado como forma de terapia complementaria para tratar afecciones de salud mental como la depresión, el trastorno de estrés postraumáticos y la ansiedad. Al combinar el movimiento con la expresión emocional, la danza puede ayudar a los individuos a procesar y

sanar experiencias traumáticas, fomentar la autorreflexión y mejorar el estado de ánimo.

7. Fomento de la socialización y la conexión: Es una actividad social en la que las personas se reúnen, interactúan y se conectan a través del movimiento compartido. Esto puede promover la socialización, la construcción de relaciones y el sentido de pertenencia a una comunidad.

En general, la danza ofrece una forma creativa y significativa de expresión y movimiento que puede tener beneficios profundos en la salud física y emocional. Ya sea como una forma de ejercicio, una herramienta de expresión emocional o una terapia complementaria, la danza puede ser una poderosa herramienta para el bienestar y la curación.

#### **4.1.4 Las técnicas de la danzaterapia**

Según los autores Wengrower y Chaiklin (2008), para que un ser humano se reconozca y conecte con su cuerpo y mente es necesario de la realización de técnicas de respiración o de estímulos táctiles, donde la persona puede identificar cada parte de su cuerpo para crear los primeros contactos corporales.

Estas técnicas utilizadas con el individuo se realizan para que este conozca sus propios límites corporales, en el trabajo con el peso, como afirmarse sobre el suelo, desplazarse, movimientos de avance y retroceso y de empujar y tirar. Para ello el principal papel lo tienen el terapeuta, el cual puede deber guiar al paciente para que ponga atención en las sensaciones corporales y que las exprese verbalmente y poder hacer hincapié en la conciencia espacial, la movilidad y el desplazamiento del individuo en el espacio, que ya son de gran importancia a la hora en la que el ser humano debe de reforzar su confianza dentro de la realidad en que se mueve y en el control de su cuerpo.

Por todo lo anteriormente destacado, la danzaterapia trabaja con el dejar fluir, y el crear auto movimientos que expresen espontaneidad, creatividad y una parte única de la persona, teniendo en su poder técnicas de liderazgo en la cual se cambia o se comparte, brindando a la persona la posibilidad de crear un movimiento y de compartirlo con el grupo y/o transmitir luego ese liderazgo a alguien más. Esto proporciona al sujeto la responsabilidad de la toma de decisiones, y lo que estas pueden generar, agudizando la percepción de la propia persona y de los demás.

Pasando a centrarnos en otro autor, Burton (como se citó en Wengrower y Chaiklin, 2008) nos cerciora de que el movimiento da paso a la comunicación de una parte de la conciencia de la persona y es una forma de expresar los sentimientos con mayor fidelidad que las palabras, por lo que sí la persona en algún momento no puede verbalizar o tiende a intelectualizar, una de las técnicas para la comunicación es el reflejo empático, en donde los participantes toman elementos de la expresión del otro e introducen reproducciones reformadoras que producen una ampliación o disminución de los movimientos del otro con una continuidad al proceso de comunicación.

A modo de conclusión, la danzaterapia es una disciplina terapéutica que utiliza el movimiento y la expresión corporal como herramientas para promover la salud mental, emocional y física. A continuación, se presentan algunas técnicas utilizadas en la danzaterapia:

1. **Movimiento libre:** Se alienta a los individuos a explorar y mover su cuerpo de forma espontánea y libre, sin restricciones ni expectativas. Esta técnica permite la expresión auténtica y el flujo natural del movimiento, lo que puede liberar emociones reprimidas y promover la conciencia corporal.
2. **Improvisación:** En la improvisación, los participantes son alentados a explorar diferentes movimientos y secuencias sin una estructura predeterminada. Esto fomenta la creatividad, la espontaneidad y la conexión con las emociones y sensaciones internas.
3. **Coreografía guiada:** En esta técnica, el terapeuta guía a los participantes a través de secuencias coreografiadas específicas. Esto puede incluir movimientos simples o complejos, y se utiliza para fomentar la coordinación, la concentración y la expresión artística.
4. **Movimiento en espejo:** Los participantes se colocan en parejas y se les pide que reflejen e imiten los movimientos del otro. Esta técnica promueve la comunicación no verbal, la empatía y la conexión interpersonal.
5. **Uso de accesorios:** Los accesorios como telas, objetos o instrumentos musicales pueden utilizarse en la danzaterapia para amplificar la expresión y la experiencia sensorial. Por ejemplo, el movimiento con telas puede fomentar la sensación de fluidez y libertad, mientras que los instrumentos musicales pueden ser utilizados para crear ritmos y explorar diferentes estados de ánimo.

6. Danza en grupo: La danzaterapia a menudo se lleva a cabo en grupos, lo que promueve la interacción social y la construcción de relaciones. El movimiento y la danza en grupo pueden fomentar un sentido de pertenencia, apoyo mutuo y conexión emocional.
7. Integración verbal: Además del movimiento, la danzaterapia puede incluir momentos de reflexión verbal. Los participantes pueden compartir sus experiencias, emociones o reflexiones después de una sesión de movimiento, lo que facilita la integración de la experiencia física y emocional.

Es importante tener en cuenta que las técnicas utilizadas en la danzaterapia pueden variar según el enfoque del terapeuta y las necesidades individuales de los participantes. La clave es utilizar el movimiento y la expresión corporal como medios para explorar y trabajar en áreas específicas de la salud y el bienestar de cada individuo.

## **4.2 BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO**

El bienestar psicológico subjetivo se refiere a la evaluación personal y subjetiva que una persona realiza sobre su propia vida y su estado emocional. Incluye aspectos como la satisfacción con la vida, el equilibrio emocional y la experiencia general de bienestar.

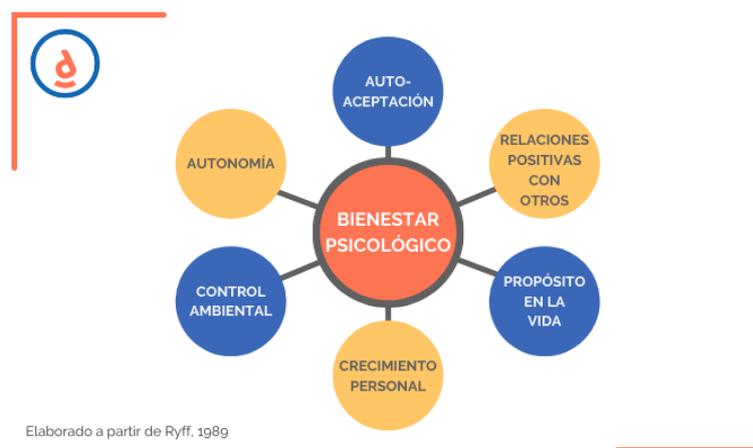
Este se basa en la idea de que cada individuo tiene la capacidad de evaluar su propia vida y sus experiencias emocionales, y de asignarles un valor positivo o negativo. Esta evaluación subjetiva puede estar influenciada por diversos factores, como las circunstancias de vida, las metas y valores personales, y las expectativas individuales.

Según Carol Ryff (1989), el bienestar o la plenitud es el reflejo del funcionamiento psicológico óptimo, y por lo tanto, a veces puede ser independiente del bienestar hedónico, del balance entre las emociones positivas y negativas. Lo que significa, que en momentos donde se presenta un gran reto para el ser humano pueden predominar las emociones desagradables sin que esto llegue a afectar al bienestar emocional.

Por ejemplo, una persona que está realizando un examen de oposición podría sentir que está en el camino correcto, que se está desarrollando e incluso que está teniendo un buen rendimiento y aun así no sentirse feliz en un momento concreto del estudio, donde experimenta emociones negativas intensas como la frustración o el cansancio y pocas emociones positivas (Hervás, 2009).

Para ello la teoría de Carol Ryff propone que el bienestar psicológico se compone por seis dominios fundamentales:

1. La autonomía: Capacidad de resistir presiones sociales y autorregulación en las opiniones y en la toma de decisiones.
2. La auto-aceptación: Actitud positiva respecto a uno mismo, reconocimiento y aceptación personal de los aspectos positivos y negativos.
3. El dominio del entorno: Sensación de control y competencia sobre las circunstancias que le rodean.
4. El crecimiento personal: Sensación de percibir que uno evoluciona y progresa de forma continua.
5. Las relaciones positivas: Presencia de relaciones interpersonales íntimas, cálidas con los demás y la preocupación por otras personas.
6. El propósito de vida: Presencia de objetivos vitales, sensación de llevar un rumbo y de que la vida tiene un sentido.



Elaborado a partir de Ryff, 1989

Imagen 1: Los dominios del bienestar psicológico. Fuente: Ryff, 1989

En resumen, el bienestar psicológico subjetivo no implica, la ausencia de dificultades o problemas, sino que se centra en la capacidad de una persona para evaluar su vida de manera positiva y experimentar un equilibrio emocional general. Por lo que es importante destacar que puede variar de una persona a otra, ya que está influenciado por factores individuales y contextuales. Lo que puede brindar satisfacción y felicidad a una persona no puede ser lo mismo para otra.

#### **4.2.1 Los recursos emocionales del Bienestar Psicológico**

El bienestar psicológico subjetivo es una sensación de origen hedonista. Esta satisfacción responde a un estado emocional relacionado con la activación del sistema límbico, y el sistema de recompensa donde predominan las emociones positivas sobre las negativas. Lo que tiene un efecto sobre la salud de la persona y crea un estado mental óptimo respecto al crecimiento o a la recuperación.

Así, Mingote y Requena (2013) afirman que el bienestar psicológico subjetivo proviene de tener emociones positivas como felicidad, placer y alegría más que emociones negativas ya que estas promueven que la persona se sienta con vitalidad, crezca personalmente y promueva relaciones sociales buenas.

Reforzar las capacidades personales, potenciar aquello en lo que se es bueno, posibilita un funcionamiento general positivo que fomenta la autorrealización y una calidad de vida satisfactoria. Esta es otra forma de obtener bienestar psicológico subjetivo. Las personas que se mantienen positivas son capaces de establecer un sentido de esperanza y optimismo en la vida diaria, lo que hace que se comprometan con las tareas cotidianas, elegidas acorde a sus valores.

Fernández (2015) enfatiza que las emociones positivas ayudan a que la persona se sienta bien consigo misma y con el mundo que le rodea, y existen por ello recursos que cada ser humano tiene para potencializar las emociones positivas entre los que se encuentran:

1.La comunicación del disfrute: se refiere a la expresión de emociones, como la sonrisa en el rostro que es un medio para comunicarse con los demás y también poder crear relaciones estables, cooperativas y recíprocas. Esto ha convertido a los humanos en seres más empáticos al reconocer lo que siente el otro; las emociones también son contagiosas por lo que se transmiten a otros, la expresión de emociones tiene un efecto regulador sobre las propias emociones de la persona y hace que sean más intensas y duraderas.

2.Sensaciones agradables: al momento que la persona tiene emociones positivas también experimenta un bienestar físico, y esto hace que se dé cuenta de que esta ante situaciones que le hacen bien y la búsqueda de la sensación agradable será la que guíe el actuar de cada individuo. Se produce una descarga de dopamina la cual hace que la persona efectúe continuamente la clase de actividad que la hacen sentir bien, como alguna actividad física.

3.Mejora de procesos cognitivos: tiene que ver en como la persona analiza su entorno, el tener recursos positivos ayuda a que se vea el contexto donde se desarrolla más real, para ser analizado mejor y obtener resultados más eficientes. La modificación de las cogniciones hace reaccionar de diferente manera, cuando un estímulo negativo llega al cerebro activa una red neuronal muy pobre, al contrario de un estímulo positivo que activa una red neuronal muy importante. Emociones positivas y negativas propician procesos de información, marcan diferencias en la atención, lo negativo hace fijarse a la persona en aspectos pequeños y a lo más pronto que se percibe como una amenaza a diferencia de lo positivo que tiende a ver las cosas más globalmente y a ampliar el foco de atención para encontrar más soluciones.

4.Recursos sociales: estos recursos mejoran las relaciones humanas porque al tener un afecto positivo se atraen a los demás, pero al tener uno negativo se les aleja y muchas veces el contacto entre las personas crea los sentimientos de pertenencia y estabilidad emocional que hacen llegar a un bienestar personal. Las relaciones desde la más superficial hasta la más íntima juegan un papel muy importante para lograrlo, el crear lazos afectivos fuertes se asocia con una satisfacción subjetiva y en consecuencia con emociones que elevan el bienestar. Se crean redes de comunicación, de compartir, de ayuda y de cercanía tanto emocional como personal y un compromiso de aceptación del otro y de capacidad empática. La capacidad de obtener un bienestar depende también de las redes sociales que se creen, que compartan afectos positivos y con quien se disfrute.

5.Control de comportamientos: el regular el comportamiento se basa en que cada sujeto sepa reconocer las emociones positivas como negativas ante ciertas situaciones. Las personas guiadas por emociones positivas tienden a poder dirigir su comportamiento de una mejor manera, interpretan las situaciones como promotoras de autonomía y organizan el actuar en base a sus metas e intereses personales, tienen sentimientos de competencia y autodeterminación que son los que guían su comportamiento y consiguen que sean comportamientos que les generen un bienestar.

Por tanto, el bienestar psicológico está relacionado con los recursos emocionales. Los recursos emocionales son habilidades, características o psicológicas que ayudan a adaptarse a las demandas emocionales de la vida, fortaleciendo el bienestar y contribuyendo a una salud mental positiva. Entre ellos se encuentran los siguientes:

1.Inteligencia emocional: es la capacidad de reconocer, comprender y regular nuestras propias emociones y las de los demás. La inteligencia emocional nos ayuda a manejar el estrés, resolver conflictos y establecer relaciones saludables.

2.Resiliencia: es la capacidad de hacer frente y adaptarse positivamente a los desafíos, adversidades y situaciones estresantes. La resiliencia nos permite recuperarnos rápidamente de los contratiempos y mantener una actitud positiva.

3.Autoestima: se refiere a la valoración y percepción positiva que tenemos de nosotros mismos. Una buena autoestima nos brinda confianza, seguridad y nos ayuda a enfrentar los desafíos de manera más efectiva.

4.Apoyo social: contar con una red de apoyo social, incluyendo amigos, familiares y otras relaciones significativas, es un recurso emocional importante. El apoyo social proporciona conexión, comprensión y ayuda práctica en momentos difíciles.

5.Optimismo: tener una actitud optimista implica tener la creencia de que los eventos y circunstancias tienen el potencial de tener resultados positivos. El optimismo nos ayuda a mantener una perspectiva positiva, afrontar los desafíos con esperanza y mantener una mentalidad resiliente.

Estos recursos emocionales pueden cultivarse y fortalecerse a través de la educación, la práctica y el desarrollo personal. Invertir en el desarrollo de los recursos emocionales propios promueve un mayor bienestar psicológico y permite estar mejor preparados para enfrentar los desafíos emocionales de la vida.

#### **4.2.2 Bienestar psicológico a través del baile**

Marchena (2012) menciona que cada persona necesita sentir malestar en algún momento para poder llegar a una acción que lo lleve a un bienestar, pero el exceso de estímulos que generen malestar y la no adaptación a estos genera que se desequilibre el bienestar psicológico subjetivo de la persona, que puede llegar a afectar hasta el nivel físico, provocar enfermedades o dificultar áreas de relación.

La práctica de actividades físicas es una de las estrategias para poder contrarrestar las consecuencias de las situaciones que causan malestar y liberan tensiones, si esta práctica se realiza en conjunto a lo emocional se conecta la mente y el cuerpo y se genera una

mayor satisfacción. Mediante la danzaterapiase logra esta conexión, que ofrece seguridad, confianza, elimina la timidez, las tensiones, el miedo a mostrarse ante los demás y crea una relación con los participantes.

Pierre, Bassols y Bonet (2008) mencionan que el objetivo de la danzaterapia es que el movimiento se transforme, se haga autónomo y libre. Al bailar se acelera el latido cardíaco, la respiración, el flujo sanguíneo, la persona interactúa con cada parte del cuerpo, y lo percibe, acentúa la propia vitalidad, amplía las capacidades físicas y sensibles, el pensamiento y las emociones son las que modelan los movimientos y los cambios en el movimiento transforman la percepción que cada individuo tiene de sí mismo y del entorno.

El hecho de que la persona se encuentre consigo misma, se abra y pueda escucharse le ayuda a transformar lo negativo, los patrones estereotipados, las posturas y la memoria traumática de las sensaciones vividas por el cuerpo. La danza permite que la persona encuentre destrezas personales, por lo que propicia confianza, aceptación y entendimiento, dando paso a un bienestar a nivel psicológico.

En conclusión, el bienestar psicológico subjetivo es algo modificable por la persona, por lo que de ella depende el mejoramiento de este, y es indispensable que el individuo sienta satisfacción con la vida y consigo mismo.

La danza tiene beneficios tanto psicológicos como físicos, pero también ayuda a la expresión y comunicación de las personas y a sentirse integradas dentro del grupo en que se encuentran. Es de importancia que en conjunto a la danzaterapia vaya la música ya que como menciona Fariñas (2011) la música es la que crea la construcción del movimiento en un tiempo y espacio así propicia una mayor expresión y exteriorización de la personalidad de cada sujeto.

Al momento de bailar se crean procesos neurológicos, las endorfinas actúan y transmiten sensación de felicidad, disminuyen o eliminan el dolor y elevan las emociones positivas, así como son estimuladas ciertas zonas del sistema nervioso que dan placer y ayudan a un mejor estado físico. Por ello, puede servir como herramienta para mantener el bienestar psicológico subjetivo, que como definen Márquez y Garatachea (2013) es un conjunto de

factores que incluyen las emociones y juicios sobre la satisfacción con la vida de cada persona.

### **4.3 DESARROLLO NEUROLÓGICO**

El desarrollo neurológico es un proceso de cambio en el cual el cerebro de lo niño evoluciona adquiriendo habilidades y procesos cada vez más complejos de sentimientos, emociones, pensamientos y relaciones con los demás; abarca desde el embarazo y hasta los 6 primeros años de vida, es un periodo muy importante porque es donde se desarrolla cerca del 95% del cerebro y la forma y los circuitos que se desarrollan en esa etapa es como la persona se va a comportar el resto de la vida, este proceso puede ser supervisado y en caso necesario tratado por un neurólogo.

El desarrollo psicomotor implica los cambios en las habilidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales del niño, desde el periodo fetal hasta la adolescencia. El término suele limitarse por consenso a los primeros dos años de vida.

Aunque en muchas ocasiones nos referimos al término maduración y desarrollo de forma similar, no hay que olvidar que la maduración es el proceso genéticamente determinado, que implica la organización gradual de las estructuras neurales, mientras que el desarrollo se refiere al incremento y perfeccionamiento de las habilidades funcionales. Por lo tanto, los factores genéticos y ambientales actúan sobre la maduración del sistema nervioso, que se traduce en el proceso del desarrollo.

El fenómeno biológico clave en el desarrollo psicomotor es la consolidación de los circuitos corticales. La mielinización de estos circuitos comienza a los 8 meses de gestación y está prácticamente completa a los 2 años de edad. Durante este periodo, los circuitos neuronales tienen gran plasticidad, siendo muy sensibles a los estímulos externos. La adquisición del conocimiento y el refinamiento de habilidades depende de las oportunidades que se le den al niño para observar, copiar y experimentar de sus iguales, así como de la interacción entre su genética y el ambiente que le rodea, contribuyendo todo ello de forma interactiva y compleja al proceso de desarrollo. Los potenciales acontecimientos nocivos genéticos, intrauterinos y ambientales (especialmente, la hipoestimulación sensorial), durante este tiempo afectan a la

organización y perfeccionamiento de las estructuras neuronales y pueden ser responsables de un retraso en el desarrollo psicomotor.

El desarrollo de la especie humana es particularmente largo y complejo. La infancia es el periodo que va a marcar el cambio desde la dependencia que exige el lactante hasta la madurez y autosuficiencia que alcanza el sujeto adulto. Durante este periodo, el niño: construye el conocimiento sobre el ambiente que le rodea; aprende las habilidades motoras necesarias para la supervivencia; adquiere la capacidad del lenguaje, que le permite comunicarse con otros seres de su especie, además de su propio razonamiento interior; y toma conciencia sobre sí mismo, la autorregulación de las emociones y el comportamiento necesario para integrarse en la sociedad.

Un aspecto esencial de la vida humana es el uso de un sistema de símbolos para la comunicación y el pensamiento. El niño participa activamente en la adquisición del lenguaje. Los lactantes tienen un interés innato social y comunicativo en otros seres humanos, adquiriendo de forma prematura la habilidad de comunicación a través de expresiones faciales y sonidos básicos (fase prelingüística). El inicio del interés compartido del niño hacia el adulto es un buen marcador del desarrollo normal de las habilidades comunicativas.

El mayor desarrollo del lenguaje se produce en torno a los dos años. Aparece el pensamiento simbólico y aumenta de forma exponencial el aprendizaje y uso de palabras, así como la capacidad de unión de palabras para la formación de frases. Ante la sospecha de un retraso del lenguaje, lo primero es determinar si existe un déficit auditivo por medio de una audiometría con o sin un estudio de potenciales evocados auditivos del tronco encefálico, en función del valor de la primera.

Se debe tener cuidado en las valoraciones, pues un niño con retraso del lenguaje a los 18 meses de edad es posible que alcance los objetivos comunicativos a los 3 años.

Conocer estos ritmos naturales de maduración es importante pues se debe tener en cuenta que el retraso mental y los trastornos generalizados del desarrollo (incluido el autismo), también suelen manifestarse como un retraso en el lenguaje.

### **4.3.1 Discapacidad mental e inclusión**

Como se ha expuesto anteriormente, uno de los rasgos comunes y de atención especial a la hora de detectar un trastorno del desarrollo neurológico es un retraso o dificultad en la adquisición del lenguaje. Está en la base de las diferentes afecciones codificadas como discapacidad intelectual.

Según la Organización Mundial de la Salud, 1992, el término de discapacidad intelectual (DI) está siendo cada vez más utilizado en lugar de retraso mental, por lo que se ha entendido como la adquisición lenta e incompleta de las habilidades cognitivas durante el desarrollo humano. Todo esto implica que la persona pueda tener dificultades para comprender, aprender y recordar cosas nuevas, que se manifiestan durante el desarrollo, y que contribuyen al nivel de inteligencia general, donde podemos destacar las habilidades cognitivas, motoras, sociales y de lenguaje. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años. Por lo que en general, el término de DI se aplica a todos individuos que fueron diagnosticados anteriormente con retraso mental (Schalock et al, 2007).

La nueva actualización del concepto de discapacidad intelectual, DI, alude a la limitación del funcionamiento intelectual, con la cuál cuesta comprender o razonar, siendo una limitación de la conducta adaptativa, en temas como los conceptos, las relaciones sociales o cuestiones prácticas. Acontecidas antes de los 22 años. Por ejemplo, dificultades de adaptación a los cambios que ocurren en la familia, en el trabajo o en el mundo. Esta nueva conceptualización es importante para las propias personas con discapacidad intelectual, sus familias y las personas que les apoyan, pues hace que se cambie la forma de entender la discapacidad intelectual y la forma de apoyar a estas personas. (Miguel Ángel Verdugo explica la nueva definición de discapacidad intelectual – INICO, s. f.)

Uno de los factores determinantes en la evolución y bienestar psicológico de los discapacitados intelectuales es la inclusión. Este es uno de los valores a trabajar desde el ámbito educativo a través de diferentes herramientas terapéuticas. En el campo de la Educación Social contemplar la inclusión socioeducativa de diferentes realidades es posible a través de la danzaterapia.

Stephany Johana trata en uno de sus estudios, la danza terapia entrelazando los conceptos de inclusión educativa, discapacidad, educación artística y danza terapia, siendo este último concepto un mecanismo para fortalecer los procesos educativos en torno a la inclusión educativa de personas con discapacidad. Realiza una observación de la danza terapia desde sus orígenes y se nutre de los conocimientos de la danzaterapeuta argentina María Fux. (Castañeda, 2020)

Según Fux. M (2007) hay que trabajar con personas de aprendizajes diversos y movilidad reducida desde sus fortalezas, proponiendo espacios de inclusión dentro desde danza y danza terapia. Por lo que es importante abordar la conceptualización sobre discapacidad y su respectiva clasificación, en correspondencia con la clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y la salud. Además de ser el área de la educación artística donde se encuentran articulados estos conceptos, dentro de lo cual se sustenta legal y teóricamente la implementación de la danza terapia como recurso pedagógico para la inclusión.

#### **4.3.2 Influencia de la danza en el desarrollo neurológico**

Cerebro y danza conforman un vínculo que atrae la atención de los neurocientíficos a observar como música y movimiento se sincronizan modelando determinadas regiones cerebrales.

En los últimos años se están desarrollando programas para que las personas con alzhéimer se beneficien de la danza como poderoso ejercicio de estimulación cognitiva y emocional. El ejercicio aeróbico mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. El baile eleva las experiencias de alegría, bienestar e incluso felicidad. La danza va más allá del componente físico conectando con emociones intensas y trascendentes.

Un tratamiento eficaz para los trastornos depresivos es la activación conductual. Este tipo de terapia busca, sobre todo, que la persona se involucre en una serie de actividades (conductas) que rompan el ciclo de la negatividad y el estancamiento emocional. El movimiento del cuerpo genera nuevas experiencias que activan a la mente.

Una investigación de la Universidad Estatal de Virgina demuestra que los bailarines profesionales tienen una mejor memoria de trabajo. Este recurso cognitivo es el que nos

permite guardar la información a corto plazo y también, manejar de manera más efectiva procesos como la atención o la memoria visoespacial.

Hay otro aspecto interesante y es el relativo a la sincronización de las ondas theta del cerebro. Estas ondas cerebrales conectan y equilibran el funcionamiento del hipocampo, los ganglios basales y el cerebelo con la corteza cerebral. Esto se traduce en una conexión directa entre la música, las emociones y los movimientos físicos.

La corteza somatosensorial está situada en el lóbulo parietal y es una de las áreas más activas en los bailarines. Esta área se encarga de regular los siguientes procesos: Coordinación mano-ojo. Información táctil. Sensaciones vibratorias. Movimientos musculares. Los receptores de la corteza somatosensorial reciben la información relativa al tacto, temperatura, dolor y nos informa a su vez, de la posición de nuestro cuerpo.

Cerebro y danza guardan una relación muy saludable gracias a la neuroplasticidad. Estudios, como los realizados en la Universidad de Sao Paulo (Brasil), inciden en cómo los bailarines profesionales desarrollan un cerebro con mayores conexiones neuronales.

El baile es un gran estimulante para el cerebro, lo hace más flexible al elevar la conexión nerviosa y favorecer la sincronización. Todo ello revierte de manera directa en los procesos cognitivos. El movimiento estimula a la mente, se rompen los patrones fijos de pensamiento para abrirse a nuevas perspectivas. Asimismo, el movimiento del cuerpo alivia el estrés, la preocupación, libera endorfinas y todo ello revierte en la creatividad, en el pensamiento innovador.

La danza se puede adaptar a la diversidad ofreciendo a todo usuario el disfrute y desarrollo de sus capacidades proporcionando mayor bienestar.

# METODOLOGÍA

## 5.1 PROPUESTA

La realización de una propuesta de intervención en el ámbito de la Educación Social empleando como instrumento la Danzaterapia permite contrastar los aprendizajes obtenidos a través del Grado en la Facultad así como emplear la formación Profesional en Danza al servicio de la educación inclusiva en el campo de la discapacidad mental.

### 5.1.1 Justificación

Con el convencimiento de que la danzaterapia ayuda a mejorar el bienestar psicológico subjetivo, se plantea implementar estrategias que ayuden a los usuarios a sentirse mejor con ellos mismos y a recuperar el bienestar que han perdido debido a las enfermedades mentales que padecen desde bien jóvenes, además de las restricciones a las que han sido sometidos.

La propuesta se plantea para la Unidad Padre Celedonio del Centro Asistencial San Juan de Dios de Palencia con el fin de que tengan una mejor calidad de vida, una mejor relación y aceptación de ellos mismos, los demás y del entorno.

Para comprobar si la danzaterapia colabora beneficiosamente a la mejorar del bienestar psicológico subjetivo en usuarios, menores de 60 años, que padecen de discapacidad intelectual leve o moderada, alteraciones de la conducta, trastornos orgánico-cerebrales y/o psiquiátricos asociados, en la Unidad Padre Celedonio del Centro Asistencial San Juan de Dios de Palencia, se propone con éste programa la implementación de sesiones en las que se les dará un espacio a los participantes para poder expresarse y conocer nuevas formas de canalizar energías, reencontrarse a sí mismos, interactuar con otras personas y con el espacio que las rodea.

El proyecto se centra en conseguir que los usuarios encuentren los problemas que presentan en su interior y los expresen mediante movimientos corporales al son de la música, debido a que al padecer una discapacidad intelectual la mayoría de las veces no saben expresarlos de otro modo, además de poder costarles como exteriorizarlos a la hora de darse cuenta de ellos, por lo que se utilizará la Danzaterapia como medio de expresión emocional y corporal.

### **5.1.2 Objetivos**

El objetivo general del proyecto se basa en intentar que los usuarios menores de 60 años, que padecen de discapacidad intelectual leve o moderada, alteraciones de la conducta, trastornos orgánico-cerebrales y/o psiquiátricos asociados, en la Unidad Padre Celedonio del Centro Asistencial San Juan de Dios de Palencia, consigan encontrar, comprender y exteriorizar todos los problemas que tienen en el día a día en su interior mediante la danzaterapia, con movimientos corporales al son de la música.

Para cumplir con dicho objetivo general son necesarios los siguientes objetivos específicos:

- \_ Crear en ellos una expresión corporal lo más clara posible, para visibilizar lo que sienten.
- \_ Saber reconocer las emociones que les afectan, propiciando perder el miedo al grupo y creando cohesión y empatía entre ellos, para empoderarles y ayudar a crear sentido de pertenencia y ser un miembro activo.
- \_ Potenciar las emociones positivas mediante la interiorización de ellas y el refuerzo del baile.
- \_ Expresar lo que ha pasado cada usuario mediante la danza y transformar con ella cada pensamiento negativo en algo positivo.
- \_ Dotarles de herramientas de danza para que obtengan alternativas de meditación y relajación ante una explosión conductual.

### **5.1.3 Población Destinataria**

La población a la que va destinada el proyecto se centra en usuarios menores de 60 años, que padecen de discapacidad intelectual leve o moderada, alteraciones de la conducta, trastornos orgánico-cerebrales y/o psiquiátricos asociados, ingresados en la Unidad Padre Celedonio del Centro Asistencial San Juan de Dios de Palencia.

Entre los ciento cincuenta pacientes que presenta la unidad, se pretenderá que los que acudan al proyecto de danzaterapia sean los que presenten un mayor porcentaje de Discapacidad Intelectual, además de problemas para expresar como se sienten en el día a día.

Una vez seleccionados los usuarios elegidos para la realización del proyecto se creará un grupo de 10 alumnos como máximo, en el que se pidan valores como: la constancia, la responsabilidad y el respeto, además de no permitir nuevas integraciones a partir de la

segunda sesión para observar los cambios evolutivos tanto grupalmente como en cada usuario, dentro del aula y en su exterior.

#### **5.1.4 Metodología**

Este proyecto de intervención sigue diferentes metodologías para llevar a cabo las sesiones que se han planteado, las cuales serán principalmente cualitativas. Todo esto se realizará en compañía de la educadora social en prácticas y adaptando las intervenciones a las necesidades y características que los usuarios en cuestión necesiten.

Según López Noguero (2005) en su libro “Metodología participativa en la enseñanza universitaria”, la metodología participativa está orientada al cambio de actitudes y aptitudes, vinculada principalmente con el ámbito afectivo, emocional y personal de las personas. Por ello, la educadora utilizará diversas técnicas, en busca de la adquisición de conocimientos, capacidades, habilidades y aptitudes de los sujetos, y favorecer así su cooperación e interacción social entre ellos y su entorno, socialmente hablando.

La metodología son las etapas o pasos que debemos seguir para alcanzar un objetivo, por lo que con la metodología participativa y en relación con el objetivo de que los usuarios consigan encontrar, comprender y exteriorizar todos los problemas que tienen en el día a día en su interior mediante la danzaterapia, para que obtenga diversos conocimientos de cómo redirigir una conducta disruptiva y como entender sus emociones.

Para ello los usuarios no solo se limitarán solo a ser espectadores de lo que suceda a su alrededor, sino que intervendrán, se implicarán y formarán parte de manera continua en algo, en este caso en la mejora de su bienestar psicológico y su inclusión en la sociedad. Esta metodología da importancia a lo individual, fomentando el proceso de enseñanza/aprendizaje, y del grupo como espacio de aprendizaje, basándose en los procesos de intercambio, bien sea de conocimientos, experiencias y sentimientos por parte de los sujetos o de la educadora; en los procesos de resolución colaborativa de problemas y en la construcción de conocimientos entre el sujeto y su entorno.

Las actividades llevadas a cabo a lo largo del proyecto, mediante diferentes técnicas y dinámicas, favorecen la participación de distintos niveles tanto individualmente como grupalmente, llevando a cabo procesos de desarrollo grupal, construcción de conocimientos, colaboración y comunicación, favoreciendo la motivación, la comunicación, la participación y la adquisición de habilidades, por parte de los usuarios a los que va dirigida la intervención.

Otra herramienta metodológica que se desarrolla según López Noguero (2005), importante a la hora de trabajar con estos usuarios, es la de escucha con carácter crítico y cooperativo. Con ella se pretende fomentar la duda, el cuestionamiento y la pregunta, de forma que se consiga un pensamiento divergente. Por lo que con ella se pretende conseguir concienciar y aportar información a los usuarios sobre la danza como alternativa a la hora de tratar con conductas disruptivas y emociones mal gestionadas que hacen más difícil su inclusión en la sociedad.

Por otro lado, se aplica una metodología activa, que, como indican Limaylla, Hernández & García (2016), permite el desarrollo de los valores por parte de los individuos que se educan, logrando cambios en su forma de pensar, en sus actitudes, etc., para que las personas sean protagonistas de su propia evolución.

Como punto fuerte del proyecto cabe destacar la intervención activa y participativa que promueva la implicación de participantes a través de la reflexión y el análisis de sus posibilidades y sus emociones. Se emplea, además, un enfoque globalizador a medida que se vaya desarrollando el proyecto para que atiendan a las diversas particularidades que les vayan surgiendo a cada usuario teniendo en cuenta las situaciones de partida de ellos en los ámbitos personal, educativo, emocional y social. Sin dejar de lado la flexibilidad que será necesaria en el proyecto debido a la complejidad de la población destinataria, las demandas de la unidad de discapacidad intelectual leve o modera y los programas complementarios.

### **5.1.5 Desarrollo De Acciones**

#### **Sesión 1**

Se centra en observar la movilidad de los usuarios, la memoria, el interés, la participación, el compromiso, para comprobar el porcentaje de viabilidad que tendría la realización del proyecto, para ello la sesión se realizará en un periodo de tiempo de entre 20 y 25 minutos cuatro días hasta la realización de la actividad del Día del Agua.

Por lo que en esta actividad se realizará un baile tradicional sencillo de la cultura precolombina, en la que se utiliza para la llamada del agua a los dioses en épocas de sequía, en la que se necesitará de la utilización de la sala de audiovisuales y el hall de la unidad para su posterior representación y de una gran variedad de usuarios para la determinación del grupo que realizará el proyecto.

A modo de complemento, el baile que elige la educadora de prácticas es debido a una actividad que se realiza dentro del proyecto creado para complementar los programas que la unidad ya tiene integrados.

## **Sesión 2**

Se realizará para romper el hielo en el grupo formado por los usuarios que cumplieron con las condiciones generadas en la sesión inicial, además de con los requisitos de la población de la unidad de San Juan de Dios a la que va destinada.

Durante los 60 minutos que dura la actividad se propone como objetivo conocer el grupo con el cual se va a trabajar y observar así, el estado en el que se encuentra cada usuario, las emociones que tienen y como están afectando a su cuerpo.

Para lograr este objetivo será necesario utilizar la relajación y la sensibilización del cuerpo por medio de la danzaterapia, para ir conociendo la herramienta principal del proyecto, y prestar atención a lo que cada parte de nuestro cuerpo, iniciando el movimiento desde la parte superior hasta la inferior del cuerpo, llenando así cada parte del organismo de una tranquilidad constante.

Los recursos que se necesitarán en esta sesión son los participantes y la educadora de prácticas en cuanto a los humanos, mientras que si nos centramos en los materiales encontramos un equipo musical donde reproducir música instrumental y esterillas.

## **Sesión 3**

Esta sesión se centra en que los participantes del proyecto aprendan a respirar. Por lo que al comienzo del taller se explicará de forma práctica en qué consiste la respiración dentro de la danzaterapia y lo que se pretende con ella, además también se enseñará una correcta colocación del cuerpo y de los momentos adecuados para realizar inspiraciones y expiraciones.

Para esta actividad será necesario que todos los participantes se coloquen frente a un espejo para observar los movimientos de su cuerpo, además de cómo se realizan las inspiraciones y expiraciones, es decir, a ritmo de la música lenta que se escoge para esta actividad, se realizarán inspiraciones y posteriormente expiraciones, teniendo así de forma transversal la meditación y relajación. Todo ello se unirá posteriormente y gradualmente a las contracciones y cambios de peso, una vez aprendidas correctamente

estas nociones básicas se pasará a enseñar la unión con los movimientos de brazos y piernas.

Así que si nos centramos en el objetivo de la intervención de esta sesión debemos destacar que se centra en realizar una expresión corporal lo más clara posible, en la que entender y visibilizar ante todos lo que uno siente y despojarse así de los sentimientos que les invaden.

Para ello será necesario de la ayuda de los participantes y la educadora social en prácticas, además de un salón cerrado sin interrupciones de ruido y con espejos donde se encuentra un equipo musical en el que se reproducirá la canción Only Time de Enya.

#### **Sesión 4**

La actividad de la cuarta sesión abarca el anclaje del cuerpo con una emoción, es decir, deberán realizar técnicas de visualización, donde se empieza a reconocer el cuerpo, y saber lo que este siente, proporcionándole un nombre a la emoción, una figura o forma, realizando movimientos en los cuales se representa la figura o forma que se le dio a la emoción y para trasmitirla posteriormente hacia los demás participantes y finalizando con el regreso al estado consciente de cada participante.

Por ello nos centraremos en reconocer la emoción que afecta a la persona y así mismo poder conocerla y exteriorizarla y mostrarlo ante los demás, para que los usuarios puedan perder el miedo al grupo y empezar el trabajo de movimiento. Utilizando a los participantes y a la educadora de prácticas como recursos los humanos y mientras que si nos centramos en los materiales encontramos un equipo de sonido con música instrumental y lírica y un aula cerrada con espejos y sin ruidos como recursos materiales.

#### **Sesión 5**

Comenzaremos la sesión con un calentamiento del cuerpo completo prestando principal atención a la postura que este tendrá durante toda la preparación.

Posteriormente se necesitará que los participantes que conforman el grupo caminen por el espacio concedido hasta llegar a pararse frente a una pareja donde deberán iniciar un trabajo conjunto. En dicho trabajo se pretende que persona de los dos siga el movimiento de la otra persona, teniendo así a alguien que guíe y a otro que le imite.

Para estos usuarios el ser guidores de una persona únicamente con un dedo y posteriormente el ser guiado, permitiendo que alguien realice tus movimientos les crea una sensación de cohesión y empatía que busca empoderarles como personas, abriéndoles espacios a la creatividad y a la posibilidad de en un futuro guiar a alguien por el buen camino.

Como en las anteriores cuatro sesiones será necesario un aula cerrada, sin interrupciones de ruido y con espejos, donde los participantes y la educadora en prácticas, puedan utilizar el equipo de sonido para propiciar mediante la música lírica un ambiente más cohesionado entre el grupo de trabajo.

### **Sesión 6**

Al igual que en la sesión cinco la actividad comienza con un calentamiento de cada parte del cuerpo a la par que los usuarios caminan el aula prestando atención a todo lo que les rodea. Tras esto se les pedirá estacionarse en algún punto del lugar proporcionado para la realización de la sesión y tendrán que saludar a la persona más próxima con la mirada o gestos, es decir si la utilización de palabras. Seguidamente con la pareja más próxima a ellos deberán iniciar una improvisación de contacto, concretamente tendrán que realizar movimientos en pareja, donde deben de tener unida alguna parte de su cuerpo sin dejar que esta conexión desaparezca y poder así crear movimientos diversos y únicos entre ambas personas.

Por ello se les proporciona la oportunidad de centrarse en el presente y de poder comunicarse sin necesidad de palabras, es decir, únicamente con el cuerpo.

Para que experimenten con su propio movimiento y el de la otra persona, como se pueden llegar a crear movimientos únicos, respetando el espacio y la movilidad de cada uno.

Será necesario de la involucración del grupo de usuarios, de la educadora en prácticas de un aula sin interrupciones de ruido con música en piano, o un medio natural en el que se fomente la relajación y la desconexión de los problemas de cada uno.

### **Sesión 7**

Tras la realización de los diversos movimientos únicos que pueden realizar entre ellos, provocados en las sesiones 5 y 6, llega la séptima sesión en la cual se comienza con un calentamiento total del cuerpo, movilizándolo parte por parte, en el que experimentarán con cada parte, los diferentes movimientos que pueden realizar con ella, con el cual se

pretende que incorporen nuevos movimientos individuales a su expresión corporal, hasta que logren la satisfacción de obtener movimientos únicos que vayan acorde con su nivel de movilidad, sus emociones y con la música.

Por ello el objetivo de esta séptima sesión se centra en que los usuarios encuentren las diversas capacidades que tiene su cuerpo y poder obtener así una mayor concentración en sí mismos, para que en un futuro puedan expresar mediante la danza lo que emocional o socialmente están sintiendo.

### **Sesión 8**

En la octava sesión se completa el trabajo de los movimientos individuales acorde con sus emociones, realizado en la anterior sesión. En primer lugar se realiza un calentamiento de sensibilización del cuerpo, en el que se siga fomentando la interiorización del lema de una canción con ritmo vivaz y letra de mensaje positivo, donde mediante el baile y la expresión corporal puedan realizar una clasificación positiva de las emociones que les abordan en su día a día, y crear así un proceso potencializador de emociones positivas, con el que fuese posible cambiar, frenar o erradicar por completo todas sus explosiones conductuales que les impiden una inclusión en la sociedad más rápida.

Para ello se necesitará de música con mensajes alegres como pueden ser:

Ej. Color y esperanza-Diego torres; Sueños-Diego Torres; Ella-Bebé

### **Sesión 9**

Para terminar con el trabajo individualizado de los movimientos corporales se propone la realización de una actividad, en la que los usuarios deben contar sus historias vividas mediante el movimiento de su cuerpo. Por lo que así con dicha actividad pueden expresar con la danza lo que ha pasado cada uno de ellos y transformar esas historias con la misma danza a algo positivo o a como ellos quieren que hubieran sucedido.

Para ello utilizarán todos los calentamientos utilizados en las anteriores sesiones que tratan el movimiento individualizado y la gestión de las emociones que esas historias vividas les persiguen en su día a día, para poder así cerrar una etapa y comenzar otra en la que las conductas disruptivas disminuyan y se puedan controlar mediante la danza.

## **Sesión 10**

Llegando al final de la programación del proyecto y como los usuarios ya han aprendido a realizar movimientos individualmente y en parejas se propone pasar a que esos aprendizajes adquiridos en los que expresan lo que emocional y socialmente hablando sienten pasen a ser algo compartido en el grupo. Por lo que, en dicha sesión se realiza un baile grupal, en el cual deberán elegir una de todas las emociones trabajadas a lo largo de cada sesión, con una canción acorde y realizar un baile igualitario entre todos y en el que socialmente hablando puedan realizar una cohesión y una conexión de grupo en el que encuentren apoyo, y se ayuden entre ellos a crear un sentido de pertenencia y el ser un miembro activo de un lugar.

Al ser una sesión que requiere de una buena preparación se utilizarán dos días distintos para la preparación del baile antes de su actuación en la sesión final.

## **Sesión 11**

Esta última sesión se centra en realizar por un lado, las evaluaciones finales del proyecto a los distintos usuarios que han participado en él y compartir entre todos, las conclusiones y las experiencias vividas a lo largo de cada sesión implantada.

Mientras que por otro lado, se realizará la clausura del proyecto con la realización de la actuación del baile que han creado todos los participantes juntos, ante el resto de los pacientes de la unidad y de los diversos profesionales que allí se encuentren, en la que todo el mundo puede participar, teniendo así un carácter socializador.

### **5.1.6 Temporalización**

La temporalización de esta propuesta se realiza en el periodo de Prácticas, del 17 de abril al 11 de mayo de 2023, en la que cada sesión tiene una duración de sesenta minutos, se efectúa por las tardes de 16:30 a 17:30, los lunes, martes y jueves, creando así, 11 sesiones completas y complementarias.

Aunque es importante destacar que la duración de cada sesión puede modificarse, dependiendo de la situación de los participantes y de la complejidad de ella, además de poderse modificar la distribución de los días en los que se realicen debido a las actividades complementarias que deben realizar de los programas del centro asistencial.

Por lo que en la siguiente tabla se podrá observar los días en los que se realizó cada una de las sesiones planificadas, destacando que la sesión 1 fue realizada el 22 de marzo de

2023, acorde con el día del agua y con el programa de la unidad de rehabilitación cognitiva. También los días en los que no se realizó ninguna sesión debido a descanso del profesional, actividades complementarias o fiestas.

<b>ABRIL</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>17</b> <b>SESIÓN 2</b>	<b>18</b> <b>SESIÓN 3</b>	<b>19</b>	<b>20</b> <b>MÚSICO TERÁPIA</b>	<b>21</b>
<b>24</b> <b>SESIÓN 4</b>	<b>25</b> <b>SESIÓN 5</b>	<b>26</b>	<b>27</b> <b>EXCURSIÓN</b>	<b>28</b>
<b>MAYO</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>1</b> <b>FIESTA NACIONAL</b>	<b>2</b> <b>EXCURSIÓN</b>	<b>3</b> <b>SESIÓN 6</b>	<b>4</b> <b>SESIÓN 7</b>	<b>5</b> <b>SESIÓN 8</b>
<b>8</b> <b>SESIÓN 9</b>	<b>9</b> <b>SESIÓN 10</b>	<b>10</b> <b>SESIÓN 10</b>	<b>11</b> <b>SESIÓN 11</b>	<b>12</b> <b>PRACTICUM FINALIZADO</b>

### **5.1.7 Evaluación**

La evaluación es un proceso riguroso y sistemático, que consiste en la investigación de un objeto de estudio definido para valorarlo desde una visión objetiva mediante el empleo de diferentes técnicas e instrumentos, por lo que es necesario llevar a cabo una planificación para asegurar su validez y utilidad y valorar si se han conseguido los objetivos planteados previamente y el impacto que estos hayan podido generar.

En este caso, la evaluación que diseñada tiene como finalidad la toma de decisiones del diseño del proyecto y evaluar si se llegan a conseguir los objetivos planteados en él. Para ello se observa cuatro tipos de evaluación: evaluación de contexto o diagnóstica, evaluación de entrada, evaluación de proceso y evaluación final o de producto.

El objetivo de esta evaluación se centra en analizar si mediante la danza se ha conseguido mejorar el grado de bienestar psicológico en los usuarios de la unidad de discapacidad intelectual leve o moderada de San Juan de Dios de Palencia.

En primer lugar, la evaluación de contexto, tiene una finalidad exploratoria y diagnóstica, por lo que va a determinar cuál es el punto o estadio antes de realizar el proyecto, sirviendo de base para planificar adecuadamente la intervención socioeducativa del grupo.

El objetivo de esta evaluación se centra en evaluar el grado de movilidad de los usuarios, la memoria, el interés, la participación, el compromiso, y comprobar el porcentaje de viabilidad que tendría la realización del proyecto. Esto se realizará mediante la realización de un baile de nivel básico, integrado como la sesión 1 del proyecto.

Ahora bien, toda esta evaluación se realizará antes de la realización del diseño del proyecto, bajo la mano de la educadora social en prácticas, que realiza el proyecto y la ayuda de los distintos profesionales que trabajan interdisciplinariamente en la unidad.

Una vez recogida la información se pretende que esta sea devuelta a todos los integrantes del grupo que realiza el proyecto, mediante una reunión en la que al analizar toda la información recogida, se pueda llegar a una conclusión de por dónde comenzar el diseño del proyecto.

En segundo lugar, la evaluación de entrada, la cual se puede dividir en interna, que tiene como objetivo identificar las necesidades del colectivo al que va dirigido el proyecto, la cual es llevada a cabo tras la realización del primer borrador del proyecto, y por otro lado, la externa, que se lleva a cabo por una entidad contratada por los creadores del proyecto tras el segundo borrador, evaluación que realizará la coordinadora de la unidad Padre Celedonio de San Juan de Dios de Palencia.

El objetivo de esta evaluación se centra en evaluar la pertinencia, la suficiencia, la viabilidad y la calidad técnica que contiene el proyecto; es decir, siguiendo estos cuatro principios, se deberá comprobar si dicho proyecto en un primer momento cumple con las necesidades que se exigen, si es viable llevar a la práctica todo lo que queremos hacer, y por último, si contamos con los medios necesarios tanto para que el proyecto se haga viable o abarque todas las necesidades.

En tercer lugar, la evaluación de proceso, en la que se observa el desarrollo de las actividades, haciendo hincapié en el interés de los usuarios de la unidad, sus actitudes y sus comportamientos a lo largo de este, creando en todas las sesiones un ambiente positivo, favorable, alternativo y flexible. Para ello será necesario de la utilización de una rúbrica que muestre las asistencias y los sentimientos que tenían antes de realizar la sesión y cómo se sentían emocionalmente después de ellas los usuarios.

Por último y en cuarto lugar, la evaluación final, en la cual tras unas semanas después de la finalización del proyecto, para observar si ha habido avances significativos, se realizarán entrevistas a los diferentes profesionales del centro de lo que han observado a lo largo del proyecto y en este periodo sin su realización, además de fichas de satisfacción a los usuarios y de los logros observados por la educadora que le ponga en práctica.

#### **5.1.8 Indicadores Esperados y Resultados**

Este proyecto se centra en la línea 2, la creación y el desarrollo de una propuesta de intervención relacionada con el TFG, en el cual se realiza una intervención para el bienestar psicológico a través de la danzaterapia en los usuarios de la unidad antes citada. Para su realización, se ha partido de un periodo de observación, tanto de la movilidad, como de la gestión de las emociones y conductas disruptivas de los diversos pacientes de la unidad.

Se han realizado las adaptaciones necesarias, de gran complejidad cuanto más cercanía tenía con el grupo de participantes por las horas compartidas. Al tener más confianza con la facilitadora de la propuesta muchas de las sesiones divagaban para obtener información sobre su vida privada o conseguir llevar la actividad por su zona de confort. Esto ha confirmado la utilidad del estatus o figura como un apoyo fundamental a la hora de gestionar sus conductas disruptivas, problemas en el centro asistencial y emociones.

Son muchos los aprendizajes y valores extraídos del grupo de participantes, que han contribuido a fomentar el crecimiento personal y la figura de educadora social. Este aprendizaje mutuo es motivador para continuar la formación para trabajar con este colectivo en concreto.

Se ha podido constatar un progreso en la expresión emocional, una flexibilidad o relajamiento de la tensión en ocasiones y momentos de bienestar emocional individuales y colectivos.

## 5.2 ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

A continuación, se presentan conclusiones acordes a los objetivos planteados en el proyecto.

La adquisición de una la expresión corporal lo más clara posible, para que visibilicen lo que sienten: es uno de los objetivos que no se ha conseguido a día de hoy, debido a la corta duración de la propuesta implementada, por lo que esto ha hecho que la expresión de lo que ha pasado cada usuario mediante la danza y transformar esto en algo positivo, no se haya cumplido en ninguna de las sesiones realizadas, debido a la necesidad de profundizar más a fondo en sus emociones y en las interiorizaciones de los movimientos para una expresión única en ellos.

En cuanto, a que supiesen reconocer las emociones que les afectan, propiciando perder el miedo al grupo y creando cohesión y empatía entre ellos, para empoderarles y ayudar a crear sentido de pertenencia y ser un miembro activo, es un objetivo que se ha logrado con éxito, debido a que, muchos no tenían relación entre ellos, pero gracias a las dinámicas grupales integradas en la propuesta pudieron formar relaciones grupales de gran interés, además de sentirse identificados y de sentir pertenencia a grupo en el que se les valora y se les trata como un miembro más. Por lo que esto, ha hecho que poco a poco interiorizasen herramientas de danza para controlar sus explosiones conductuales, además de potenciar día a día las emociones positivas en su vida y descartando las negativas fuera de cualquier ámbito de su entorno.

En resumen, respecto al objetivo general del proyecto: “Intentar que los usuarios entre 18 y 60 años, que padecen de discapacidad intelectual leve o moderada, alteraciones de la conducta, trastornos orgánico-cerebrales y/o psiquiátricos asociados, en la Unidad Padre Celedonio del Centro Asistencial San Juan de Dios de Palencia, consigan encontrar, comprender y exteriorizar los problemas que tienen en el día a día en su interior mediante la danzaterapia, con movimientos corporales al son de la música”, en el breve periodo en el que se ha realizado la propuesta de implantación solo se ha podido observar la comprensión de los problemas que les surgen a los usuarios en el día a día, debido a que su exteriorización precisa l establecimiento de una rutina de mayor duración en el tiempo. No obstante, día tras día se podía observar una mejora en su expresión mediante los movimientos corporales enseñados, pero es importante destacar que no los han integrado

por lo que no los hacen suyos, complicando así la interpretación y exposición de sus sentimientos.

Ahora bien, sabiendo ya los objetivos que se han cumplido y los que no, destacando al igual los aprendizajes obtenidos de cada uno de ellos, con sus puntos de interés y beneficios para cada uno de los usuarios participantes en el proyecto implementado en el Centro Asistencial de San Juan de Dios, se analiza el interés que puede tener una larga duración de dicho proyecto en este centro o en otros con usuarios de características similares.

Desde la experiencia como educadora social en las prácticas de aplicación del proyecto, se observa que la danza es un método que los usuarios con discapacidad pueden utilizar con distintos efectos. Potencia darse a entender en el mundo que pone trabas a las personas con una discapacidad intelectual, porque tienen más dificultades a la hora de poder expresarse socialmente y de ser bien percibidos a la hora de mostrar sus sentimientos. Este proyecto es una oportunidad para estas personas, debido a que les proporciona la oportunidad de poder comunicarse y expresarse sin ninguna limitación de habla y escritura, pudiendo ser en un ámbito de su vida iguales al resto.

Integrar un proyecto que contemple la danza como una terapia alternativa en pacientes con discapacidad intelectual, les ayudará y complementará en su día a día para desarrollarse como plenos individuos de una sociedad. Ayuda a entender sus sentimientos y saber gestionarles a la hora de la aparición de una conducta disruptiva, pudiendo entenderse también a sí mismos cuando una emoción negativa les invade y convertirla así en positiva para utilizarla como herramienta y ser incluidos socialmente con mayor facilidad.

## CONSIDERACIONES FINALES

La elaboración de este Trabajo Fin de Estudios da respuesta a inquietudes personales al aunar los conocimientos de dos formaciones vocacionales como son la danza y la educación social.

Este trabajo y las prácticas han supuesto además un crecimiento personal a través del contacto y aplicación de aprendizajes en contacto con el colectivo de usuarios con discapacidad intelectual. Tanto las dificultades retos diarios en el desempeño de la actividad como los detalles de comportamiento humano compartido han sido fuente de reflexión sobre los valores personales, las conductas sociales y las necesidades que puede atender un educador/a social. Todo ello fuente de motivación.

La educación inclusiva implica un cambio profundo de la cultura y el funcionamiento de las instituciones educativas, es importante el papel como educadores sociales, tanto para transformar las actitudes y prácticas educativas y lograr proyectos educativos inclusivos compartidos, como dentro de los centros asistenciales para la inclusión de los usuarios diagnosticados con discapacidad intelectual.

Los centros asistenciales, como San Juan de Dios, tienen un gran papel para que se integre a las personas vulneradas desde otra perspectiva. Es aquí donde se pasa a ver uno de los valores de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, la inclusión social para todos los pacientes que entran en sus centros. Dicho movimiento surge con fuerza en los últimos años para hacer frente a los altos índices de exclusión y discriminación de los colectivos que son vulnerados por la sociedad y a las desigualdades educativas presentes en la mayoría de los sistemas educativos del mundo.

Las emociones positivas y negativas están presentes en el día a día para cualquier persona. Las emociones positivas ayudan a actuar de manera más asertiva y brindan seguridad, incrementan el bienestar y la salud, potencializan el crecimiento personal, la persona se vuelve capaz de afrontar los obstáculos que encuentra en el camino, favorecen a la creatividad, a las relaciones interpersonales, a que la persona se interese por el cuidado personal con la práctica de acciones saludables, el estrés se reduce. Las emociones negativas ayudan a actuar ante momentos de peligro, así como también pueden paralizar la respuesta ante una situación, como función adaptativa, pero también por lo que llegan a ser negativas es porque pueden afectar el sistema inmunológico y con eso la recuperación del individuo, así como se vuelven en contra de todo lo que logran las

emociones positivas (Vázquez, Hernan Gómez y Hervás en Sánchez, García). De ahí la necesidad de trabajar en generar atmósferas donde puedan prosperar emociones positivas en entornos como los centros asistenciales donde los usuarios parten en desventaja sobre su propia expresión y cómo son comprendidos por el mundo. Ayudarles a reconocer sus emociones y a gestionarlas es un camino para la inclusión y la igualdad.

Gómez, Gómez y Delgado, 2016) comentan que las emociones positivas pueden ayudar a la salud de la misma manera que lo hace el ejercicio físico y una buena alimentación, el control de las emociones ayuda a que se enfrenten de mejor manera los problemas; tiene buenos resultados en las áreas personales, educativas y laborales, y se genera una mayor satisfacción y calidad de vida. El dominio de las habilidades emocionales permite que la persona pueda afrontar acontecimientos de la vida con mayores probabilidades de éxito. Seligman (como se citó en Carr 2007) señala que las emociones negativas como el miedo y la ira son emociones que benefician y preparan al ser humano contra las amenazas, hacen que se actúe para huir o luchar, pero también hacen que se tengan pensamientos críticos y que se actúe con un carácter defensivo. Las emociones positivas como el placer y la satisfacción dan indicios de que algo bueno sucede, permiten que los usuarios presten atención al entorno en el que se mueven, por lo que aprovechan los recursos con lo que cuentan para expandir la creatividad, para optar por nuevas prácticas que ayuden a tener un bienestar psicológico subjetivo y ayudan a tener un pensamiento más tolerante y con mayor productividad.

Las emociones influyen en cómo la persona se percibe, por lo que el crear actividades que aumenten el estado anímico mejora en gran medida el bienestar psicológico subjetivo. La danza crea una conexión entre la persona y el espacio en donde ejecuta los movimientos, le da un acercamiento a conocerse mejor y a aceptar, valorar, y a entender el ambiente al establecer contacto con él y con las demás personas que participan dentro del proceso de movimiento. Como lo mencionan Pierre, Bassol y Bonet (2008) la danzaterapia favorece a que se den cambios positivos en la personalidad de quienes la practican, al ser una acción terapéutica que ayuda a liberar a cada individuo beneficia la capacidad de expresión, de creatividad, y de las relaciones interpersonales. Desde tiempos antiguos se utilizó la danza como medio de expresión y desde entonces crea una gran importancia en el medio en el que las personas se desarrollan actualmente. Cada persona

es capaz de danzar como expresa Sheykholya (2013), cada persona es capaz de crear movimiento y con ello una forma creativa de expresión que lo hace algo único y propio.

# BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

*HISTORIA DE LA DANZA Y BALLET CONTEMPORANEO.* (s. f.). Universidad Jaume

I. <https://bibliotecavirtualsenior.es/wp-content/uploads/2017/05/Presentacion-La-danza-3-3-copia.pdf>

*DANZATERAPIA UNA EXPERIENCIA DE MOVIMIENTO PSICOTERAPÉUTICO.* (2016). [Trabajo de Grado para optar al título de Psicóloga]. UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA.

*DANZATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO.* (2018). [TESIS DE GRADO]. UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR.

Ruiz, A. (2023). Bienestar psicológico: ¿Qué es y cómo conseguirlo? *Instituto Europeo de Psicología Positiva.* <https://www.iepp.es/bienestar-psicologico/>

Sabater, V. (2022, 1 agosto). Cerebro y danza: la maravillosa neurobiología del baile. *La Mente es Maravillosa.* <https://lamenteesmaravillosa.com/cerebro-danza-neurobiologia-baile/>

Espacio Logopédico. (s. f.). Neurodesarrollo y educación (Parte II) - espacioLogopedico.<https://www.espaciologopedico.com/revista/articulo/3470/neurodesarrollo-y-educacion-parte-ii.html>