



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: INGRID ERIKA ANDRADE NEUMANN, con C.I. 171886554-4, autora del trabajo de graduación intitulado: “USO DEL TANGO COMO HERRAMIENTA PSICOTERAPEÚTICA PARA GENERAR CONCIENCIA CORPORAL A TRAVÉS DEL FOCUSING”. Estudio realizado desde la Teoría Humanista, con los estudiantes voluntarios del taller de tango de la PUCE en el año lectivo 2014-2015, previa a la obtención del título profesional de PSICÓLOGA CLÍNICA, en la Facultad de Psicología.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, abril 2016

INGRID ERIKA ANDRADE NEUMANN

C.I. 171886554-4

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ÁREA CLÍNICA

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGA CLÍNICA**

**“Uso del tango como herramienta psicoterapéutica para generar conciencia
corporal a través del focusing”**

**(Estudio realizado desde la Teoría Humanista, con los estudiantes
voluntarios del taller de tango de la PUCE en el año lectivo 2014-2015).**

INGRID ERIKA ANDRADE NEUMANN

DIRECTORA:

MTR. LORENA NARVÁEZ MIÑO

QUITO, 2016

DEDICATORIA

A todas esas personas que, mediante la danza, encuentran libertad...

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por ser los primeros maestros en mi vida, por darme fuerza para no rendirme en el camino y por dejar grabado en mi sus palabras y acciones de amor (A veces las palabras no son suficientes para expresar amor...).

A mi abuelita Judith, por siempre estar esperándome con una sonrisa tras mi ventana.

A Cristina por darme la oportunidad de llevar a cabo este trabajo, sin su apoyo no estaría escribiendo estas líneas.

A mi compañero de sueños Andrés Velasco, por labrar el camino junto a mí.

A mi maestro Rubén Arrieta, por compartir conmigo su arte y darme la oportunidad de trabajar a su lado.

A los estudiantes integrantes del taller de Tango PUCE, por su apertura y colaboración para realizar este trabajo.

A Lorena Narváez, por guiarme y entusiasmarse tanto como yo con esta disertación.

Ingrid

Tabla de contenido

RESUMEN.....	V
INTRODUCCIÓN.....	1
1. CAPÍTULO I: EL TANGO COMO HERRAMIENTA PSICOTERAPÉUTICA.....	3
1.1. Los orígenes del tango	5
1.2. Aspectos culturales del tango	7
1.3. La tangoterapia.....	9
1.3.1. Definición de tangoterapia	10
1.3.2. Propuesta terapéutica.....	11
1.3.3. Objetivos de la tangoterapia	13
1.3.4. El encuadre	13
1.3.5. La técnica de la tangoterapia.....	14
2. Capítulo II: El focusing	17
2.1. Definición	19
2.2. Los puntos muertos.....	20
2.3. La sensación sentida.....	22
2.4. El proceso experiencial	25
2.4.1. Características del proceso experiencial.....	27
3. Capítulo III: Análisis de casos	29
3.1. Metodología	29
3.2. Población de estudio	31

3.3 Presentación de resultados	32
3.4. Análisis de resultados.....	50
Conclusiones	76
Recomendaciones	78
Referencias	79
ANEXOS.....	1

RESUMEN

En la presente disertación se trabajó el concepto de tangoterapia y focusing, así como también los términos de cuerpo y conciencia corporal desde la teoría humanista. Es así como, la investigación, de tipo cualitativa, contó con la colaboración de los estudiantes voluntarios del taller de tango nivel I de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y con el apoyo, dentro del ámbito dancístico, del maestro Rubén Arrieta. La revisión teórica y la práctica de tango contribuyeron al desarrollo de los indicadores utilizados para la construcción de la metodología de investigación.

Esta disertación intenta demostrar cómo el uso del tango, enmarcado dentro de un contexto psicoterapéutico, puede ayudar a generar conciencia corporal a través del focusing. Razón por la cual, los diversos ejercicios de técnica dancística de tango se ven acompañados por un seguimiento desde el ámbito psicológico que expone la conciencia que cada participante tiene sobre las partes del cuerpo de las que se vale al momento de bailar, la forma en que las está utilizando y los sentimientos, sensaciones y emociones que le surgen durante la danza. Es por esto que, se toma en cuenta el desarrollo dentro de la parte dancística y las características propias de cada participante durante el proceso investigativo.

Los resultados de dicho estudio permitirán considerar el uso del tango como una herramienta psicoterapéutica alternativa y válida para trabajar diversas problemáticas psicológicas que envuelvan temas referentes a lo corporal y cenestésico.

Palabras clave:

Tangoterapia, focusing, conciencia corporal, *sensaciones*, cuerpo, cenestésico.

INTRODUCCIÓN

Una de las razones para llevar a cabo esta disertación se debe a un interés personal por vincular la danza y la psicología, ya que, al ser una estudiante que baila tango y se desenvuelve dentro de la parte dancística, he tenido la oportunidad de experimentar los beneficios que ofrece este baile respecto a la toma de conciencia del propio cuerpo y del cuerpo del otro; a partir de la integración del movimiento, las acciones y experiencias que se manifiestan cuando se está bailando. Por otra parte, se quiere demostrar cómo la danza, enmarcada dentro de una teoría, un método de aplicación, un encuadre y un equipo profesional idóneo, puede ser una herramienta terapéutica válida.

Así mismo, a nivel social el uso de la danza, en este caso específicamente el uso del tango, permite desarrollar en la persona habilidades de relación social y de vinculación con su par. Además, despierta la actividad corporal y expresiva que estimula al cuerpo, y a su vez, puede contribuir a que el sujeto que la practica, localice y utilice partes del cuerpo que pueden estar aquejadas por alguna sintomatología.

A lo largo de esta disertación, se abordará el concepto de tangoterapia y de focusing, desde la teoría humanista. Durante el recorrido de la investigación se analiza uso del tango como herramienta psicoterapéutica para generar conciencia corporal a través del focusing, en un grupo de estudiantes voluntarios del taller de tango nivel I de la PUCE. Los aportes que confieren las obras de Trossero y de Gendlin, permitieron conceptualizar el uso de la tangoterapia y del focusing respectivamente. A través del texto de Gendlin: *El focusing en psicoterapia: Manual del método experiencial* (1999), se identificaron indicadores que se trabajan a lo largo del segundo capítulo de esta disertación.

Razón que dio lugar a la pregunta: ¿Qué efectos tiene el uso del tango como herramienta psicoterapéutica para generar conciencia corporal en estudiantes voluntarios, de 18 a 25 años, de la PUCE?, se inició el presente trabajo conectándolo con las pertinentes variables. Después de una revisión teórica efectuada con anterioridad, se formuló la hipótesis: El uso del tango como herramienta psicoterapéutica ayuda a generar conciencia corporal a través del focusing. Para demostrar dicha hipótesis el desarrollo de la disertación se dividió en tres partes.

La primera, abarca un recorrido de los orígenes y aspectos culturales del tango que permiten entender de dónde nace el concepto de tangoterapia. La segunda parte aborda el concepto de focusing y la metodología que este utiliza. Finalmente, el tercer apartado presenta los resultados, y, el análisis de los mismos; obtenidos a partir de la observación directa por parte de la investigadora y la aplicación de seguimientos a los participantes.

Por otro lado, el objetivo general planteado en la disertación es el de analizar el efecto del uso del tango como herramienta psicoterapéutica para generar conciencia corporal a través del focusing en estudiantes voluntarios, de 18 a 25 años, de la PUCE en el año lectivo 2014-2015. De dicho objetivo se desplegaron los siguientes objetivos específicos: sistematizar la información teórica que se pueda encontrar sobre el tango y su uso como herramienta psicoterapéutica; conceptualizar el focusing y su incidencia en los sujetos para generar conciencia corporal; analizar la relación entre teoría y práctica a través del trabajo con estudiantes voluntarios, de 18 a 25 años, de la PUCE.

Para llevar a cabo la investigación se utilizan fuentes primarias que brinden información relevante. De esta manera, en la sección teórica se empleará la técnica documental sustentada en subrayados, resúmenes, abstracción de ideas principales y secundarias mientras que, en lo que respecta a la parte de investigación práctica se efectuarán seguimientos en base a una guía de preguntas, y la observación directa de los participantes mientras están en clases de tango.

Finalmente, los autores trabajados fueron: Carlos Alemany, Rodolfo Dinzel, Sigmund Freud, Eugene Gendlin, Grupo Dinzel, Bala Jaison, James Kepner, Luis Labraña y Ana Sebastián, Bernadette Lamboy, Juan David Nasio, B. Okun, Heidun Panhofer, Ramón Rosal y Ana Gimeno, Horacio Salas, John Shaughnessy, Eugene Zechmeister y Jeanne Zechmeister, Daniel Taroppio y Federico trossero.

1. CAPÍTULO I: EL TANGO COMO HERRAMIENTA PSICOTERAPÉUTICA

Si la capacidad de simbolizar es la característica que diferencia al ser humano del resto de seres, el arte es una de las formas de creación que permite poner en evidencia aquello. En este punto, vale preguntarse ¿qué papel juega el arte ligado a la psicología? Frente a lo cual podemos decir que el artista mediante su obra es capaz de transmitir elaboraciones propias, razón por la cual el arte puede llegar a convertirse en un medio terapéutico y de sostén para un individuo.

Sin embargo, el detalle particular del artista consiste en que este debe ser capaz de ir más allá de lo individual abarcando todo aquello que es compartido por los hombres y mujeres: el miedo, la alegría, las decepciones, la esperanza, la pérdida, la muerte, la soledad... “Más que una expresión de conflictos personales del artista, lo que encontramos en su producción es algo que pertenece a toda la humanidad.” (Grupo Dinzel , 2010, pág. 30)

Así mismo, dentro del enfoque psicológico que realiza un acercamiento al arte se habla de la creatividad inherente en el ser humano. Por ejemplo, el teórico que plantea el Psicodrama, J. L. Moreno, expresa que la creatividad va de la mano de la espontaneidad y define a la creación como la capacidad de “dar vida a algo nuevo” por lo que, lo fundamental del acto creador es que permite establecer una nueva relación que antes no existía. (Rosal & Gimeno, 2013)

“La actitud creadora no se manifiesta exclusivamente en los genios o en los científicos, inventores y artistas. Cualquier que hacer, importante o no, de la vida cotidiana: actividad laboral, relaciones interpersonales (...), política, ocio, decisiones éticas, vivencias religiosas, etcétera, puede ser experimentado o no de forma creativa en mayor o menor grado.” (Rosal & Gimeno, 2013, pág. 92)

En este sentido, al hablar del tango y su danza bien podemos estarnos refiriendo a un tipo de arte escénica interpretada por bailarines profesionales pero también podemos estar hablando de una actividad que se ha constituido como algo importante en la vida cotidiana de un individuo, por el hecho de que le permite experimentar formas creativas que dan paso al establecimiento de nuevas maneras de relación. “La actitud creadora da lugar a un estilo peculiar en el modo de percibir, pensar, emocionarse, motivarse, decidir, de carácter muy personal, ideográfico, fiel a uno mismo.” (Rosal & Gimeno, 2013, pág. 92)

Dinzel en el libro “El tango, una danza: esa ansiosa búsqueda de la libertad”, expresa que el tango es una danza improvisada que se va creando en el preciso momento de su ejecución. Es la representación del encuentro entre dos seres que, en su particularidad, se fusionan para mantener una armonía, pero también un desequilibrio que viene de los conflictos que cada uno atraviesa y que al expresarse mediante el movimiento brindan la oportunidad de reflexionar, identificar las dificultades y crear nuevas formas de interactuar con el otro.

“..., si es posible hablar del *arte de sanar*, la tangoterapia participa de esta cualidad “artística”, pues su instrumento principal, el tango, crea toda la belleza de esos cuerpos enlazados, como la mejor obra de arte producida por la cultura humana,(...), y más aún, lleva el valor agregado nada menos que de *la vida en movimiento*. Es, tal vez, uno de los mejores ejemplos de un verdadero encuentro entre la cultura y la naturaleza.” (Trossero, 2010, pág. 44)

Ahora bien, respecto al ámbito psicoterapéutico, Jaison en el texto “La integración de la Terapia Experiencial y la Terapia Breve”, señala que se puede considerar al proceso de terapia como aquella ayuda que se le brinda al individuo para que pueda afrontar de mejor manera los efectos de sus interacciones y de la cultura en la que se ve inmerso. (Jaison, 2006) En otras palabras, podemos decir que el tango es terapéutico por que rescata la afectividad en las relaciones humanas y en los vínculos, promoviendo una experiencia creadora. “La experiencia creadora requiere, más que unos rasgos característicos de la personalidad, una vivencia más o menos profunda de encuentro con uno mismo y con el otro.” (Rosal & Gimeno, 2011, pág. 92)

En la época moderna gobernada por la tecnología, vemos cómo las personas van perdiendo el contacto y el acercamiento hacia ese otro que lo rodea, cada día observamos con más frecuencia que existe un ensimismamiento y alienación por parte de los individuos, así pues corta las relaciones y entorpece ese ámbito afectivo-social que es tan indispensable para los seres humanos. El tango, mediante su baile une y aviva un diálogo corporal entre dos. Como resultado tenemos que, a través de la danza, la pareja improvisando, gozando de su libertad, logra el placer que produce tener la mente en blanco dejándose llevar. El cuerpo se energiza generando un estado de relajación, donde la creación se hace posible. (Grupo Dinzel , 2010)

Es por esta misma razón que en la actualidad existe una innumerable cantidad de actividades que se ofertan como terapias. Sin embargo, muchas de ellas no constan con la metodología, el personal, el espacio y la base teórica adecuada para cumplir con su propósito psicoterapéutico. De esta forma, Grupo Dinzel explica que la danza del tango por sí sola no

constituye una terapia sino que es preciso enmarcarla dentro de los elementos que conforman un proceso psicoterapéutico.

"Para pensar a la danza del tango como terapia, debemos ser conscientes que el baile del tango en sí mismo no representa un acercamiento a la salud. Para asegurarnos los beneficios terapéuticos del tango, es necesario contar con una teoría que lo sustente, un método de aplicación, un encuadre adecuado y especialistas idóneos." (Grupo Dinzel , 2010, pág. 16)

La teoría que sustenta la tangoterapia, en esta investigación, es la humanista centrándose en la singularidad de cada individuo y su particular visión de la realidad. De acuerdo a esta teoría, el énfasis se lo pone en el estado presente, en el aquí y el ahora, en lo que la persona siente y percibe en relación a sí misma y a su entorno, otorgándole prevalencia al ámbito afectivo. (Okun, 2001) Además, se utilizará el focusing con el fin de centrarnos en el trabajo con el cuerpo y la toma de conciencia corporal.

Respecto al método, se observará a los participantes bailando en sus clases de tango para poder recoger datos sobre su movimiento corporal. Después se procederá a realizar seguimientos, elaborados por la investigadora, con el fin de recopilar mayor información sobre sensaciones corporales, sentimientos y emociones que los colaboradores experimentan mientras bailan. Se intercalará continuamente la observación y los seguimientos. A partir de la información que se obtenga, y, en base a lo ya investigado en la teoría, se intentará describir cómo influye el uso del tango como herramienta psicoterapéutica para generar conciencia corporal.

Posteriormente, el encuadre se desarrollará en un espacio específico en el cual se acuerdan días con un horario definido en el que predomina la espontaneidad y creatividad de aquellos que participan en él. Finalmente, los profesionales que intervienen son un bailarín de tango con 18 años de experiencia en docencia y una persona que maneje el ámbito de la psicoterapia quien en este caso es una estudiante de psicología egresada de la carrera de Psicología clínica.

1.1. Los orígenes del tango

El tango es el efecto de la realidad social vivida a finales del siglo XIX en la que un nuevo grupo social aparece, debido a las reformas políticas implementadas por el gobierno del grupo liberal en Argentina. Una de las disposiciones más trascendentales que se manifestó fue la de recibir en suelo argentino a todo hombre o mujer que así lo deseara. Sin embargo, en la

práctica lo que ocurrió fue que únicamente se admitió el ingreso de inmigrantes europeos. “No especificaron que para ellos el mundo era Europa y que en la categoría de hombres no entraba la raza negra, motivo por el cual nunca se concedió permiso de inmigración a ningún país de África.” (Salas, 1997, pág. 10)

Fue así que, al estar en auge el avance capitalista en Europa, debido a la revolución industrial, se comienza a dar un fenómeno migratorio interno desde las zonas rurales de Europa hacia las zonas industriales. Esto ocasionó una serie de conflictos sociales debido a las precarias leyes en favor de los derechos de la clase trabajadora. Como consecuencia, se dio una ola migratoria europea que, ilusionada ante la promesa del gobierno argentino de abrirle las puertas a un país que les brindaría techo, trabajo y bienestar, vio en el país del Cono Sur un nuevo comienzo (Salas, 1997) “La inmigración fue masiva y pasó de un 9% de extranjeros en 1854 al 37% en la ciudad de Buenos Aires en 1869. En 1887 más de la mitad de la población era extranjera (...)” (Salas, 1997, pág. 10)

Al tener una tasa de inmigración tan alta, la morada se constituyó en uno de los inconvenientes más significativos de aquella época. Los *conventillos*, casas de inquilinato, estaban atestados de gente que veía a sus sueños desvanecerse lentamente, ya que, al haber tanta población, el trabajo, la vivienda y la convivencia fueron tornándose cada vez más difíciles de sobrellevar. Así, los forasteros empezaron a sentir el rechazo y la relegación de un pueblo indignado por las circunstancias que los arremetía. (Salas, 1997)

“El tango es la expresión musical de los sentimientos fundidos, de una masa popular vencida en Caseros, perseguida, asesinada, exiliada, humillada y despreciada con los otros pueblos que abandonaron sus tierras en busca de una vida provisoria, en un continente nuevo que todo lo ofrecía y que pronto vieron desmoronarse los sueños en el hacinamiento de las casas de inquilinatos, que hasta ese momento había ocupado la colonia negra.” (Salas, 1997, pág. 13)

De esta forma, el pueblo argentino vio nacer al tango, y, si bien, su origen se concibió en los *conventillos* luego se fue desarrollando y tomando forma en los burdeles. “El tango, nacido en los conventillos del barrio del tambor, arribó así, en su juventud, a los prostíbulos bonaerenses y montevideanos y allí asentó su feudo y adquirió su personalidad definitiva.” (Salas, 1997, pág. 25) Los inmigrantes europeos añadieron al tango ritmos más parsimoniosos y nostálgicos los cuales permanecen hasta la actualidad y también se encargaron de exiliar a los negros tanto del ámbito musical como del territorial. (Salas, 1997).

1.2. Aspectos culturales del tango

El tango-danza nace a partir de la mezcla de tres ritmos musicales que son: el componente musical negro, la milonga y la habanera. A mediados del siglo XIX, la población negra, los inmigrantes llegados de Europa y los compadres, que bien podían ser argentinos de antiguas generaciones, ex soldados de guerras o gauchos humildes que salieron del campo, habitaban y compartían las viejas mansiones coloniales. (Salas, 1997)

Al establecerse una convivencia entre estos tres grupos humanos, poco a poco se van mezclando las características musicales más relevantes de cada uno dando como resultado una nueva forma musical y cultural. "(...), el tango-danza es la elaboración lenta, en territorio americano, de aquellos ritmos en la cultura de los colonizadores españoles y de los diversos pueblos de inmigrantes que poblaron ambas orillas del Plata." (Salas, 1997, pág. 17)

Por su parte, los negros aportaron con sus sonidos característicos provenientes de instrumentos de percusión tales como la marimba y los tambores. Estos sonidos estaban llenos de fuerza e inyectaban alegría y energía en todos aquellos que los escuchaban. El movimiento que acompañaba a este ritmo afro conectaba los pies, de quien lo bailaba, a la tierra haciendo que todo el peso del cuerpo se rindiera ante la gravedad. La cadera abierta, los pies bien plantados al piso y los brazos agitándose libres por el aire, brindaban la armonía idónea para que el danzante disfrutara alegre y sensualmente. (Salas, 1997)

Por otro lado, los compadres poseían su componente musical propio que llevaba por nombre: milonga. "Eran portadores de una cultura musical propia, heredada de España y reelaborada por ellos mismos a través de sus peripecias. Su forma musical preferida era la milonga." (Salas, 1997, pág. 20) En esencia la milonga se nutrió de la contradanza y la habanera cubana para convertirse en el ritmo que conocemos en la actualidad. (Salas, 1997)

Así fue como, en estas casas coloniales ubicadas en los sectores segregados de esa época, actualmente el centro de Buenos Aires, comenzó a formarse una nueva generación de jóvenes que ya no tenían el modelo del gaucho que trabajaba en el campo, sino que, veían al negro cantar y bailar al ritmo de su música explosiva para exteriorizar, de alguna manera, todo aquello que los aquejaba.

No obstante, lo que sí se mantuvo de los gauchos fue el uso de la guitarra para marcar el ritmo de la milonga. El único detalle fue que se modificó la velocidad al tocar, con el objetivo de igualar el ritmo afro que predominaba: el candombe. (Salas, 1997) "Esta interculturación es

producto de la espontaneidad, es la necesidad de arraigo al medio. Hasta aquí tenemos el fenómeno de la fusión de dos formas culturales: lo negro y lo gaucho.” (Salas, 1997, pág. 21)

Finalmente, tenemos la presencia de la habanera cubana como componente impulsor del tango-danza. “La *habanera*, con su compás en dos por cuatro se desarrolló en Cuba a principios del siglo XIX. Tiene como origen la *contradanza* adoptada en Francia por la burguesía y trasladada por los cortesanos franceses a sus colonias americanas (...).” (Salas, 1997, pág. 21) De esta manera, la contradanza llegó a oídos de esclavos negros asentados en Cuba que comenzaron a transformarla hasta convertirla en la habanera. Este particular ritmo pasó de Cuba a España, tomando mucha fuerza, y posteriormente llega a Buenos Aires dándose a conocer ante el público argentino. (Salas, 1997)

Resulta que la habanera fue transformándose en milonga, de hecho, la milonga en sus inicios llevaba por nombre *habanera con quebrada y corte* debido a la singular forma que, los *milongueros* de los barrios populares, tenían de bailarla, haciendo paradas, de vez en vez, durante la danza para exhibir sus habilidades. (Salas, 1997) “Resumiendo, el tango-danza se originó como una forma particular de bailar la habanera que empleaban los jóvenes negros, blancos o mulatos, oriundos de los barrios del tambor.” (Salas, 1997, pág. 24)

A principios del siglo XX, el tango se extiende de tierra argentina al viejo continente llegando hasta París. En la *Ciudad de la luz* se radica desde un principio en los burdeles, lo cual lo encapsuló dentro de una gran crítica de orden moralista considerándolo un baile indigno. No obstante, esta música y danza se propagan por el mundo llegando hasta ciudades tales como: Berlín, Viena, Nueva York, Tokio entre otras. (Salas, 1997) Después de darse este suceso de acogida del tango por el mundo, la sociedad argentina se anima a acoger “la danza maldita”. “Las clases dominantes argentinas, que veían a París como su capital y hablaban francés entre ellas como segunda lengua, adoptaron la “danza maldita”. (Salas, 1997, pág. 37)

En la actualidad, el tango ha superado las diferencias generacionales por lo que podemos encontrar a jóvenes, adultos y viejos bailando tango, y, es que, el tango en sí mismo, en su música, poesía y danza, toca temas que a todos los seres humanos nos envuelven: el amor, la traición, el abandono, la amistad, en otras palabras, las vicisitudes de las relaciones con los otros.

1.3. La tangoterapia

Trossero, en el escrito “Tangoterapia fundamentos, metodología, teoría y práctica: Una propuesta para el encuentro con uno mismo y con el otro”, menciona que la tangoterapia ejerce acción y efecto sobre el individuo en ámbitos tales como el biológico, psicológico y social. Por un lado, al hablar de la estructura biológica diremos que contribuye al desarrollo de destrezas físicas y motrices (coordinación motriz), a prevenir problemas posturales, y a aumentar la actividad física de una forma creativa.

Así mismo, beneficia al desarrollo de funciones cognitivas por el hecho de que en ella intervienen procesos de memoria (memoria de trabajo), atención (mecanismos atencionales, detección de estímulo) y secuencias de movimientos al momento de aprender, ejecutar y recordar pasos de tango (planificación, anticipación). “Hacer consciente nuestra psicomotricidad nos permite el placer de llegar lo más lejos posible en la relación de sí mismo y sentirme bien con los demás, ya que la libertad y el bienestar se encuentran en el compartir.” (Grupo Dinzel , 2010, pág. 28)

Desde una perspectiva psicológica, la danza del tango, a partir del particular contacto físico dado al momento de bailar, recrea el encuentro primordial del bebé y su madre, que es la relación estructural para fundar la confianza de ese nuevo ser. A partir de este primer encuentro se da la introducción del niño en la familia, institución que luego se encargará de la respectiva inserción del individuo en la sociedad. “Cuando ocurre el abrazo, se activan restos de esa arcaica memoria y se transfieren al momento viejas experiencias de los primeros años de vida.” (Trossero, 2010, pág. 49)

El tango, al poner en juego elementos esenciales como son la mirada, el abrazo, la sonrisa, el contacto, lleva al individuo a encontrar un vasto placer en el encuentro dancístico con el otro que lo mira, lo abraza y se le une en un solo movimiento de complicidad. Trossero afirma, “En el caso específico de la tangoterapia, a través del abrazo en el baile, y sus movimientos, nos permitimos reproducir experiencias que nos remiten a nuestra primera infancia y a la satisfacción de necesidades afectivas.” (Trossero, 2010, pág. 49)

Además, en lo referente al ser psicológico diremos que la tangoterapia permite desarrollar la expresividad del cuerpo que está traspasada por un campo simbólico sumamente rico. Esto permite a la persona ampliar la visión sobre sí mismo tanto en lo imaginario como en su

dimensión real ya que se mezclan elementos emocionales, fantasiosos, de pensamiento y deseo que constituyen la historia y la realidad psíquica de cada individuo.

Sin embargo, así como facilita la expresión de sentimientos, emociones e ideas, también da una luz a la activación de los mecanismos de defensa que cada persona utiliza para sostener conflictos y síntomas del día a día. El baile, la creatividad y la espontaneidad que se da en las sesiones de tangoterapia, sirven como mediadores para abordar estas defensas de una manera sutil y natural. (Trossero, 2010)

Finalmente, en lo correspondiente al ámbito social, promueve la comunicación con la pareja ya que una premisa básica en la danza del tango es el establecimiento de la comunión entre dos cuerpos. Este acercamiento, a su vez, se extiende hacia el grupo debido a que el individuo aprende a ceder, a adaptarse y a complementar al otro, así contribuye al desarrollo de habilidades sociales y vinculares que favorecen la restitución de las relaciones con los demás. (Trossero, 2010) En consecuencia, Trossero refiere que la tangoterapia genera un encuentro que permite conectar el cuerpo con el de la pareja y con el resto de las personas alrededor que comparten el mismo espacio.

En definitiva, aquello amplía el reconocimiento por los otros, incrementa la consciencia de lo que se da y se recibe, de los espacios y los tiempos, dándonos la oportunidad de trabajar reglas y límites en términos de lenguaje corporal. Durante el baile, se establecen acuerdos implícitos entre ambos cuerpos que se acomodan constantemente con el fin de buscar un bienestar recíproco, basándose en la confianza para dejarse llevar por la música. (Trossero, 2010)

“En tangoterapia se trata de decir, transmitir, hacer de la palabra movimiento y del movimiento palabra. De sacar a flor de piel la rabia y el dolor que tantas veces van de la mano. La desconfianza, la inseguridad... Todo ese rico lenguaje del cuerpo nos revela aquellos afectos en conflicto que muchas veces nos resistimos a sacar a la luz y a reconocerlos como propios.” (Trossero, 2010, pág. 70)

1.3.1. Definición de tangoterapia

Uno de los autores pioneros que ha trabajado el concepto de la tangoterapia es el Doctor argentino Federico Trossero quien, en su libro “Tangoterapia fundamentos, metodología, teoría y práctica: Una propuesta para el encuentro con uno mismo y con el otro”, nos brinda la siguiente definición sobre este término:

“Tangoterapia es un sistema integrado de elementos propios del tango- es decir, su baile, su poesía y su música, su cultura, su filosofía, sus códigos y simbolismos-que sobre la base de promover vivencias motivadoras, nos acerca al conocimiento del psiquismo profundo, permitiendo elaboraciones diagnósticas, terapéuticas y de investigación.” (Trossero, 2010, pág. 21)

Se puede observar cómo el concepto de tangoterapia involucra a la danza del tango, junto con sus demás elementos, los cuales integrados y enmarcados dentro de cuestiones propias de una psicoterapia, pueden despertar sensaciones capaces de permitir la experimentación de formas alternativas de concebir el propio cuerpo y aquellas situaciones de la vida diaria.

1.3.2. Propuesta terapéutica

La propuesta terapéutica se liga a la idea de que el movimiento expresivo del cuerpo junto con la respiración y la sensibilidad que intervienen en el espacio dancístico, permiten recordar y reconocer aquello que se encuentra guardado dentro de cada participante, generando así una consciencia que abre sus puertas a la pregunta por el cuerpo y su fundamental papel en el desarrollo personal. (Taroppio, 2005)

Se habla de movimiento lleno de sentido donde la experiencia vivencial va más allá de lo meramente cognitivo y racional involucrando todos los aspectos constituyentes del ser. Es por eso que, se expone que la danza del tango será utilizada como una herramienta para trabajar sobre la unidad bio-psico-social que funda al ser humano promoviendo la comunión entre cuerpo, mente y medio. (Trossero, 2010)

Dentro de esta propuesta se considera al cuerpo como la estructura física donde habitan nuestras ideas, pensamientos, emociones, deseos, dolores, alegrías, y desde donde se manifiesta todo aquello que constituye nuestra identidad. No se separa el cuerpo de la mente, sino al contrario, se hace énfasis en la integración de ambos ya que mutuamente coexisten a lo largo de la vida. Como pequeño recordatorio, se tiene a las vivencias primeras y primordiales que se dan cuerpo a cuerpo y que son las que fundan de lenguaje al nuevo ser introduciéndolo en una dimensión simbólica propiamente humana. Justamente, a partir del cuerpo se dan nuestras primeras expresiones y comunicación con el resto de seres.

Lo que sucede en el tango es que en él se conjugan una serie de elementos como el abrazo, la mirada, los gestos, la postura; los cuales despiertan miedos e inseguridades, sensualidad y pasión. Todos estos movimientos y sensaciones estimulan a la memoria corporal que lleva guardada junto consigo el tesoro de nuestra psique por lo que, nuestra labor terapéutica radica en la decodificación de este complejo material que se revive en las sesiones.

Respecto a la propuesta terapéutica Trossero expondrá que:

“Se propone la tangoterapia como una técnica terapéutica catalizadora del desarrollo personal, un método de exploración de los recursos personales y un potenciador de las capacidades de cada persona, a través del uso de la metáfora diagnóstica para arribar a conclusiones y llevar a cabo la acción terapéutica.” (Trossero, 2010, pág. 23)

Como Trossero expresa en el texto “Tangoterapia fundamentos, metodología, teoría y práctica: Una propuesta para el encuentro con uno mismo y con el otro”, al bailar tango ponemos en juego la articulación entre la memoria y la experiencia vivencial presente. Cada movimiento, representado por las diversas partes del cuerpo, hace explícito lo no dicho mostrando los contenidos psíquicos más velados. De esta forma se tiene que, el movimiento corporal moviliza a su vez ideas, sentimientos y emociones que contribuyen a la integración de la totalidad del ser. (Trossero, 2010)

En la tangoterapia se hace uso del movimiento simbólico para facilitar la comunicación, “...en tangoterapia nos valemos de todos los recursos disponibles y que son notables por sus matices y variedades: el abrazo, la postura, el movimiento, el desenvolvimiento en el grupo, la relación con la pareja, con los docentes.” (Trossero, 2010, pág. 37) No obstante, también se hace uso de la palabra al final de las respectivas sesiones para expresar las vivencias y experiencias de los participantes ya que el habla representa un elemento fundamental de la terapia.

“Tenemos, entonces, dos poderosas herramientas: por un lado, el cuerpo en acción y creando según la propia interpretación de la música y del paso de tango, y por el otro, la palabra en relación a la experiencia llevada a cabo durante la sesión en el taller.” (Trossero, 2010, pág. 31)

1.3.3. Objetivos de la tangoterapia

El objetivo del trabajo en tangoterapia, según Trossero, es posibilitar el contacto con la realidad, el descubrimiento de la identidad, la capacidad de discriminar entre eventos internos y externos, el impulso de la expresividad, el desarrollo de la intimidad, el contacto físico, la comunicación, la estimulación de la creatividad y la sensibilidad del cuerpo, para así vencer las resistencias que cada individuo manifiesta en el momento de desarrollar el baile, resistencias que suelen extenderse a los demás ámbitos de la vida. (Trossero, 2010)

A partir de la propuesta de Trossero, los objetivos de la tangoterapia que más nos competen para este trabajo son:

- a. Ayudar a la persona a hacer consciente sus emociones, exteriorizar sus afectos a partir de la conexión con su mundo interior (descubriendo identidad), con su pareja y con el grupo (promoviendo funciones vinculares).
- b. Visualización y resolución de conflictos explícitos o latentes.
- c. Mejorar el modo de interacción.
- d. Mejorar posturas anómalas y movimientos rígidos, la falta de espontaneidad, balance y equilibrio corporal.
- e. Establecer nuevas formas de reflexión, de comunicación con uno mismo y con los otros.
- f. Optimizar la imagen corporal.
- g. Expandir los límites de acción. (Trossero, 2010)

1.3.4. El encuadre

Al hablar de encuadre en la tangoterapia hablamos del encuadre que se maneja dentro del campo psicoterapéutico cuyo objetivo es el de delimitar algunos factores con el propósito de mantener la constancia. De ahí que, se brinda a las personas una base de referencia respecto al proceso que están desarrollando. Algunos de estos factores son: el lugar, la frecuencia de las sesiones, los tiempos, la cantidad de individuos que compondrán el grupo y la constitución del mismo.

Por una parte, el lugar en el que se efectúa la tangoterapia es un espacio particular en el que la identidad y las historias de cada uno de los participantes convergen en una amalgama de puestas en escena veladas por la creatividad. Por consiguiente, este espacio está profundamente simbolizado y viene a constituir un lugar irrepetible donde es posible impulsar el

desarrollo personal y grupal de los individuos. “En el caso particular de la tangoterapia, el encuadre enseña a sentirse libre dentro de una forma-el tango-y de un espacio determinado-el ámbito físico del taller.” (Trossero, 2010, pág. 76). En esta oportunidad, el lugar donde se desarrollarán las intervenciones será la Sala N° 1 del Coliseo de la PUCE

En relación a la frecuencia de las sesiones y los tiempos, los individuos deben asistir dos veces por semana. Los días correspondientes son los lunes de 17:00 a 18:30 y los sábados de 11:00 a 13:00. Respecto a la cantidad de personas que conformarán el grupo y la constitución del mismo, se establece que serán al menos 5 parejas de tango nivel I de la PUCE que tengan entre 18 y 25 años. Además, no se hará ninguna distinción entre personas que ya tengan bases sobre técnica de tango y personas que no la tengan. Con esto se hace referencia a que en el taller de tango nivel I pueden ingresar personas que van a practicar esta danza por primera vez y también pueden ingresar personas que ya tomaron clases antes pero que lo dejaron por mucho tiempo y quieren retomarlas desde un inicio.

1.3.5. La técnica de la tangoterapia

Dentro de la parte técnica en tangoterapia, si bien se aborda al individuo siguiendo criterios sistematizados, también se tiene muy en cuenta las particularidades y variables que conforman a cada uno. Sin embargo, no se modifica la secuencia de acuerdo a las personas que vienen, el terapeuta se mantiene desde su identidad animando a los participantes a que vayan más allá de lo que comúnmente pueden hacer, de lo contrario estaría trabajando para el síntoma de quien acude (Trossero, 2010)

Como se mencionó anteriormente, algunos individuos presentan dificultades particulares al momento de realizar diversos ejercicios dentro de la parte técnica dancística. Algunas de estas dificultades consisten en: lograr manejar el propio peso del cuerpo y el peso del otro, mantenerse en eje mientras baila, realizar movimientos fluidos libres de tensión muscular, no dejarse llevar mientras baila, controlar excesivamente el movimiento, cambiar de pie mientras baila, no sentir la música que acompaña al baile. Por esta razón, a continuación se presenta algunos puntos específicos a tomar en cuenta:

1. Durante los ejercicios, poner atención a las dificultades y capacidades de la persona, recalcando siempre lo positivo antes que la debilidad para generar confianza en sí mismo.

2. Observar si las dificultades son debido a algún problema de atención, o por nerviosismo, causado por altos niveles de auto exigencia.
3. Observar la relación con la pareja, con los demás participantes y con el profesor de danza y el psicoterapeuta. Atender a las actitudes, al tipo de abrazo, a la descarga de peso en el otro, la culpa y frustración por la tarea, entre otras cosas que llamen la atención.
4. Registrar si la persona asume totalmente la responsabilidad de los errores a pesar de que, en ocasiones sea indiscutible que no es así.
5. Analizar si existe una marcada resistencia al cambio, observando los cambios de roles (conductor-conducido), la presentación del baile, y su modo de abrazo. Con esto podemos prestar atención a la rigidez cognitiva.
6. Analizar si el individuo tiene la capacidad de añadir conocimientos nuevos a los que ya posee.
7. Observar el grado de coordinación psicomotora.
8. Evaluar el tiempo y la dedicación que la persona brinda al aprendizaje de la técnica dancística.
9. Evaluar la creatividad, para esto los pasos deben estar aprendidos e incorporados. En consecuencia, la persona puede combinarlos y jugar con ellos de acuerdo a la música, a los compañeros de pista y a las posibilidades de su pareja. (Cuyás, s.f.)

En el siguiente apartado se mencionan ejercicios técnicos para introducir a los participantes dentro de la danza del tango. A continuación, se muestran algunos ejercicios básicos que comprenden la parte técnica dancística¹:

- Ejercicios preliminares: Tienen como fin reconocer y enfocar las partes tensionadas del cuerpo, y practicar la respiración para llegar a la relajación.
- Ejercicios grupales: Tienen como objetivo es el de conectar a los participantes con los elementos que los rodean, es decir, con sus compañeros, con el espacio y con la música.
- Ejercicios de postura: Tienen como propósito trabajar la postura de cada colaborador al momento de bailar; dicho en otras palabras, con estos ejercicios se introduce a los participantes en la reflexión de lo que sería una adecuada forma de ubicarse frente a la pareja al momento de bailar tango.

¹ Para tener una idea más amplia y precisa de los ejercicios propuestos, véase el Anexo 2.

- El *apile*: Esta sección brinda una guía con recomendaciones que buscan trabajar la correcta formación del *abrazo*, el cual permite desarrollar la función de conducir o de ser conducido, dependiendo el caso.
- Ejercicios de caminata: Tienen como finalidad ayudar a los participantes a reconocer su ubicación dentro del espacio de baile, seguir el compás de la música, dejarse llevar por el ritmo y por el movimiento de la pareja.
- Ejercicios de paso básico: Tienen como objetivo inducir a los colaboradores en la ejecución apropiada de la secuencia de movimientos que constituyen el paso fundamental dentro de la técnica de tango.
- Ejercicios de ocho para atrás: Tienen como propósito incitar a los participantes a realizar adecuadamente una de las figuras más utilizadas dentro de la técnica de tango, el *ocho para atrás*. Así mismo, intentan poner en evidencia las distintas secuencias de movimientos que ejecuta aquel que conduce y aquel que es conducido en el baile.

2. Capítulo II: El focusing

Kepner en el texto “Proceso corporal: Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia”, reflexiona sobre la falta de atención que el cuerpo ha recibido a lo largo del tiempo dentro de lo que es la psicoterapia. Menciona que en ella ha predominado el aspecto cognitivo, intelectual y emocional. Sin embargo, hace pocos años el interés por los fenómenos corporales ha aumentado debido a las influencias de la psicología humanista que mostró interés en la terapia y artes corporales, y, en los movimientos del potencial humano. Así mismo, dentro de la psicología humanista encontramos a las escuelas Gestalt o también llamadas terapias corporales profundas ya que ven el cuerpo como esencial al sí mismo y a la persona como un todo. (Kepner, 2000)

De esta manera, Gimeno en el libro “Manual práctico del focusing de Gendlin”, expresa que al hablar de Gestalt² y de Focusing podemos decir que ambos utilizan el método de introspección para realizar un estudio científico de la psicología. Así mismo, en ambos autores se da la incidencia de los procesos corporales en los psíquicos y viceversa. No obstante, una de las similitudes que más nos interesa resaltar para este trabajo es que la experiencia ocupa un lugar central dentro de la reflexión y del modo de conocimiento de la realidad, es decir, dicha experiencia es el modo principal de conocimiento y la forma básica de acceso a lo real. (Gimeno compilado por Alemany, 2007)

Por otro lado, como nos recuerda Jaison en el texto “La integración de la Terapia Experiencial y la Terapia Breve”, el enfoque experiencial se desarrolló a partir de la corriente de psicología humanista de los años sesenta. Una de las ideas, perteneciente a esta escuela, que nos interesa resaltar es la de que el individuo debe estar ubicado en el aquí y ahora, para estar presente al propio viaje interior a base de experimentar el proceso. De manera que, se pone especial atención a la sensibilización hacia los propios sentimientos, la exploración de la esencia individual, el auto-descubrimiento interno, la auto-expresión y la congruencia entre el sentir y el pensar. Así la pregunta que plantea este movimiento es “¿qué está pasando dentro de mí, en este momento?” por lo que, el saber sobre lo que ocurre lo tiene el mismo paciente.

Dentro de este enfoque humanista encontramos la propuesta de Eugene Gendlin sobre el *experienciar* y el *focusing*. Aquí el autor nos direcciona hacia la escucha interior del cuerpo para que los pacientes aprendan a escuchar y entender qué es lo que éste tiene que decir, y, cómo

² Al hablar de Gestalt en este contexto, se hace referencia al enfoque Gestáltico que surge de la obra de Fritz Perls.

se articula aquello que están pensando con lo que están sintiendo en ese momento (Jaison, 2006).

Al tocar el tema de la experiencia o *experiencing* hacemos referencia a la vida subjetiva de la persona, al pensamiento corporal que incluye tanto a la dimensión sensorial como a la cognitiva. Este ámbito experiencial del conocimiento corresponde a aquello directamente sentido que tanto énfasis se pone cuando hablamos de la *sensación sentida* en el focusing. Por esta razón decimos que, si la cosa, concepto o evento interacciona con el experimentar del individuo, es significativo, es decir, está lleno de sentido. Así, se da una implicación total de la persona de forma que, los aspectos corporales, afectivos, cognitivos e interaccionales se ponen en juego de modo consecuente dentro de la experiencia (Gimeno compilado por Alemany, 2007).

Jaison en “La integración de la Terapia Experiencial y la Terapia Breve: Un manual para terapeutas y orientadores “, sostiene que la teoría del focusing se apoya en la proposición de que todo lo que vamos experimentando a partir del nacimiento se va inscribiendo en el cuerpo a nivel celular, lo recordemos o no. Por eso, al prestar atención y escuchar cautelosamente a la sensación sentida de nuestra experiencia, es posible obtener información nueva y valiosa que nos brinda más de lo que podemos recibir únicamente de nuestra mente cognitiva (Jaison, 2006).

Paradójicamente a lo mencionado, en la actualidad vivimos en una época donde las imágenes predominan y el cuerpo se ve relegado a la pura apariencia que nos aparta de nosotros mismos “En esta ausencia de nosotros mismos, nuestro sufrimiento y nuestro desarraigo son grandes.” (Lamboy, 2012, pág.44). El cuerpo ha sido visto como un mero objeto, como un instrumento mediante el cual satisfacemos nuestras necesidades y vanidades. Esto nos ha conducido a percibirlo como algo externo y separado de nuestras emociones y pensamientos generando una disociación entre mente-cuerpo, “El cuerpo separado del espíritu se hace objeto, objeto de culto u objeto accesorio.” (Lamboy, 2012, pág. 42).

De esta forma, se presta atención únicamente a lo que la razón dice pero prestamos oídos sordos a lo que el cuerpo expresa. Como consecuencia, desprendemos al cuerpo de la facultad de ser considerado como fuente de conocimiento personal y por ende generamos un conflicto interno. Ese cuerpo sosegado por el pensamiento buscará la forma de expresarse, de “dejar salir” aquello que lo aqueja mediante una diversidad de síntomas físicos, “accidentes”, o

sufrimientos mentales, enfermedades. Mediante el focusing lo que buscamos es establecer una relación integral y, por lo tanto, armoniosa de nuestra mente y cuerpo.

Si bien nuestro trabajo corresponde a la articulación del focusing con la danza del tango también se ha visto conveniente otorgar un corto espacio para mencionar la relación existente entre el focusing y la música, ya que, esta se encuentra implícita dentro de nuestra temática a elaborar “El movimiento corporal es inherente a la música pues la precede y la sucede, por lo que deberemos tenerlo en cuenta a la hora de trabajar focusing con música.” (López compilado por Alemany, 2007, pág. 373).

Es así como, López en el libro “Manual práctico del focusing de Gendlin”, expone que “De la misma manera que las emociones se gestan en el cuerpo, cualquier sonido resuena en él y genera una sensación-sentida de fácil localización.” (López compilado por Alemany, 2007, pág. 372). Los sonidos, y en este caso los sonidos que componen una pieza musical como lo es un tango, poseen esa capacidad de generar sensaciones corporales tan particulares en cada sujeto debido a que despiertan un complejo proceso de evocación que indiscutiblemente conecta al cuerpo con la mente.

Tal es que, la música puede llegar a ser un instrumento útil al momento de trabajar con focusing ya que esta es capaz de poner en juego una diversidad de emociones, sentimientos y sensaciones que contribuirán a que podamos establecer una diferencia con la sensación sentida, “...la audición musical nos puede servir para distinguir lo que es la sensación-sentida del resto de formas psicoperceptivas (*sensación, emoción, sentimiento y pasión*).” (López compilado por Alemany, 2007, pág. 373).

2.1. Definición

Al hablar del *focusing*, o, técnica del enfoque corporal, hacemos referencia a la práctica que busca incrementar el acceso a una experiencia significativa vivida desde el cuerpo. En el proceso de focusing, se presta atención a una sensación holística implícita en el cuerpo ya que ésta brinda información sobre la manera en que el cuerpo siente una especial inquietud por un problema determinado (Gendlin, El focusing en psicoterapia: Manual del método experiencial, 1999).

Lamboy en la obra “Encontrar las mejores soluciones mediante focusing: A la escucha de lo sentido en el cuerpo”, mencionará que “El proceso de Focusing está basado en la escucha de

una sensación corporal particular que denominamos sensación corporalmente sentida en el cuerpo...” (Lamboy, 2012, pág. 26). De igual forma, Jaison señala que “Esa cosa que los clientes *realizaban en su interior* vino a llamarse *focusing*: la habilidad para escuchar en el interior la *sensación sentida* de la experiencia directa que se está teniendo en ese momento.” (Jaison, 2006, pág. 38). Posteriormente, se le otorgará un apartado propio a la sensación sentida, ya que, es importante tener un acercamiento a la misma debido al lugar relevante que ocupa dentro de este estudio.

La experiencia del focusing permitirá, por una parte, llevar a la conciencia la forma única y particular de vivir una sensación para así poder generar nuevas asociaciones, y, por otro lado, sentir una mejoría ya que el cuerpo nos deja entrever los mensajes implícitos que lleva y que en ocasiones se manifiestan como una serie de tensiones que se presentan en busca de ser atendidas y entendidas. Es por eso que Lamboy sostiene, “Con Focusing, el proceso del conocimiento está, por decirlo así, invertido. Es como si dejáramos que el conocimiento se vertiera a través nuestro, a partir de la experiencia corporal, para hacer eclosión en la conciencia.” (Lamboy, 2012, pág. 37)

Así mismo, Jaison manifiesta que dentro de este enfoque se considera que la persona tiene grandes capacidades innatas, potenciales, recursos y experiencias vitales; por lo que la función del terapeuta es la de guiar al individuo hacia aquello que reside en el mismo, y, que de alguna manera, ya sabe. En focusing esto se conoce como la *sabiduría sentida en el cuerpo*. Además, dentro de esta orientación se presta mucha importancia a la sensación de seguridad que tiene la persona tanto externa como internamente, es decir, respecto al terapeuta y consigo mismo.

Por otro lado, el focusing tiende a una orientación hacia lo positivo centrándose en un concepto denominado *integridad esencial*. Gendlin expone que las personas estamos completas en esencia; no obstante, a lo largo de la vida aparecen sucesos que obstaculizan el camino ocasionando que utilicemos diversas partes de nosotros. Algunas de estas partes están más desarrolladas que otras que se han quedado infantilizadas y paralizadas, de manera que, el terapeuta enseña al individuo a escuchar a estas partes para que la persona logre integrarlas dentro de un todo sano y funcional. (Jaison, 2006)

2.2. Los puntos muertos

Al hablar de puntos muertos nos enfrentamos a dos situaciones: la primera se presenta cuando la terapia únicamente se basa en la interpretación e inferencia, dándose así la falta de

un proceso experiencial; mientras que, la segunda se manifiesta cuando las emociones del individuo son muy concretas y repetitivas. (Gendlin, 1999). Mantener las mismas acciones y pensamientos no permite explorar nuevas posibilidades. Posicionarse de la misma manera ante una situación o conflicto no permite encontrar nuevas soluciones o respuestas al mismo. “Acceder a algo nuevo requiere alejarse de los registros conocidos...” (Lamboy, 2012, pág. 36).

Como se ha señalado antes, el primer punto muerto se puede dar a nivel de la psicoterapia y se caracteriza por presentar *discusiones sin salida* carentes de concreción experiencial. Es posible evidenciarlo cuando, en el proceso psicoterapéutico, utilizando diversas explicaciones, se logra llegar a la causa o “razón” de aquello que representa un malestar para la persona pero la incapacidad para contrarrestarla persiste. “Se debe sentir lo que realmente ocurre en el cuerpo como consecuencia de la reestructuración. Un cambio real es una variación en la forma corporal concreta de tener un problema, y no sólo en una nueva forma de pensar.” (Gendlin, 1999, pág. 28).

Es por eso que, cuando el individuo accede a ponerse en contacto y profundizar en aquella experiencia concreta que está sintiendo en ese momento se puede dar una conexión sentida interiormente o alguna respuesta físicamente sentida que provoque un cambio corporal que, a su vez, dará paso a un alivio físico en la persona. Con lo anterior damos cuenta de que el punto muerto comienza a disolverse. “La forma más sencilla de evitar los puntos muertos es dejar que el proceso del cliente siga su propio paso.” (Gendlin, 1999, pág. 30)

El segundo punto muerto suele ocurrir cuando nos topamos con lo que Gendlin llama una “*permanencia de los sentimientos*”. En este caso, el autor expresa que las personas que están atravesando por un proceso terapéutico suelen experimentar fuertes emociones de orden concreto y experiencial. No obstante, sin importar la intensidad con la que se las experimenta, estas no cambian, repitiéndose así continuamente: “Los sentimientos que permanecen estáticos normalmente surgen y permanecen sin cambios porque parece que son bastante claros e inamovibles; no hay ningún matiz confuso en los mismos que requiera de una mayor exploración.” (Gendlin, 1999, pág. 33).

En antagonismo a esta situación, dentro del focusing se concibe que cada experiencia humana en sí misma implica un movimiento hacia delante, no está delimitada de manera que, no termina de completarse hasta el final de los días. Razón por la cual, desde esta perspectiva, se considera que la intervención terapéutica está dando resultados cuando observamos cambios en lo que parece ser el contenido.

Además, Gendlin en el texto “El focusing en psicoterapia: Manual del método experiencial “, expresa que “La experiencia presente no es sólo la suma de porciones pasadas de experiencia.” (Gendlin, 1999, pág. 35). A partir de esta cita se comprende que el presente no responde a una reordenación de las vivencias que ya acontecieron debido a que, en lo que respecta a la experiencia humana, nada está determinado ni existe una forma única de concebir las cosas.

2.3. La sensación sentida

La sensación sentida corresponde a la respuesta global, experimentada de forma particular y concebida corporalmente, a una situación. Como Gendlin argumenta en su libro “El focusing en psicoterapia: Manual del método experiencial”, una de las particularidades de la sensación sentida es que se experimenta como un todo complejo (Gendlin, 1999). A partir de este concepto proporcionado por Gendlin, Jaison conceptualiza que “La sensación sentida es la *experiencia, registrada holísticamente*, de una situación o asunto. Más explícitamente, es la *sensación corporal* de un problema o asunto particular, más que la interpretación mental de esa misma cosa.” (Jaison, 2006, págs. 38-39).

Así mismo, Lamboy sostiene “Sean cuales sean las situaciones con las que nos encontremos, sentimos una experiencia particular que nos significa la manera como vivimos esa situación. Esta resonancia en el cuerpo es la sensación sentida.” (Lamboy, 2012, pág. 28). Al presentarse lo hace de forma difusa e imprecisa pero que es algo en sí misma. Por esa razón, cuando se dirige la atención al cuerpo, se alcanza el “fundamento orgánico” del conocimiento debido a que en él se puede encontrar un saber tácito que, por el momento, no posee las palabras para expresarse, “Aprender a escuchar al cuerpo es entrar en un mundo de sutilezas y de cosas casi indecibles; sin embargo, ese mundo es muy real puesto que se trata de una dimensión de uno mismo sentida y localizada de forma concreta.” (Lamboy, 2012, pág. 33).

Mediante esta técnica de enfocar sensaciones y escuchar al cuerpo, se da paso al despliegue de conciencia que permitirá ubicar corporalmente lo que sucede en nosotros mismos: “Nuestro cuerpo, mediante su sensibilidad, nos señala cómo vivimos las situaciones a partir de lo que somos...” (Lamboy, 2012, pág. 28). La sensación sentida permite que se movilice un proceso de reorganización; dicho de otro modo, pone en marcha una nueva forma de posicionarse frente a una situación.

Así, Gendlin (1999) afirma que cuando se logra dar un paso a partir de la sensación sentida, irremediablemente, se genera un cambio en la naturaleza del ser que se experimenta en el cuerpo de manera inconfundible. En consecuencia, cada movimiento que se da representa un progreso de la globalidad que constituye al individuo. Además, a medida que avanza su práctica, se tornará más sencillo poder reconocer la propensión general a cierta sensación en un momento dado. Esto contribuye a desarrollar la capacidad para empezar a ubicar a esta sensación como un objeto, es decir, como aquello que se puede *tener o poseer* mas no *ser*.

Suele ocurrir que la sensación sentida se confunde con emociones, imágenes, sensaciones físicas comunes, sensación de ansiedad, entre otras. Razón por la que, Jaison resalta “La *sensación sentida no es una* emoción; siempre es mayor o “más” que la emoción: la sensación holística de la totalidad del problema o asunto. “TODO ELLO!”. (Jaison, 2006, pág. 39).

Gendlin en “El focusing en psicoterapia: Manual del método experiencial “, expone que la diferencia fundamental entre emoción y sensación sentida es que la primera es identificable mientras que la segunda no se logra reconocer o clasificar en un principio. La emoción se da como respuesta a un suceso específico mientras que la sensación sentida puede surgir a partir de cualquiera de los elementos que la componen (cómo se llegó a ella, lo que se esperaba, lo que buscaba o evitaba). La emoción, a pesar de que se la siente en el presente, viene dada desde una experiencia pasada de manera que se recrea basándose en cómo sucedió antes mientras que la sensación sentida siempre es una nueva globalidad que está en constante cambio por lo que se origina de forma particular en el ahora. (Gendlin, 1999)

Las emociones elementales se generan a partir de situaciones básicas que son generalmente las mismas; en tanto que, la sensación sentida encuentra sus propios significados surgiendo y cambiando permanentemente de forma que sobre pasan los patrones humanos comunes a todos. La emoción es relativamente sencilla de poner en palabras mientras que en la sensación sentida es complejo encontrar palabras que se ajusten. Entonces deben crearse nuevas maneras de expresión. (Gendlin, 1999)

Así también, Gendlin explicará que la sensación sentida difiere de una imagen debido a que, la primera, se experimenta directamente en el cuerpo, a diferencia de la segunda que, se experimenta a nivel mental y requiere de un trabajo de concentración para que desemboque en una sensación sentida desde el cuerpo. Si bien, la sensación sentida es una sensación corporal, no se trata únicamente de una sensación física vacía sino llena de significado, ya que

abarca la globalidad de una situación, de una dificultad o preocupación, o sea, es una sensación corporal **de algo**. (Gendlin, 1999)

Guía para realizar un acercamiento a la sensación sentida³:

- Al evocar la clase de hoy, ¿qué siente?
- Si piensa en la última clase que tuvo, ¿qué impresión le queda?
- Cuando tiene que acudir a la clase de tango, ¿qué es lo que eso despierta en usted?
- Cuando espera las direcciones que da el profesor ¿cómo responde su cuerpo?
- ¿Cómo resuena la música en su cuerpo?
- ¿Dónde y cómo resuenan los sonidos, más agudos (cabeza) y los más graves (vientre), en su cuerpo?
- Escoja un sonido o fragmento de un tango y escúchelo repetidas veces hasta focalizar su resonancia en el cuerpo.
- Se utiliza la metáfora: la sensación sentida es un movimiento específico. De esta manera, el sujeto paulatinamente irá develando las características de este movimiento (velocidad, intensidad, fuerza, altura).
- ¿Qué tipo de canción (tango) necesita su cuerpo en este momento? (Uno rápido, lento, con sonidos agudos, graves, dinámico).
- Exprese con una postura un sonido concreto.
- Pregúntese: Este tango me conecta con...
- Se hace sonar un tango con sonidos en su mayoría agudos ¿Qué emoción se va generando en su interior? (ira, rabia, alegría) ¿En qué sentimiento desemboca esa emoción? (rechazo, ansiedad, desorientación) ¿A qué me mueve este sentimiento? (pasión).
- Piense en la sensación sentida que evocó en usted la última pieza de tango, pregúntese: ¿es así como me siento? Se realiza una interpretación individual para luego pasar a compartirla con el grupo.

Al mismo tiempo que se pone en práctica las preguntas guías para hacer un acercamiento a la sensación sentida, es importante acompañar con puntualizaciones tales como hacerle notar al individuo la respuesta global que da su cuerpo, hacer hincapié en que no la vea en términos ni del “bien” ni del “mal”; es decir, que no la determine mediante un juicio de valor. (Alemany,

³ La guía de preguntas propuestas son una adaptación, realizada por la autora de esta disertación, a preguntas planteadas por los autores Lambo y López, con el fin de contextualizar a los lectores dentro del tema que trata la presente tesis.

2007) De igual manera, se anima a la persona a que localice el lugar de su cuerpo particularmente sensibilizado, colocando su mano encima. Algunos de los lugares corporales sensibilizados pueden ser el pecho, vientre, garganta o inclusive puede darse el caso de que se mencione algo más difuso como delante, al lado, alrededor. Se procede a indagar: ¿Cómo es específicamente esta respuesta global del cuerpo?, acaso ¿aprieta, es como un peso, una apertura, asciende, oprime, burbujea, gira, sensación de obstáculo delante suyo, empuja hacia delante o hacia atrás? (Alemany, 2007). Si la persona durante el proceso percibe alguna reacción emocional frente a las preguntas, se le pide que nombre la emoción e inmediatamente avance hacia una sensación o impresión global menos definida.

Si no logra sentir nada, se le pide recordar dos situaciones que haya vivido de forma totalmente distinta; por ejemplo, dentro del ámbito profesional y del ámbito afectivo. A partir de aquello, se le solicita reflexionar si al evocar estas situaciones en su interior, permanece en el mismo estado. La posterior intervención, lleva el nombre de *Situaciones contrastadas*: misma que consiste en alentar a la persona a que rememore dos situaciones totalmente opuestas y luego observe si cada una le brinda el mismo estado interior (Alemany, 2007). Por ejemplo, pensar en un amigo y pensar en alguien que no le simpatiza, o, pensar en una actividad que disfrute practicar y otra que realice por obligación.

A partir de estos pensamientos, se intenta que el sujeto sienta las diferencias que se dan en su cuerpo en cada una de las situaciones. Para guiar de forma más acertada este ejercicio, se pueden utilizar las interrogantes ¿dónde? y/o ¿cómo? para así pasar a colocar la mano en el lugar más sensible del cuerpo.

2.4. El proceso experiencial

Al momento de hablar de psicoterapia, se suele poner mucho énfasis en el uso de herramientas desde al ámbito “psico” por lo que el lenguaje verbal, ideas, pensamientos, sueños, entre otros, ocupan la mayor parte de atención. No obstante, el ámbito de los fenómenos corporales ha quedado bastante descuidado, escindiendo a la persona de una parte fundamental de su ser, ya que la existencia no sólo se basa en el intelecto y la racionalidad sino que también es una existencia corporificada.

No es posible separar las emociones, pensamientos e ideas de la sensación corporal que las acompaña, debido a que nuestra existencia se ve integrada en una mente y cuerpo que interactúan a cada segundo de la vida. (Kepner, 2000) “En efecto, vivimos las situaciones con

nuestro cuerpo, las sentimos en nuestra propia carne, y la manera en que nuestro cuerpo responde nos da una estimación significativa de nuestra manera de “ser en el mundo” y más particularmente de nuestro “ser en tal o cual situación”. (Lamboy, 2012, pág.25)

Es por esta razón que, una de las tareas centrales que se propone en la tangoterapia es facilitar el encuentro de cada individuo con sí mismo mediante el reconocimiento de las resonancias de su cuerpo (Grupo Dinzel , 2010). Como consecuencia, uno de los fenómenos corporales que nos interesa en este trabajo, porque va directamente relacionado con el tema de la danza, es el **movimiento**. Los seres humanos están moviéndose durante toda su vida, cada etapa por la que atraviesan, desde el momento mismo de la concepción, está acompañada y basada en un movimiento.

De manera que, les invito a detenerse un instante a pensar en aquellos sucesos sencillos pero tan significativos y estructurantes como la forma en que se dirigían a nosotros en nuestros primeros años de vida, las palabras de afecto que iban acompañadas de gestos y caricias únicas proporcionadas por las personas a cargo de nuestro cuidado, las enseñanzas de padres y maestros transmitidas por sus peculiares formas de hablar no solo con la boca sino con todo su cuerpo, los amigos que con abrazos nos reconfortaban cuando estábamos tristes.

El momento en que se pone en escena ciertos movimientos, enmarcados dentro del ámbito dancístico, se puede lograr conectar memorias profundas del existir particular de cada uno, pero es necesario acompañarlos con un proceso psicoterapéutico, puesto que una reorganización de la psique, posibilita el bienestar del ser. A cada momento estamos experimentando situaciones diversas que hacen emerger en cada uno de nosotros sensaciones exclusivas. Bien se puede decir que es el cuerpo quien tiene ese primer contacto y quien, junto con el aparataje psíquico, experimenta de forma particular aquella situación, permitiendo entrar en la “dimensión experiencial”. De este modo, la dimensión experiencial corresponde a la “Dimensión subjetiva de la experiencia interior. Se trata de la vivencia presente e inmediata, accesible mediante la sensación sentida.” (Lamboy, 2012, pág.35)

A lo largo del proceso experiencial, el terapeuta hace énfasis en la importancia de los sentimientos y las emociones que el paciente manifiesta en tiempo presente durante las sesiones. De igual manera, se indaga sobre antiguos temas que pueden estar condicionando de forma perjudicial al proceso, con la idea de que al otorgar un tiempo para explorar sentimientos latentes, el cliente podrá llegar a percibir y comprender mejor su estado actual. Se considera que al encontrar la congruencia entre la experiencia interna y la conducta externa; en

otras palabras, una congruencia entre el sentir, pensar y hacer, se producirá un cambio en la persona. (Jaison, 2006)

2.4.1. Características del proceso experiencial

Lo primero en encontrar al momento de emprender el proceso hacia una experiencia corporal es la “fuente” directamente sentida. Al hablar de esta se hace referencia a aquella sensación interna de orden físico que, a pesar de ser comprensible, no se puede expresar en palabras, pues no tiene una cualidad conceptual. Se suele presentar como una imagen, un pensamiento, recuerdo o como emociones intensas. (Gendlin, 1999) Por esta razón, se piensa que proviene de un lugar profundo de la mente llamado “nivel inconsciente”; sin embargo, también es posible sentirlo directamente por lo que, probablemente se dé en una “zona limítrofe” entre lo consciente y lo inconsciente. A esto Gendlin le llama la “sensación directa del origen implícito”.

En un inicio esta sensación sentida puede resultar confusa y ambigua, a razón de no lograr caracterizar, pero con la particularidad de que se experimenta de una forma *diferente*. Por *diferente*, se hace referencia al hecho de poder reconocer que no se trata de una emoción o sentimiento comúnmente experimentado sino que posee un modo único de presentarse y es eso justamente lo que la torna definida.

Así mismo, Gendlin manifiesta que la sensación directamente sentida se experimenta de forma corporal. Se la puede llegar a sentir en lugares específicos, generalmente ubicados en medio del cuerpo, como por ejemplo: el pecho, la garganta, el estómago. (Gendlin, 1999). De esta manera, cada vez que aparece algo preocupante se refleja en una sensación corporal sentida de modo único: “La respuesta corporal es portadora de sentido” (Lamboy, 2012, pág. 25) Además, resulta que esta sensación sentida en el cuerpo se experimenta como una globalidad, como un todo, como una pluralidad contenida en una sola sensación. De tal forma, la sensación corporal se convierte en algo en sí mismo que está ahí; es decir, se puede *tener* mas no puede *ser*. (Gendlin, 1999)

El momento en que se logra dar con esta “sensación directamente sentida” es idóneo permanecer en silencio “escuchando” lo que dicha sensación quiere comunicar porque es ahí cuando el individuo puede estar experimentando una gama del problema que no logra poner en palabras por lo confuso que le resulta, mucho menos resolverlo. El hecho de que se pueda hacer frente a esta sensación a partir del silencio y la escucha a uno mismo, resulta

enriquecedor debido a que se da paso a una conexión interior que puede sacar al individuo de puntos muertos en los que se repiten una y otra vez las mismas temáticas.

Se ha visto cómo experimentar una sensación sentida implica experimentar un cambio o movimiento que, como ya se ha mencionado, paulatinamente pone en contacto con el *self*. Esto lleva el nombre de “cambio sentido”: “El cambio sentido modifica la constelación de la globalidad del problema y la actitud que tiene la persona hacia el mismo.” (Gendlin, 1999, pág. 53). Como Gendlin menciona, cada paso que se logra tiene su particular *dirección de crecimiento* en relación al desarrollo de la persona pues cada movimiento da lugar a un progreso de la globalidad central del individuo. El cambio se da por *algo* que los pacientes realizan internamente y de forma natural, dentro de ellos, expresa Jaison (Jaison, 2006).

Así, cuando el *self* se expande, el “yo” se fortalece facilitando el reconocimiento de anhelos y deseos, y, acrecentando la capacidad de la persona para permanecer en la realidad; así como también, su capacidad de tener en cuenta al resto que le rodea “Terminamos sintiendo nuestra propia existencia separada con la firmeza suficiente como para acercarnos sin miedo a los demás y a su realidad.” (Gendlin, 1999, pág. 47)

Gendlin, teórico del método focusing, propone ocho características de la sensación sentida que se presentan a continuación⁴:

1. La sensación sentida se constituye en la zona limítrofe entre lo consciente y lo inconsciente.
2. La sensación sentida tiene al principio una cualidad confusa (aunque a la vez sea única e inconfundible)
3. La sensación sentida se experimenta corporalmente.
4. La sensación sentida se experimenta como un todo, un dato único de una complejidad interna.
5. La sensación sentida se mueve mediante pasos; se modifica y abre paso a paso.
6. Cada paso nos acerca a ese *self* nuestro que no es definible en términos de contenidos.
7. Estos pasos procesuales poseen su propia dirección de crecimiento.
8. Sólo retrospectivamente podemos confeccionar la explicación de cada paso.

⁴ Las ocho características de la sensación sentida tomadas de *El focusing en psicoterapia: Manual del método experiencial*. (Gendlin, 1999, pág. 50)

3. Capítulo III: Análisis de casos

3.1. Metodología

La presente investigación realiza una revisión de los aportes teóricos sobre el uso del tango como herramienta psicoterapéutica, como también de la utilización del método focusing para generar conciencia corporal, estableciendo así una relación que articula estas dos variables. El trabajo expuesto a continuación se constituye pionero en el tema que propone, puesto que, no se encontró ninguna disertación que dé cuenta del uso del tango como herramienta psicoterapéutica. Tampoco se halló un trabajo que abordara el tema del focusing y mucho menos uno que presentase las dos variables juntas.

El objetivo que se planteó fue el de analizar el efecto del uso del tango como herramienta psicoterapéutica para generar conciencia corporal a través del focusing en estudiantes voluntarios, de 18 a 25 años, de la PUCE. Antes de iniciar el trabajo con los participantes se les hizo llegar un documento en el que aceptaban voluntariamente la participación, comprometiéndose a asistir a los encuentros señalados. El consentimiento informado (Véase Anexo 1) da paso al uso de la información y asegura el anonimato de los colaboradores. Las herramientas utilizadas se originaron a partir de las variables: uso del tango como herramienta psicoterapéutica y conciencia corporal a través del focusing.

TABLA No. 1
METODOLOGÍA SEGUIDA EN LA INVESTIGACIÓN

HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	METODOLOGÍA
El uso del tango como herramienta psicoterapéutica ayuda a generar conciencia corporal a través del focusing.	Independiente: Uso del tango como herramienta psicoterapéutica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Práctica de tango por lo menos 3 meses, 2 veces por semana durante 1 hora cada día. 2. La persona realiza ejercicios de estiramiento y respiración. 3. La persona realiza ejercicios de cambio de peso dando pasos adelante, atrás, a un costado y al otro. 4. La persona se mueve lentamente observando los músculos que está usando. 5. Se le pide a cada uno que plante bien sus dos pies al piso y que escuche la música y sus tiempos. 6. La persona se para ante el otro, lo observa y se acerca para formar el abrazo. Se corrige la postura de ambos. 7. Ambos tomados de los brazos comienzan a balancearse de un lado al otro. 8. La pareja recorre el espacio y realiza el <i>paso básico</i> de tango, es decir, caminar formando un pequeño rectángulo. 	Observación
	Dependiente: Conciencia corporal a través del focusing.	<ol style="list-style-type: none"> 1. La persona responde cómo se encuentra en ese momento. (Bien, mal, preocupado...) 2. La persona reconoce qué siente en ese momento en sus piernas, pies, brazos, manos, espalda y cuello. 3. La persona expresa cómo se siente todo su cuerpo en ese momento. 4. La persona designa una cualidad de esa sensación que está sintiendo. La expresa como un color, sabor, olor, etc. 5. La persona utiliza una palabra, imagen o símbolo para expresar su sensación. 6. La persona expresa sensaciones corporales, sentimientos y emociones nuevas. 	Observación Seguimientos

Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2014

La recaudación de información se efectuó en la Sala 1 y en el Teatro de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador con los estudiantes pertenecientes al Taller de Tango. Para esto se desarrollaron 11 diferentes seguimientos que abarcaron preguntas sobre el

posicionamiento de diversas partes del cuerpo que intervienen en el momento de bailar tango. Así como también, sobre sensaciones corporales, sentimientos y emociones que los participantes exteriorizaron durante el baile. Los primeros 7 seguimientos se focalizaron en preguntas sobre el posicionamiento de las partes del cuerpo (Véase Anexo 2 al 9), mientras que, los seguimientos 8, 9, 10 y 11 se centraron en sensaciones corporales, sentimientos y emociones que los participantes experimentaban a lo largo del baile (Véase Anexo 10 al 13).

Esta división se realizó con el objetivo de, primero, crear en los partícipes una focalización en su cuerpo para que se percataran de todas las partes que ponían en acción cuando bailaban tango, y, cómo las estaban utilizando, para luego poder pasar a la asociación de estas partes del cuerpo con sensaciones, sentimientos y emociones sentidas durante el baile. De igual forma, a lo largo del proceso se observó bailar a los colaboradores en sus clases de tango con el fin de tener un conocimiento base sobre su movimiento corporal.

El desarrollo de la investigación se inició en febrero del 2015; de manera que, de mediados de febrero a mediados de mayo del mismo año, se ejecutó la observación y acompañamiento a los participantes del taller. De mayo a julio del 2015 hubo un tiempo de latencia debido a vacaciones de los estudiantes por lo que, de agosto a octubre del 2015, se realizaron los respectivos seguimientos a los colaboradores, junto con la observación activa.

Antes de iniciar con los seguimientos, se les reiteró a los participantes que toda la información brindada era totalmente confidencial para lo cual se asignaría un código a cada uno al momento de realizar la presentación y análisis de datos (Véase Anexo 14). En el primer seguimiento se les pidió anotar su edad para verificar si estaban dentro del rango establecido.

3.2. Población de estudio

Respecto a la población de estudio, en un principio la investigación contó con la cooperación de todos los integrantes del nivel I de tango, que daba un total de 18 estudiantes. Sin embargo, a lo largo del proceso fue necesario descartar a 4 estudiantes, a consecuencia de su asistencia irregular al taller; por lo tanto, el grupo base fue de 14 participantes de los cuales, 7 eran hombres, y 7 mujeres.

Los participantes eran estudiantes pertenecientes a diversas facultades de la PUCE, no se hizo ningún tipo de distinción entre individuos con previo o nulo conocimiento de la base técnica de tango. Con esto se hace referencia a que en el taller de tango nivel I pueden ingresar

personas que van a practicar esta danza por primera vez y también personas que ya tomaron clases antes pero que lo dejaron por mucho tiempo y quieren retomarmas desde un inicio. A cada participante se le fue asignado un código que va desde el P1 hasta el P14 con el propósito de mantener la ineludible confidencialidad dentro de la investigación, que les fue explicitada previamente en el consentimiento informado.

3.3 Presentación de resultados

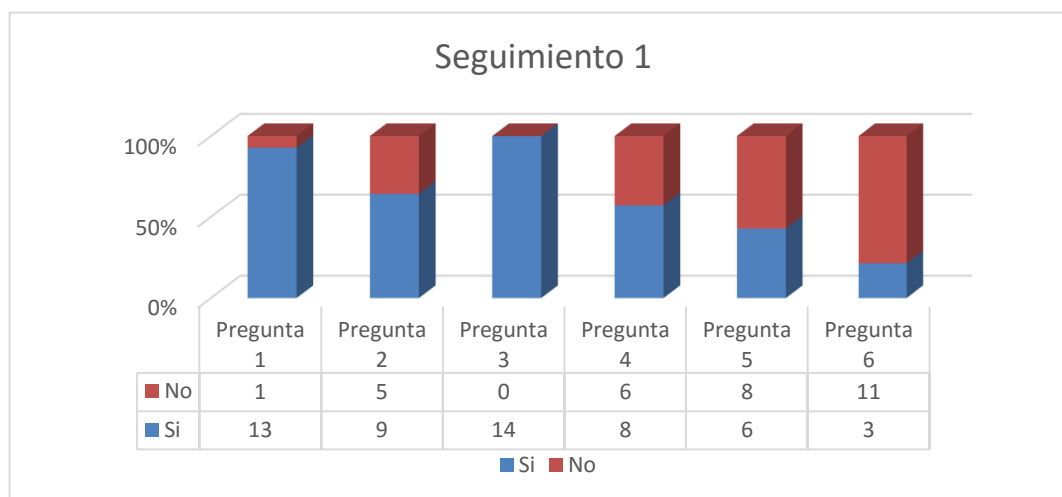
El proceso de investigación inició con la observación directa de los participantes, en el espacio dancístico. La misma se emprendió a mediados de febrero del 2015 hasta octubre del mismo año, es decir, a lo largo de todo el estudio. No obstante, de mayo a julio del mencionado año hubo un tiempo de latencia por las vacaciones de los estudiantes. A continuación, se comenzó la ejecución de los seguimientos, que sirvieron como base para que los colaboradores vayan adquiriendo una organización mental de las partes del cuerpo que ponían en acción y de la forma en que estaban utilizando dichas partes al momento de bailar tango. Los seguimientos se llenaron el último día de clase de cada semana, después de que los colaboradores aprendían y practicaban nuevos pasos de baile.

De este modo, todo seguimiento se estructuró de acuerdo a lo aprendido en cada clase. Los primeros siete documentos constan de preguntas cerradas que varían entre respuestas afirmativas-negativas y respuestas que involucran partes específicas del cuerpo usadas al momento de efectuar los pasos aprendidos en las respectivas clases impartidas. Por ejemplo: Punta de los dedos-Medio-Talón. Los seguimientos restantes (8 al 11) constan de preguntas abiertas, a excepción del 8 que tiene preguntas cerradas acompañadas de la debida explicación de la respuesta dada.

El primer seguimiento se desarrolló en la segunda semana de agosto. El mismo se realizó basándose en un principio básico de la técnica de tango llamado *Disociación*. En tal razón, las preguntas que se encuentran en él se centran en focalizar las siguientes partes del cuerpo: cintura, piernas, espalda, hombros, brazos y muñeca. Frente a esto se obtuvo que, el 93% (13 de 14) de los participantes siente trabajar a su cintura por medio de una flexión y el 7% restante (1 de 14) admite no sentir dicha flexión; el 64% (9 de 14) está consciente de que la dirección de sus piernas es la contraria a la de su torso, mientras que el 36% (5 de 14) se da cuenta de que sus piernas y torso van en la misma línea.

Así mismo, el 100% de los colaboradores dice mantener posiciones cerradas de la cintura hacia abajo y posiciones abiertas de la cintura hacia arriba lo cual significa que su posición corporal se conserva en eje. Además, el 57% (8 de 14) expone que al momento de realizar este ejercicio siente que se traba de manera que pierde el equilibrio, lo cual deja a un 43% (6 de 14) que indica no perder el equilibrio de forma que puede realizar el ejercicio fluidamente. El 43% (6 de 14) siente que ejerce tensión en la espalda y hombros mientras ejecuta el ejercicio, versus el 57% (8 de 14) que expresa no hacerlo. Finalmente, el 21% (3 de 14) admite ejercer tensión en brazos y muñeca, contra un 79% (11 de 14) que comenta no hacerlo.

GRÁFICO No. 1



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

El segundo seguimiento se desarrolló en la tercera semana de agosto. Este presenta preguntas cerradas cuyas respuestas involucran partes específicas del cuerpo usadas al momento de efectuar los pasos aprendidos. El seguimiento fue realizado basándose en otro principio básico de la técnica de tango llamado *Pivot*. Las preguntas que lo conforman se concentran específicamente en los pies (planta del pie, punta, talón, tobillo) y el punto de equilibrio o eje del cuerpo.

Como resultado se consiguió que, en la pregunta 1 el 86% (12 de 14) afirma descargar el peso de su cuerpo sobre un pie, a comparación del 14% (2 de 14) que admite dejarlo dividido entre ambos pies. De igual manera, en la pregunta 2 el 86% (12 de 14) dice que cuando deja el peso sobre un pie lo descarga en la planta del pie mientras que el 14% restante (2 de 14) expresa descargarlo en el talón. Igualmente, en la pregunta 3 se sigue manteniendo el mismo

porcentaje de forma que el 86% (12 de 14) asevera que, cuando realiza la descarga de peso, el tobillo del otro pie que queda libre está flojo; contrariamente al 14% (2 de 14) que indica tener el tobillo rígido.

Por otro lado, en la pregunta 4 se observa que el 93% (13 de 14) al momento de rotar el pie libre sobre el piso gira sobre eje, es decir, mantiene el equilibrio; esto no ocurre con el 7% (1 de 14) que confirma salirse del eje, lo cual se evidencia con la pérdida de equilibrio. En la pregunta 5 se puede observar una marcada división del 50% (7 de 14) que asegura que, al pisar primero lo hace con la punta de los dedos; en cambio la otra mitad dice primero pisar con el taco. Finalmente, la pregunta 6 fue dirigida únicamente para las personas que cumplen el rol de ser guiadas en el baile, quienes generalmente y en este caso, son las participantes mujeres. Frente a esto, se obtuvo que el 100% (7 de 7) asegura seguir el tiempo de marcaje propuesto por el varón sin ejercer ningún tipo de tensión.

GRÁFICO No. 2

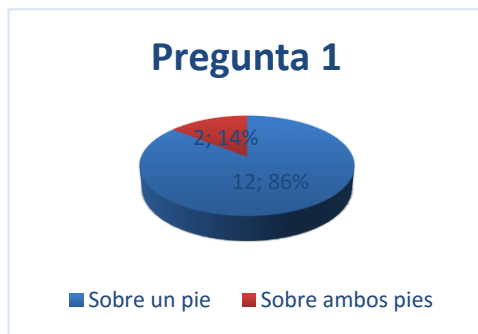


GRÁFICO No. 3



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

GRÁFICO No. 4



GRÁFICO No. 5



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

GRÁFICO No. 6



GRÁFICO No. 7

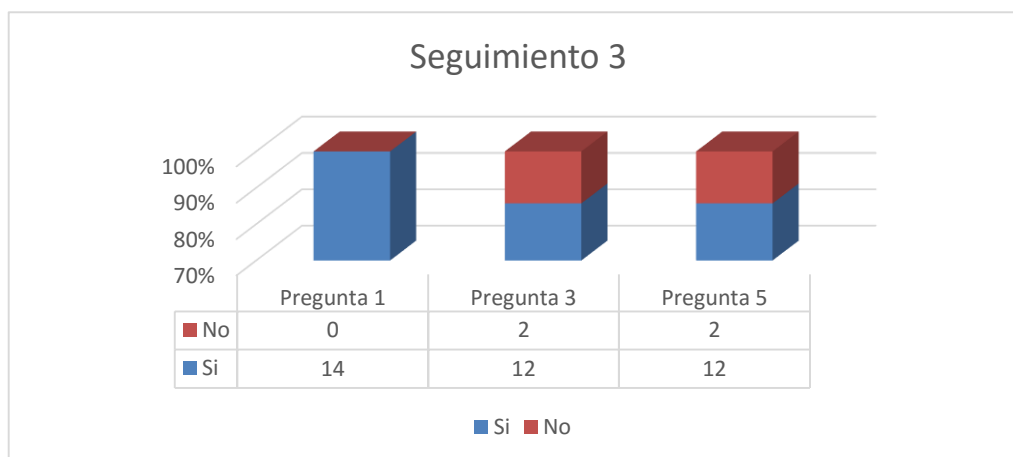


Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

El tercer seguimiento se desarrolló en la cuarta semana de agosto, realizado en base a un principio básico de la técnica de tango llamado *Apertura*. Se dividió en tres preguntas de respuesta cerrada sí o no (Pregunta 1, 3,5), y en tres preguntas de respuesta cerrada con opciones de partes del cuerpo puestas en acción al bailar (Pregunta 2, 4,6). Es así que, las preguntas que lo constituyen abarcan las siguientes partes del cuerpo: cadera, piernas, partes del pie (talón y metatarso). Además, implica que el participante realice una reflexión sobre los cambios de peso de su cuerpo, tensión puesta en las piernas, ubicación de la cadera, sincronía con el compañero de baile y de dónde nace el movimiento inicial para bailar.

A partir de la información se saca que, en la pregunta 1 el 100% (14 de 14) de los participantes expresan efectuar un cambio de peso, en otras palabras, lo dejan en un solo pie. En la pregunta 3, el 86% (12 de 14) reconoce que su pierna está en tensión articular al momento de hacer la *apertura*, dicho de otro modo, está en un punto intermedio en el cual la pierna no se encuentra ni completamente flexionada ni bloqueada mientras que, el 14% (2 de 14) acepta no tenerla en tensión articular. De igual manera, en la pregunta 5 el 86% (12 de 14) expone pisar al mismo tiempo que su pareja de baile, dejando un 14% (2 de 14) que admiten no hacerlo.

GRÁFICO No. 8



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

Por otro lado, en la pregunta 2 el 71% (10 de 14) de los colaboradores puntualiza que al hacer la *apertura*, el peso de su cuerpo recae en la parte media del pie o metatarso, y el 29% (4 de 14) dice que recae en la parte trasera del pie o talón. En la pregunta 4 el 71% (10 de 14) afirma que su cadera se encuentra hacia atrás y el 29% (4 de 14) manifiesta que su cadera se localiza hacia adelante. Finalmente, en la pregunta 6 el 86% (12 de 14) establece que la persona que guía inicia el movimiento mediante un impulso circular que nace del torso, lo cual indica que existe una respiración inicial que da paso al movimiento, a diferencia del 14% (2 de 14) que dice sentir que el movimiento inicia a partir de la fuerza de los brazos provocando un jalón.

GRÁFICO No. 9

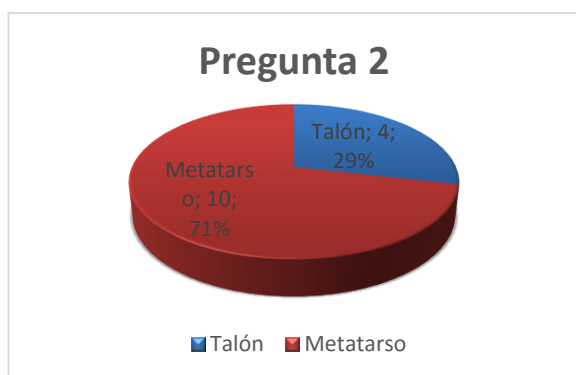
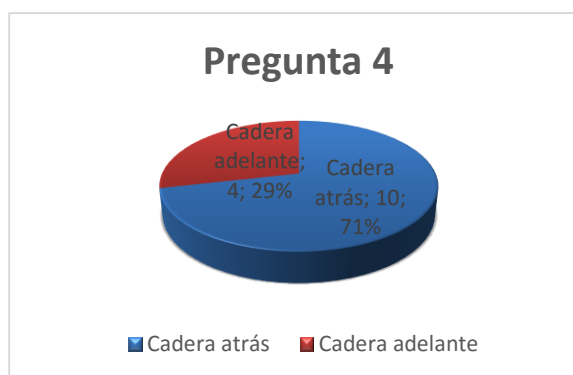
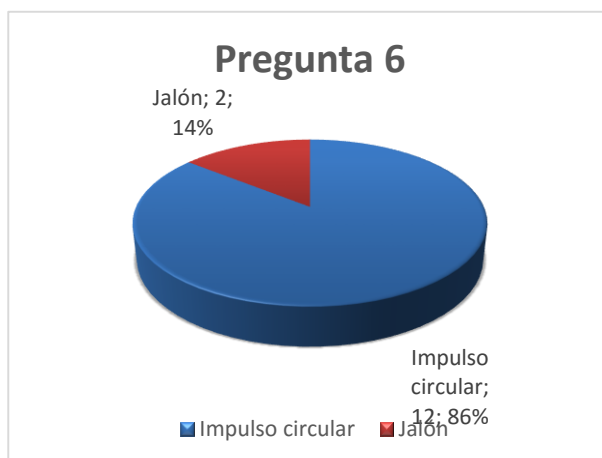


GRÁFICO No. 10



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

GRÁFICO No. 11

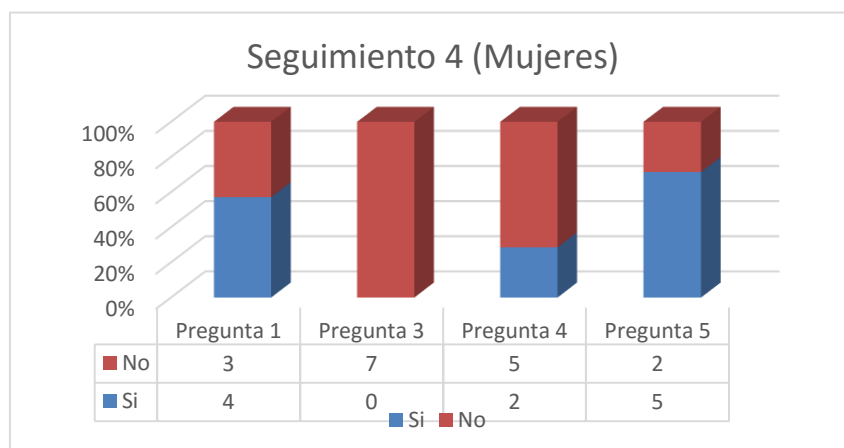


Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

El cuarto seguimiento se desarrolló en la primera semana de septiembre. El cual se hizo en base a un elemento fundamental usado en la técnica de tango llamado *Abrazo*. La formación del abrazo se ejecuta de manera particular en el caso de los hombres y de las mujeres por eso, se realizó un seguimiento para hombres y otro para mujeres con dos preguntas variantes específicas (Pregunta 2 y 5) además de las preguntas estándar para ambos, dichas preguntas se centran en la parte superior del cuerpo: torso, brazos, codo, muñeca, espalda.

Así, en la pregunta 1 del seguimiento para mujeres, se obtuvo que el 57% (4 de 7) ubica en ángulo recto a su brazo derecho al momento de formar el *abrazo* y el 43% (3 de 7) no lo hace. En la pregunta 3 el 100% (7 de 7) dice que su codo sobrepasa la línea de su espalda mientras que, en la pregunta 4 el 71% (5 de 7) confirma que la articulación de la muñeca, que toma la mano de su compañero, no se quiebra obteniendo una posición adecuada y el 29% (2 de 7) restante sostiene que su articulación sí se quiebra generando una posición inadecuada. Respecto a la pregunta 5, el 71% (5 de 7) expresa que al momento de bailar siente que se cuelga de su pareja por medio del abrazo y el 29% (2 de 7) dice no colgarse.

GRÁFICO No. 12



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

En relación a las dos preguntas variantes, del seguimiento de mujeres, se conoció que el 86% (6 de 7) afirma tener su brazo derecho relajado al formar el *abrazo* y solo al 14% (1 de 7) dice tenerlo tensionado. En la otra pregunta, el 100% (7 de 7) asevera apoyar de forma relajada su mano izquierda sobre la espalda de su pareja; de ahí que, no se agarra de ella con tensión.

GRÁFICO No. 13



GRÁFICO No. 14



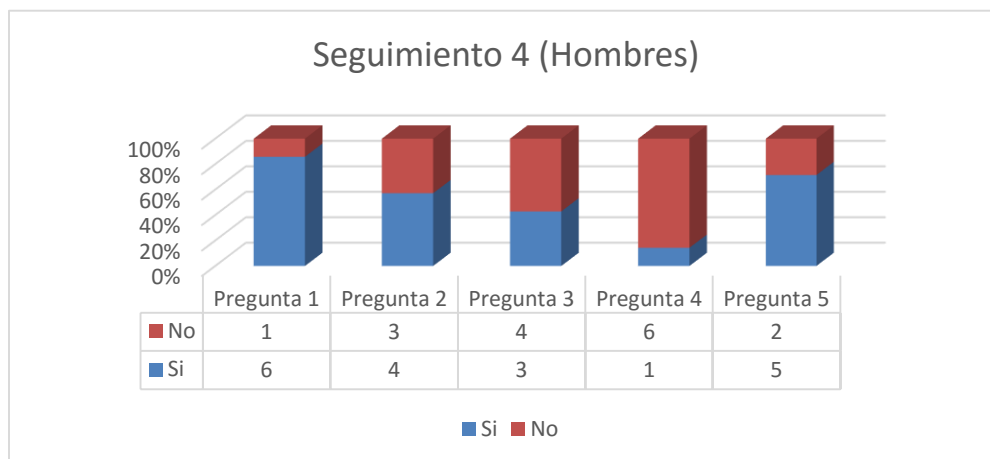
Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

Por otra parte, en la pregunta 1 del seguimiento para hombres, el 86% (6 de 7) coloca en ángulo recto a su brazo derecho al momento de formar el *abrazo* y el 14% (1 de 7) no lo hace.

En la pregunta 2, el 57% (4 de 7) ratifica que su mano está a la altura de sus ojos y el 43% (3 de 7) dice que no lo está. En la pregunta 3, el 43% (3 de 7) indica que su codo sobrepasa la línea de su espalda mientras que, el 57% (4 de 7) dice que no la sobrepasa.

En la pregunta 4, el 86% (6 de 7) confirma que la articulación de la muñeca, que toma la mano de su compañero, no se quiebra obteniendo una posición adecuada y el 14% (1 de 7) restante dice que su articulación sí se quiebra generando una posición inadecuada. En relación a la pregunta 5, el 71% (5 de 7) expresa que, al momento de formar el *abrazo*, su brazo derecho se posiciona entre los omóplatos y la cintura de su pareja y el 29% (2 de 7) dice no posicionar su brazo derecho en ese lugar.

GRÁFICO No. 15



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

Finalmente, en la pregunta 6 se observa que el 100% (7 de 7) asegura apoyar de forma relajada su mano izquierda sobre la espalda de su pareja; de tal modo, no se agarra de ella con tensión.

GRÁFICO No. 16



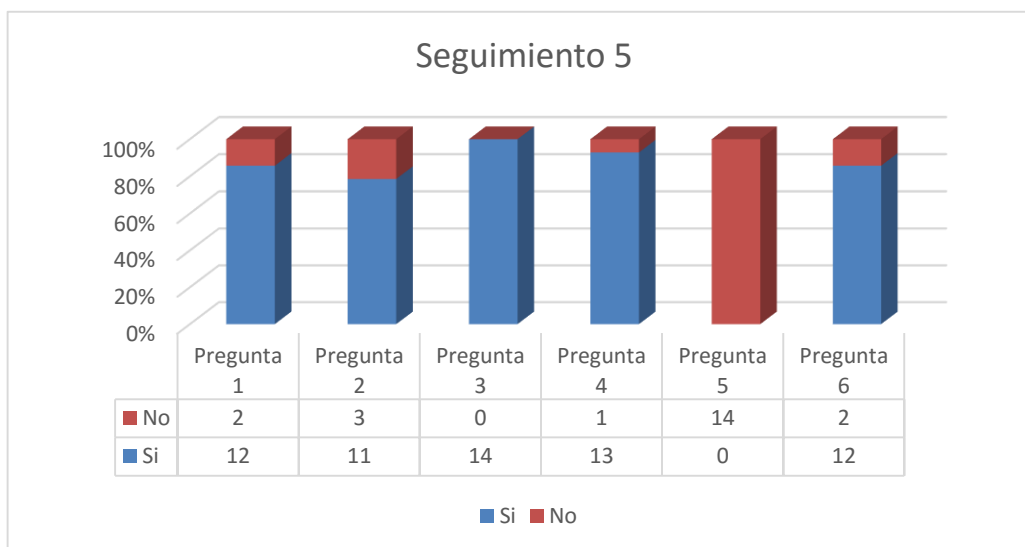
Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

El quinto seguimiento se desarrolló en la segunda semana de septiembre. Al realizarlo se tomó en cuenta una figura característica del tango llamada *Gancho*. Las preguntas que se encuentran en él atendían a las siguientes partes del cuerpo: pies, rodilla, muslo, piernas. Además, permitían reflexionar sobre el equilibrio de cada uno y la claridad con la que era percibida la marca del otro.

Se observa entonces que en la pregunta 1, el 86 % (12 de 14) dice que su pie viaja en la misma línea de la rodilla; mientras que, el 14% (2 de 14) expresa no tenerlo en la misma línea, esto sugiere que no se está manteniendo una posición correcta de la pierna. En la pregunta 2, el 76% (11 de 14) asegura que su rodilla apunta al piso al momento de realizar el *gancho* y el 24% (3 de 14) restante dice no hacerlo. La pregunta 3, posee un 100% (14 de 14) de participantes que afirman que el muslo de su pierna cae de tal manera que forma una cruz con el muslo de la pierna receptora, factor que muestra la apropiada ejecución del *Gancho*.

Mientras tanto en la pregunta 4, el 93% (13 de 14) sostiene que su pierna de soporte se encuentra ligeramente flexionada, brindando mayor estabilidad a la persona, y sólo el 7% (1 de 14) reconoce que su pierna no está levemente flexionada. En la pregunta 5, el 100% (14 de 14) expresa no perder el equilibrio. Finalmente, en la pregunta 6 el 86% (12 de 14) dice sentir con claridad el momento en el que su pareja le marca el gancho y sólo el 14% (2 de 14) señala no sentirlo con claridad.

GRÁFICO No. 17



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

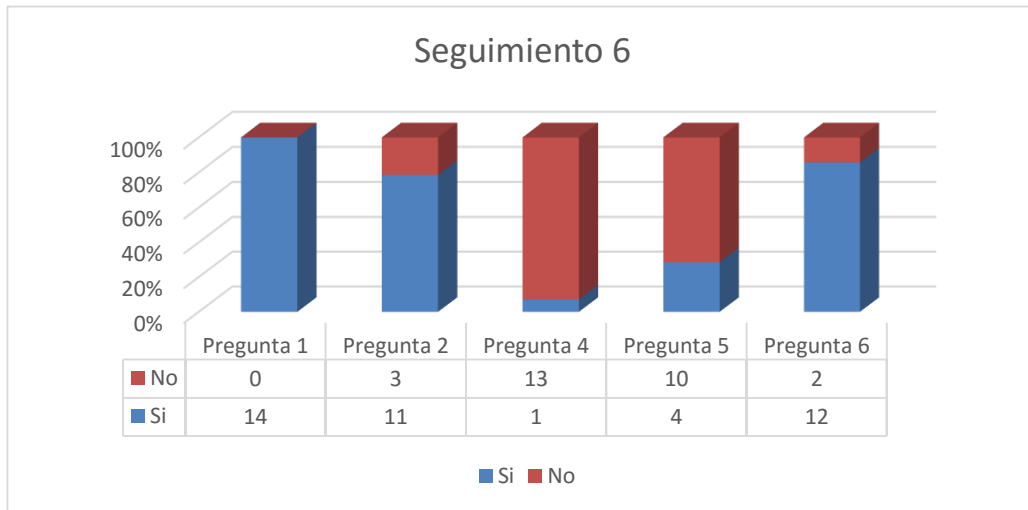
El sexto seguimiento se realizó en la tercera semana de septiembre. Para su desarrollo se pensó en otra figura particular del tango llamada *Barrida*. Las preguntas que encontramos en él hacían referencia a las siguientes partes del cuerpo: pies (empeine y punta del pie) y rodilla. Igualmente, permitían hacer consciencia acerca de la dinámica con la pareja, el contacto con el espacio donde se desarrolló el baile (piso), el equilibrio de cada uno, y la capacidad de proyección de los pasos.

En relación a la pregunta 1 se obtuvo que, el 100% (14 de 14) de los participantes menciona que, tanto el empeine como la punta del pie son los que conservan el contacto con el pie de su compañero/a. Esto nos indica que se está ejecutando adecuadamente la *barrida*, ya que los pies de ambos siempre deben estar en contacto. En la pregunta 2, el 79% (11 de 14) dice que su pie va al ras del piso sin levantarse en ningún momento, y el 21% (3 de 14) refiere que no sucede esto todo el tiempo. Respecto a la pregunta 4, el 93% (13 de 14) expresa no sentir que pierde el equilibrio al momento de realizar la *barrida*, al contrario del 7% restante (1 de 14) que sí se desequilibra.

De la misma forma, en la pregunta 5, el 71% de los colaboradores (10 de 14) afirma no sentir que su compañero/a ejerce presión en el pie al momento de realizar la *barrida*, y sólo el 29% (4 de 14) expresa sentir esta presión en el pie. Finalizando, en la pregunta 6 el 86% (12 de 14)

manifiesta proyectar el paso al momento de la barrida, y, únicamente el 14% (2 de 14) dice no hacerlo. La proyección es un indicio de que se está controlando el movimiento y el espacio, y esto conlleva una toma de consciencia de los mismos.

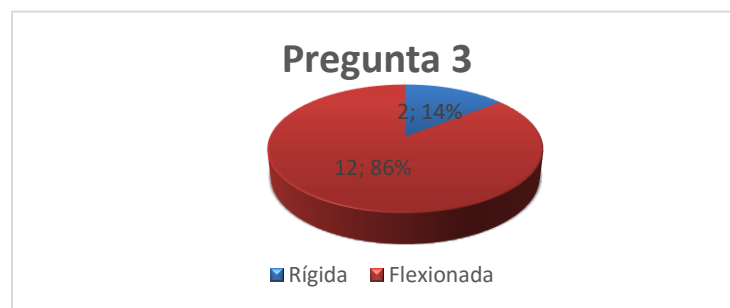
GRÁFICO No. 18



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

Por otro lado, la pregunta 3, al tener respuestas cerradas que abarcan partes del cuerpo, posee un gráfico exclusivo. En él se encuentra que, el 86% de los colaboradores (12 de 14) afirma tener su rodilla ligeramente flexionada al momento de la *barrida*, y sólo el 14% (2 de 14) expresa tenerla rígida, lo que ocasiona que el movimiento se trabe.

GRÁFICO No. 19

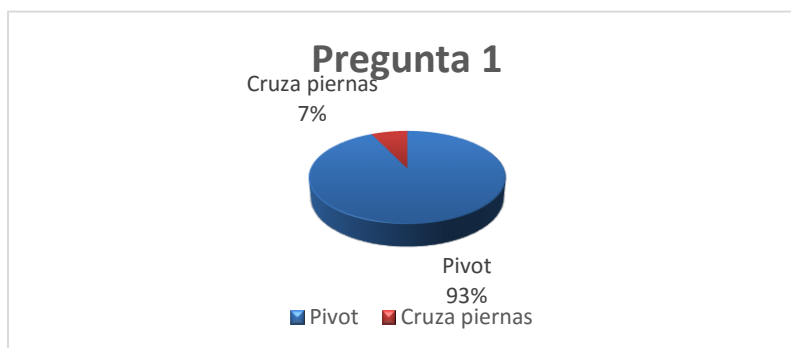


Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

El séptimo seguimiento se desarrolló en la cuarta semana de septiembre, y fue el último de los seguimientos que contenía preguntas focalizadas en el posicionamiento de las partes del cuerpo. Para su elaboración se pensó en figuras del tango llamadas *Código de giro*, *Rebote* y *Freno*. Las preguntas que se hallan en él se centran en las siguientes partes del cuerpo: piernas, torso, cintura, pies (talón, metatarso, punta de los dedos). De igual manera, permitía concientizar sobre la disociación del torso y las piernas, la flexión ejercida en piernas, las descargas del peso del cuerpo y las proyecciones de los pasos.

Por un lado, en la pregunta 1 se evidencia que el 93% de los participantes (13 de 14) trabaja el *pivot* para efectuar el código de giro, esto les permite desarrollar la figura correctamente por la fluidez del giro. En cambio el 7% (1 de 14) dice cruzar las piernas al momento de trabajar el código de giro, por tanto este no fluye tal como debe, cortando y trabando el movimiento.

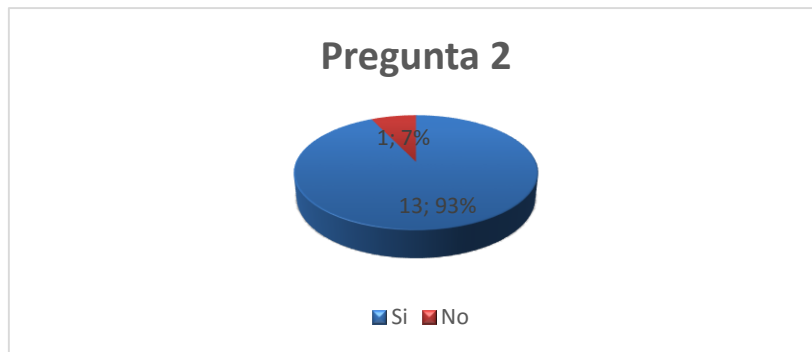
GRÁFICO No. 20



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

Luego, la pregunta 2 consta de una respuesta cerrada de sí o no a partir de la cual se obtuvo que, el 93% (13 de 14) afirma continuar el trabajo de disociación durante todo el ejercicio de *código de giro*, y solamente el 7% (1 de 14) confirma no hacerlo. Esto denota que la mayoría del grupo está tomando conciencia sobre la importancia de la disociación entre torso y piernas al momento de girar.

GRÁFICO No. 21



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

Respecto a la pregunta 3 se encuentra que, el 100% de los colaboradores (14 de 14) asegura flexionar ligeramente las piernas al realizar los ejercicios de *rebote*, cumpliendo así una función de amortiguación y dejándolas libres de trabas.

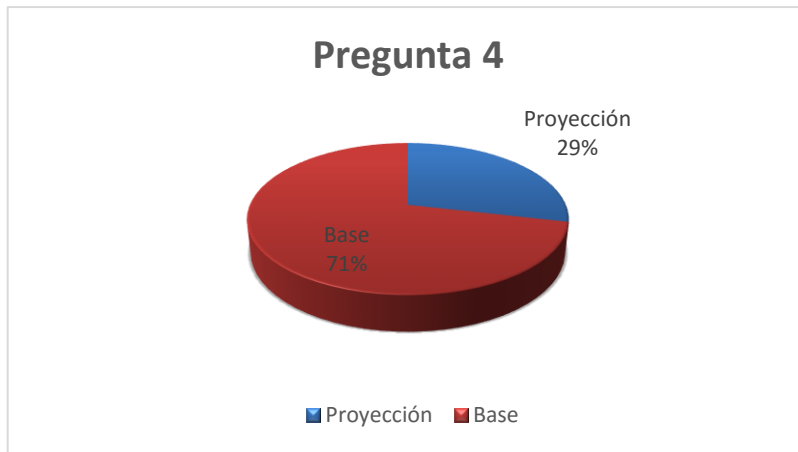
GRÁFICO No. 22



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

Entretanto la pregunta 4 muestra que, el 71% de los partícipes (10 de 14) asevera que, cuando hace los ejercicios de *rebote*, vuelve a la base completando la figura y el movimiento; mientras tanto el 29% (4 de 14) reconoce que deja la proyección del paso al rebotar y en consecuencia no realiza la figura adecuadamente.

GRÁFICO No. 23



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

Para terminar, en la pregunta 5 el 93% (13 de 14) indica que al momento de ejecutar el *freno* pisa de forma abierta con el pie, y únicamente el 7% (1 de 14) expresa ubicar el pie recto generando una posición incómoda que es más propensa a causar desequilibrio.

GRÁFICO No. 24



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

A continuación, el seguimiento 7 consta de una pregunta específica para hombres (el que guía durante el baile) y otra para mujeres (la que es guiada durante el baile). La pregunta 6 revela que, el 57% de varones (4 de 7) realiza el *freno* en la punta de los dedos de su pareja, el 29% (2 de 7) *frena* en el medio del pie, y sólo el 14% (1 de 7) *frena* en el talón de la mujer.

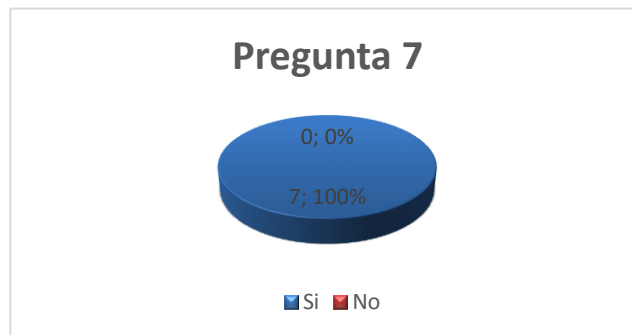
GRÁFICO No. 25



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

En cambio, la pregunta 7 va dirigida para las mujeres y permite evidenciar que al momento del *freno* el 100% de las mujeres (7 de 7) asevera cambiar de peso y mantenerlo sobre una sola pierna.

GRÁFICO No. 26



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

El octavo seguimiento se desarrolló en la primera semana de octubre. Consta de preguntas cerradas acompañadas de la debida explicación de la respuesta dada. A partir de él se trabaja, de forma más directa, la asociación de las partes del cuerpo con sensaciones, sentimientos y emociones sentidas durante el baile. Para su elaboración se pensó en preguntas que abordaban cuestiones como la identificación del participante con el lugar y los demás miembros

del grupo, el grado de consciencia de su respiración, su capacidad rítmica y de atención a varios elementos.

Es así como, en la pregunta 1 se halló que el 100% de los participantes (14 de 14) se siente identificado con el lugar apropiándose de este.

GRÁFICO No. 27



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

En la pregunta 2, se ve que el 93% (13 de 14) se siente identificado con los miembros del grupo y, solamente un 7% (1 de 14) no experimenta esta identificación.

GRÁFICO No. 28



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

En la pregunta 3, se advierte que el 93% (13 de 14) disfruta de la presencia del otro mientras baila y, únicamente un 7% (1 de 14) expresa que preferiría tener el espacio solo para sí mismo.

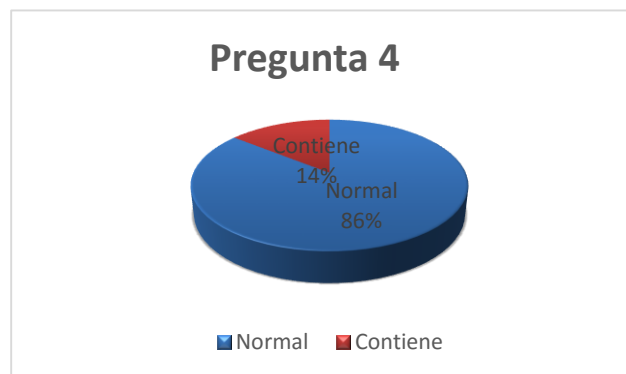
GRÁFICO No. 29



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

En la pregunta 4 se distingue que, al estar bailando el 86% (12 de 14) se percata de que está respirando de forma normal mientras que, el 14% (2 de 14) advierte que contiene su respiración.

GRÁFICO No. 30



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

En la pregunta 5, el 93% de los participantes (13 de 14) dice lograr seguir el ritmo de la música y, solamente un 7% (1 de 14) reconoce perderlo al bailar.

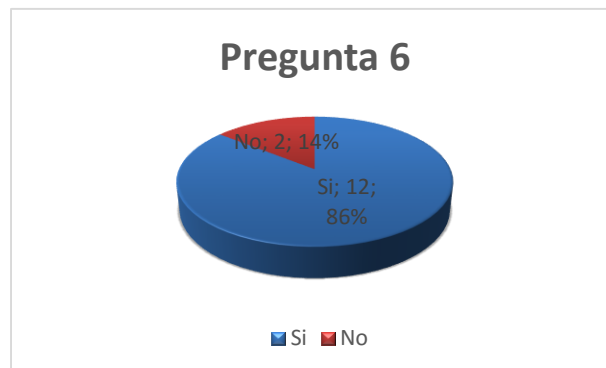
GRÁFICO No. 31



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

Finalmente en la pregunta 6, el 86% de los integrantes (12 de 14) indica que escucha la letra de las canciones mientras baila y el 14% (2 de 14) afirma no prestarle atención a la letra mientras baila.

GRÁFICO No. 32



Elaborado por Ingrid Andrade en noviembre del 2015

El noveno seguimiento se desarrolló en la segunda semana de octubre. Está compuesto por preguntas abiertas, las cuales demandan una explicación personal de cada una. Por medio de este seguimiento se trabajan sensaciones, impresiones, emociones experimentadas a través del baile y la música por medio del cuerpo. Para su elaboración, se pensó en preguntas que abordaban cuestiones como: lo que cada uno siente y la impresión que le queda al evocar la clase, lo que despierta en el cuerpo la clase y las direcciones del profesor, cómo resuena la música en el cuerpo y, en qué parte del cuerpo y cómo vibran los sonidos graves y agudos en cada participante.

El décimo octavo seguimiento se desarrolló en la tercera semana de octubre. Está constituido por preguntas abiertas que buscan conectar las sensaciones corporales con la consciencia sobre la situación actual que vive cada participante. Consta de preguntas que tocan puntos como: la asociación de un sonido específico y su resonancia en el cuerpo, las características de la sensación sentida, qué tipo de tango le pide el cuerpo en ese momento y con qué emoción, sentimiento o pasión lo/a conecta, la expresión de alguna preocupación o queja que se evidencia en ese momento. En esta ocasión también se deja saber a los participantes, que el proceso está por terminar y que el próximo seguimiento será el último.

El onceavo seguimiento se desarrolló en la cuarta semana de octubre. De igual manera, está compuesto por preguntas abiertas que buscan afianzar los anteriores seguimientos y poner en evidencia si se ha dado algún cambio o movimiento a nivel de la consciencia corporal en los integrantes. Es por eso que, presenta preguntas que permiten pensar en el estado de ánimo en ese momento, la sensación en las extremidades superiores e inferiores, espalda y cuello, la sensación holística del cuerpo, la cualidad (en forma de color, sabor u olor) de la sensación experimentada en el momento.

Además, se pregunta al participante si después de todos estos seguimientos ha experimentado nuevas sensaciones corporales, sentimientos y emociones para así concluir con la autoevaluación de si considera que su consciencia corporal ha aumentado después de pasar por este proceso. A la vez se anuncia a los participantes el término de los seguimientos y se comparte que la sesión de cierre se dará la siguiente semana.

Finalmente, el cierre del proceso se realizó la primera semana de noviembre. Se lo efectuó en la Sala 1 junto con todos los participantes que formaron parte de la investigación. Aquí oficialmente se da a conocer el fin del proceso, se brinda un espacio de preguntas para indagar si alguno de los integrantes presenta situaciones de preocupación que necesiten de contención por parte de la investigadora. Así mismo, se agradece a cada uno de ellos por su colaboración y se deja abierta la opción de comunicarse con la investigadora, en casos que lo ameriten, de ser necesario.

3.4. Análisis de resultados

La metodología y herramientas utilizadas para elaborar la disertación demostraron ser oportunas para cumplir con el objetivo de analizar el efecto del uso del tango como herramienta psicoterapéutica para generar consciencia corporal a través del focusing en estudiantes

voluntarios, de 18 a 25 años, de la PUCE, y para comprobar la hipótesis de investigación de que, efectivamente, el uso del tango como herramienta psicoterapéutica ayuda a generar conciencia corporal a través del focusing. A lo largo de toda la investigación, se fueron dando diversas percepciones y resultados respecto al proceso de conciencia corporal desarrollado en cada uno de los participantes.

En lo que respecta al seguimiento 1 se puede decir que, el **73%** de los participantes realiza los ejercicios de *disociación* de manera óptima, es decir, están logrando focalizar partes de sus cuerpos como son la cintura, piernas, espalda, hombros, brazos y muñecas. El **27%** restante presenta dificultad para reconocer el uso de dichas partes del cuerpo. Esto indica que la mayoría de los integrantes tiene una noción sobre la presencia, el uso y la funcionalidad de las partes del cuerpo mencionada, lo cual facilita sentir tensiones y diversas formas de movimiento.

Por otro lado, al evaluar las preguntas de la 1 a la 4 del seguimiento 2, se puede observar que, el **88%** de los integrantes efectúa de forma adecuada los ejercicios de *pivot*, lo que muestra que están consiguiendo centrarse en diversas partes de sus pies como son: la planta, la punta, el talón y el tobillo. Además, permite evidenciar que los participantes están trabajando su punto de equilibrio o eje del cuerpo mediante descargas de peso e identificación de tensiones. Únicamente el **12%** de la población manifiesta no poder cumplir a cabalidad con los ejercicios propuestos revelando un inconveniente en lo que respecta a la descarga del peso, manejo de tensión a nivel de los pies y equilibrio.

Mientras tanto, en la pregunta 5 se ve resultados que reflejan una división del **50%** en relación a la forma de pisar que tienen los participantes. La una mitad dice pisar con la punta de los dedos y la otra mitad dice hacerlo con el taco. Esta cuestión es válida e importante ya que no se trata de valorar cuál es la forma adecuada de realizar la pisada sino por el contrario, se desea demostrar el estilo que cada uno de los individuos presenta al bailar. Aquello involucra su capacidad para salirse de lo establecido y efectuar los pasos de acuerdo a su comodidad. Finalmente, en la pregunta 6 (dirigida para las participantes mujeres), se obtiene que el **100%** de ellas afirma seguir el tiempo de marcaje propuesto por el varón sin ejercer ningún tipo de tensión. El resultado apunta a que las colaboradoras prestan cuidado a la tensión que ejercen durante el giro al momento de seguir la marca propuesta por el varón.

Por su parte, el seguimiento 3, muestra que el **83%** de los integrantes logra hacer los ejercicios de *apertura* eficazmente, por consiguiente se revela que están realizando un correcto cambio y división del peso corporal, una flexión adecuada de las piernas, generar movimientos

orgánicos a partir de la respiración y no del jalón de brazos, y desarrollar sincronía con el compañero mediante la pisada simultánea. Eso deja con un **17%** de colaboradores que percibe aún no poder realizar eficientemente los ejercicios planteados. Sin embargo, es necesario acotar que en la pregunta 5 (pregunta que compromete la percepción propia del individuo y de su pareja) se encuentra una inconsistencia en el resultado expuesto debido a que las parejas, de los dos colaboradores que reconocen no pisar simultáneamente, afirman hacerlo, revelando una asincronía y una falta de reconocimiento de su cuerpo puesto en acción.

En cuanto al seguimiento 4, se advierte una división en preguntas dirigidas para mujeres y para hombres, ambas concernientes a ejercicios que tratan sobre el *abrazo*. De esta manera, al analizar el seguimiento de mujeres se expone que el **74%** de ellas se ve en la capacidad de llevar a cabo adecuadamente los ejercicios del *abrazo*. En ese sentido, se puede pensar que está dándose una correcta ubicación del brazo y del codo, una posición adecuada de la muñeca al igual que, una posición correcta al abrazar al compañero y relajación en el brazo y en la mano. Así, se tiene un **26%** de colaboradoras que aprecia todavía no lograr responder eficazmente a los ejercicios planteados.

De la misma forma, al analizar el seguimiento de hombres se señala que el **74%** de los participantes, efectúa apropiadamente los ejercicios del *abrazo*, en otras palabras, se puede considerar que están ubicando correctamente el brazo, codo y la mano en relación a la altura de su rostro así como también en relación al nivel de la espalda al abrazar a la compañera; además, se observa una posición adecuada de la muñeca y relajación en la mano. El **26%** de colaboradores se ve en la misma situación en la que todavía no realiza idóneamente la globalidad de ejercicios propuestos.

De acuerdo al seguimiento 5, se presume que, el **90%** de los integrantes es capaz de realizar satisfactoriamente los ejercicios de *ganchos*, resultados que apuntan a que se está manteniendo una posición adecuada del pie, pierna y rodilla durante la ejecución y finalización del *gancho*, se da una apropiada flexión de la pierna para brindar mayor equilibrio al bailar, y también hay claridad en la marca, tanto para el que la propone como para el que la percibe, al momento de hacer el *gancho*. De ahí que, un **10%** de participantes todavía no alcanza a desarrollar en su totalidad los ejercicios propuestos, esto denota una dificultad para reconocer el uso de partes del cuerpo, puestas en acción al momento de bailar como: pies, rodillas, muslo y piernas.

No obstante, se encuentra una contradicción por parte de uno de los participantes, en las respuestas a la pregunta 4 y 5, ya que, el individuo reconoce no ejercer flexión en su pierna de base, lo cual provee de equilibrio y mayor estabilidad a la persona, y al mismo tiempo afirma que no pierde el equilibrio de ahí que, se puede considerar la presencia de una dudosa percepción y consciencia respecto a cómo se está procediendo con el cuerpo.

En el seguimiento 6, se revela que el **86%** desarrolla fluidamente los ejercicios de *barridas*, los mismos que apuntan a que se está trabajando el contacto y manejo de la presión de los pies entre compañeros de baile, el contacto del pie con el piso, el control del equilibrio, el control del espacio y del movimiento a partir de la proyección del paso, y la fluidez de movimiento a partir de la flexión de la rodilla. Esto pone en manifiesto a un **14%** de integrantes que hasta el momento oscila en el reconocimiento del uso de partes del cuerpo, puestas en acción al momento de bailar, como empeine, punta del pie y rodilla, además de la dinámica con la pareja, el contacto con el espacio donde se desarrolla el baile (piso), el equilibrio de cada uno, y la capacidad de proyección de los pasos.

El seguimiento 7, reúne tres diferentes ejercicios que llevan por nombre: *código de giro*, *rebote* y *freno*, y que abarcan preguntas focalizadas en partes del cuerpo como las piernas, el torso, la cintura, el talón, el metatarso y la punta del pie; adicionalmente, estos ejercicios permiten reflexionar acerca de la disociación del torso y las piernas, la flexión ejercida en las piernas, las descargas del peso del cuerpo y las proyecciones de los pasos. Es decir, este seguimiento brinda la oportunidad de hacer una retroalimentación de los 6 primeros seguimientos cuyo enfoque está dirigido a las partes del cuerpo y su respectivo posicionamiento al momento de bailar.

Así se tiene que, el **90%** de los colaboradores han conseguido efectuar favorablemente tanto los ejercicios de *pivot* y *disociación*, aplicados al *código de giro*, como los de *rebote* y *freno*, permitiendo señalar que, la mayoría del grupo está logrando girar con fluidez, está tomando conciencia sobre la importancia de la disociación entre torso y piernas al momento de girar, está flexionando levemente las piernas y destrabándolas, está volviendo a la base para completar la figura y el movimiento, está pisando abierto de manera que consiguen mantener mayor estabilidad y equilibrio, y, está tomando conciencia de todas las partes que se ponen en acción y la manera en que las utilizan, cuando se desarrolla el baile de tango. En ese sentido, únicamente un **10%** de participantes aún no despliega completamente su capacidad para ejecutar los ejercicios planteados.

De igual manera, en el seguimiento 7, figura una pregunta dirigida para hombres (el que guía durante el baile) y otra para mujeres (la que es guiada durante el baile). Ambas preguntas abordan el ejercicio de *freno*, en el que se toma en cuenta cuestiones particulares dependiendo el caso. La pregunta 6 revela que, el **57%** de varones realiza el *freno* en la punta de los dedos de su pareja. En efecto, más de la mitad de ellos está ejecutando el freno en el lugar idóneo para que la figura se desarrolle con un estilo adecuado. Por su parte, la pregunta 7 permite evidenciar que el **100%** de las mujeres al cambiar de peso lo mantiene sobre una sola pierna, esto da paso a que la otra pierna quede libre y sea más fácil ejecutar cualquier otra figura posterior que desee marcar el hombre.

Avanzando, en el seguimiento 8, se torna la mirada hacia los elementos exteriores que rodean a los participantes pues se procura estimularlos a pensar en la interrelación con su medio para luego asociar dichas partes del cuerpo con sensaciones, sentimientos y **emociones sentidas** durante el baile. Particularmente, en la pregunta 1 se obtuvo que el **100%** de los participantes se siente identificado con el lugar apropiándose de este. En rasgos generales se expresa que, esta identificación con el lugar se da porque el espacio resulta amigable, cómodo y familiar generando un sentimiento de confianza frente al mismo.

En la pregunta 2 se ve que, el **93%** se siente identificado con los miembros del grupo y solamente un **7%** no experimenta esta identificación. Con dichos resultados se puede inferir que, la mayoría de los participantes han desarrollado un grado de identificación con los otros miembros del grupo, ya sea debido al hecho de que todos ahí comparten el mismo interés por el tango o bien porque dicen sentirse en un ambiente ameno y lleno de familiaridad. Con excepción del colaborador P5, que expresa lo contrario, él lo atribuye a su timidez que le dificulta establecer relaciones con personas poco conocidas.

En la pregunta 3, se advierte que el **93%** disfruta de la presencia del otro mientras baila y solamente un **7%**, P2, explica que preferiría tener el espacio para sí solo. A partir de lo expuesto en esta pregunta, se puede deducir que, la gran mayoría muestra afinidad hacia la idea de compartir el espacio debido a razones tales como ayudarse mutuamente, disfrutar del baile en pareja, experimentar un sentimiento de comodidad y seguridad frente a la presencia del otro, y favorecer el aprendizaje y el trabajo en equipo. Por esto se estima que, la capacidad para interrelacionarse con los demás, desarrollar un sentimiento de pertenencia, y fortalecer lazos afectivos y sociales con el grupo se ve claramente influenciada de manera positiva por el trabajo realizado dentro del espacio ofrecido.

No obstante P2, participante que expresa preferir el espacio para sí solo, argumenta que lo desearía de esa manera para tener una zona más amplia en el que pueda desarrollar mejor los movimientos. Así mismo, y a pesar de que a P5 le gusta la presencia del otro, en su explicación aclara que esto sucede siempre y cuando los pasos salgan “perfectos” con su pareja, de lo contrario prefiere el lugar para él solo. Aquello sugiere que, en este caso, el participante puede estar experimentando el baile como una cuestión técnica más que sintiéndolo en sí mismo. Adicionalmente, la otra persona podría estar siendo percibida como un medio para lograr la ejecución “adecuada” dejando en segundo plano el establecimiento de vínculos.

En la pregunta 4, se distingue que, al estar bailando, el **86%** se percata de que está respirando de forma normal mientras que, el **14%**, P13 y P14, advierte que contiene su respiración. Esta pregunta contribuye a que los colaboradores presten atención y vayan tomando consciencia de la respiración durante el baile puesto que la misma es fundamental al momento de bailar. Por ejemplo, una respiración fluida favorece el movimiento como consecuencia de la relajación muscular que provoca el mayor ingreso de oxígeno en el cuerpo; mientras que, contener la respiración contribuye a que haya menos oxígeno y por ende que el cuerpo se tense y el movimiento se entorpezca: “Una respiración controlada, profunda y regular favorece la relajación. En cambio, una respiración poco profunda e irregular la interrumpe.” (Blonna, 2011, pág. 192)

En la pregunta 5, el **93%** de los participantes dice lograr seguir el ritmo de la música y solamente un **7%**, P7, reconoce perderlo al bailar. Los resultados exponen que la gran mayoría sigue el ritmo por varias razones como: escuchar la música con atención, por el trabajo continuo con la misma música, por el gusto de escuchar tango, y por el hecho de relajarse y dejarse llevar por la pareja al momento de bailar. Así P7, que reconoce perder el ritmo, lo atribuye a que su concentración está direccionada al movimiento como tal en lugar de sentir el baile y la música que lo acompasa.

Para terminar, en la pregunta 6 el **86%** de los integrantes indica que escucha la letra de las canciones mientras baila y el **14%**, P11 y P12, reconoce no prestarle atención a la letra. El objetivo de plantear esta pregunta fue el de hacerles reflexionar a los participantes si realmente se están conectando con el “**alma del tango**”, es decir, con la narrativa y poesía expuesta en su letra que cuenta una historia, y que aproxima a quien la escucha, a toda una gama de sentimientos y vivencias ajenas perpetuadas a través de la creación musical. Esta conexión con la letra y la música, facilita la asociación con situaciones y vivencias propias que a su vez pueden favorecer la experimentación de una *sensación sentida* al momento de bailar.

A continuación se presenta los seguimientos 9, 10 y 11 cuyas preguntas abiertas abordan sensaciones, sentimientos y emociones sentidas durante el baile, todas en relación al cuerpo. De tal forma, se realiza un análisis por participante para tener una perspectiva más amplia sobre su proceso de desarrollo de consciencia corporal.

En el seguimiento 9, se aborda preguntas que conectan a los participantes con la clase y los elementos que se pueden encontrar dentro de la misma. Así, se expone que al evocar la clase, P1 siente deseos de seguir avanzando cada vez más; sin embargo, hace un comentario importante respecto a su pareja de baile, al expresar sentirse distanciada debido a inconvenientes en su comunicación y como consecuencia su desarrollo en la clase se ve afectado. Respecto a la impresión que causó la última clase asistida P1 sugiere que, es una **sensación de alivio** debido a que pudo reconocer y mejorar algunos errores cometidos con anterioridad.

Por otra parte, al referirse a qué es lo que incita en ella acudir a la clase de tango indica que asistir a este espacio despierta en su interior emoción por el continuo aprendizaje implicado y al relacionar esto con la respuesta que da su cuerpo mientras espera las direcciones del profesor, se tiene que, en ocasiones al inicio le cuesta hacer adecuadamente los pasos pero al continuar intentando, su cuerpo se acopla y puede desarrollarlos con fluidez. En fin, al tocar el tema del elemento música dentro de la clase expone que, esta resuena de manera que su cuerpo enseguida quiere moverse al compás y, tanto los sonidos agudos como graves, **le recorren como una corriente que atraviesa su cuerpo de pies a cabeza.**

El seguimiento 10, aborda de forma explícita el tema de la *sensación sentida*. De manera que, P1 alude que el sonido escogido fue el del bandoneón cuya resonancia se focalizó en el área que va desde el pecho hasta el cuello; además, afirma que el movimiento específico sentido en su cuerpo (sensación sentida) se presenta con intención y fuerza, de forma que le permite experimentar una sensación de calor. Esto hace que P1 a su vez reitere necesitar de un tango de gran intensidad y con sonidos agudos que en un principio le causan cierta ansiedad por su rapidez pero que mediante avanzan, la van llenando de tranquilidad. Al terminar, P1 comenta que en ciertas ocasiones mientras baila, le preocupa no poder dejarse llevar por su pareja ya que su concentración está absorta en la música más no en el baile de pareja como tal.

Para finalizar, el seguimiento 11 sitúa a los participantes en el tiempo presente, por lo que hace énfasis en sensaciones experimentadas por ellos en ese momento. Es así como, al preguntar a P1 cómo se encuentra en ese instante ella expone que *se siente cansada, con su*

*cuerpo presionado y con mucha tensión en las diversas partes del mismo. Cuando se le pide mencionar una cualidad de la **sensación** que está sintiendo responde que tiene una *sensación gris y fría, lo cual la hace sentirse distante en el baile.**

A partir de la información, P1 exterioriza que después de atravesar por todo este proceso está más consciente de qué es aquello que le sucede y no le permite desarrollarse bien en clase, y que considera que su consciencia corporal ha aumentado, ayudándole a sentir cuál es su estado actual.

Frente a estos resultados, se puede decir que, P1 es un individuo que se ve movido por las ganas de aprender y por el interés y gusto que despierta el baile. Su perseverancia hace que pueda ir mejorando cada vez más en el ámbito técnico pero también está desarrollando una mayor capacidad introspectiva en relación a su cuerpo con la guía de preguntas que invitan a pensar en el estado actual de sí mismo y por ende, en los procesos psíquicos en los cuales tiene que trabajar. Así como también, en las impresiones que le quedan de los encuentros y, las respuestas que da su cuerpo frente a los diversos elementos de la clase.

Por añadidura, se observa que la metáfora se hace presente durante el baile, P1 habla de una sensación de intensidad y fuerza que “calienta” desde su pecho hasta su cuello. Además, representa un sonido concreto con la postura correspondiente a la *sacada* en la cual se expulsa la pierna hacia un lado. Esta acción puede metaforizar de alguna manera el *sacar* aquello que le está aquejando y está *atorado* en la parte de su pecho y garganta: la compleja comunicación con su pareja. Más aún, se observa que el proceso ha contribuido a que P1 se contacte con su cuerpo de una manera más armoniosa después de la compleja situación vivida con el mismo (un periodo de mediana duración de *Anorexia*). La dificultosa relación establecida con su padre de cierta forma se vuelve a repetir con su ex pareja, la cual resulta ser su actual pareja de baile.

Por su parte, P2 presenta respuestas mucho más concretas veladas por la racionalidad. Enseguida, en el seguimiento 9 explica que al evocar la clase siente un avance importante en el manejo de los pasos al bailar, direccionando así su respuesta hacia el ámbito técnico del baile. En relación a la impresión que causó la última clase asistida P2 señala que, pudo notar la dificultad que aprender una coreografía conlleva. Se advierte con claridad la contestación de tipo técnico que brinda, el participante no asocia sus sensaciones e impresiones con el cuerpo sino que las deja del lado del razonamiento. Aquello puede considerarse como un tipo de resistencia u obstáculo que P2 pone para no conectarse con cuestiones más profundas.

Respecto a qué es lo que incita en su ser acudir a la clase de tango dice que, asistir a este espacio, le da una sensación de relajación debido a que hace algo que le gusta aparte de su carrera; de igual forma, al preguntarle sobre la respuesta que da su cuerpo mientras espera las direcciones del profesor, sugiere que logra mantenerse relajado y un poco a la expectativa copiando los pasos en el lugar. Por último, al tocar el tema del elemento música dentro de la clase comenta que, esta **lo traspasa como un escalofrío** que, muchas veces, desaparece rápidamente. Los sonidos agudos resuenan en su *cabeza* y se distribuyen a los hombros, afirma nunca haber experimentado una resonancia de sonidos graves en su cuerpo. Se puede distinguir como el mismo participante, utilizando sus palabras, ubica en la cabeza, el *sentir*.

Al abordar el seguimiento 10, P2 indica que, la resonancia del sonido escogido se focalizó en su cabeza y hombros; adicionalmente, afirma que el movimiento específico sentido en su cuerpo (sensación sentida) se presenta con intensidad. Esto hace que P2 necesite de un tango rápido que le **causa rabia, ansiedad y pasión**, y que, puede ser expresado mediante una postura en la cual está de pie estático. Finalmente, P2 menciona que mientras baila le preocupa tener alguien con quien bailar. Se observa que el participante continúa focalizando las resonancias en su cabeza, además el hecho de no poder hacer nada (estar de pie estático) frente a la preocupación por su pareja de baile, le causa rabia y ansiedad.

Para concluir, en el seguimiento 11, P2 explica que en ese preciso momento se siente cansado pero bailar tango lo relaja por lo que siente distensión en sus extremidades, espalda y cuello, dejando liviano a todo su cuerpo tal como si estuviera descansado. **Atribuye un color rojo, que se acompaña de un silencio muy profundo**, a la *sensación sentida* en ese momento, experimentando una **sensación de caos visto desde fuera**. A partir de esto, P2 expone que, después de atravesar por todo este proceso, ha podido conocer más sus movimientos tal como si su “motricidad gruesa se volviera fina”, y considera que su consciencia corporal ha aumentado, ya que al mezclar factores como: música, capacidad motriz y respiración, ahora puede expresar de mejor manera todo lo que le ocurre en conjunto y darse cuenta de lo que su cuerpo es capaz de hacer.

Los resultados alcanzados sugieren que, P2 es un individuo que utiliza mucho el mecanismo de racionalidad para no ahondar en sus sentimientos y sensaciones. Sin embargo, al establecer una conversación partiendo de las respuestas dadas se tocan temas que lo hacen reflexionar y moverse de ese lugar en el que se coloca. De esta forma, se obtiene que la **sensación de caos**, de la que el participante habla con anterioridad, se puede asociar con el ambiente familiar. Pero al continuar con la asociación sale a relucir el tema de la **ambivalencia** en las

artes escénicas permitiéndole recordar a P2 la novela de “Dr. Jekyll y Mr. Hyde” y posteriormente el cuento del “Retrato Oval” de Edgar Allan Poe.

La ambivalencia es un elemento clave que se puede encontrar en la primera obra literaria (“Dr. Jekyll y Mr. Hyde”) puesto que, el personaje principal lleva una doble vida en la que: Dr. Jekyll es un ciudadano normal ligado a normas sociales; mientras que, Mr. Hyde es un ser dominado por la agresividad, los impulsos sexuales desahogados y la ausencia de culpa. Al asociar dicha obra con la segunda mencionada (“Retrato Oval”), cuya temática gira alrededor de un romance trágico debido a la obsesión del personaje principal, se puede divisar un punto de encuentro entre ambas temáticas a la que P2 hace referencia, y la preocupación que presenta por su pareja de baile, que al mismo tiempo es su *pareja* en el ámbito sentimental.

Cambiando de tema, el proceso de los participantes P3 y P4, llegó hasta el seguimiento 9, debido a irregularidades en los encuentros. Por su lado, P3 comenta que el tango es el mejor ritmo dancístico para conocer a la pareja de baile; además, expresa que al bailar se enfoca en la música y la letra pero sobre todo en los movimientos que logra generar con su pareja dejándose absorber por el baile. Es así como, en el seguimiento 9, expone que al evocar la clase se siente muy contenta y cómoda con lo que realiza. Respecto a la impresión que causó la última clase asistida, P3 establece la comparación de que en la anterior clase experimentó menos tensión que en la presente.

Al tocar la cuestión de qué es lo que incita en su ser acudir a la clase de tango, afirma que, acudir a este espacio le brinda una ***sensación de alegría y entusiasmo***. En relación a la respuesta que da su cuerpo mientras espera las direcciones del profesor, expresa que en un principio tiene dudas de lo que puede hacer pero después de comenzar a ejecutarlo siente seguridad de sí misma. Finalmente, al abordar el tema del elemento música dentro de la clase enuncia que su cuerpo va siguiendo el ritmo de la misma y mientras eso sucede siente un disfrute. También expone que los sonidos agudos resuenan en su vientre y los graves en su pecho. Los resultados obtenidos permiten advertir que la participante brinda respuestas bastante concisas y concretas pero lo que más sale a relucir es la conexión y comodidad con su pareja de baile.

Por su parte, P4 afirma que, al acudir a la sala de tango generalmente llega con preocupaciones de la universidad pero el baile libre de tango, le ayuda a relajarse y a olvidarse de los problemas por un momento. Además, señala que el hecho de compartir con su pareja de baile es algo que lo relaja y lo hace sentirse más unido a la misma. De esta forma, en el

seguimiento 9 comenta que al evocar la clase, se siente muy bien porque considera estar aprendiendo y conociendo más sobre técnica de baile. En lo perteneciente a la impresión que causó la última clase asistida, P4 comparte que le queda una buena impresión respecto al grupo pues dice sentir que cada vez mejoran más.

Al hablar sobre qué es lo que incita en su ser acudir a la clase de tango asevera que, le causa **alegría y ansiedad por bailar**. En relación a la respuesta que da su cuerpo mientras espera las direcciones del profesor, alude que en un principio **experimenta incertidumbre pero luego se siente cómodo** con lo que está realizando. Posteriormente, al tratar el tema del elemento música dentro de la clase, expresa ponerse en sintonía con la música siguiendo así el compás. Al escuchar los sonidos agudos dice que estos resuenan en sus piernas y los graves en su torso.

Los resultados obtenidos, sugieren que el participante todavía se encuentra en un momento en el que no profundiza en las sensaciones por lo que, da respuestas puntuales; sin embargo, y al igual que P3, el tema que más sobresale es el de la unión y conexión con su pareja de baile. Así se observa que, para ambos participantes, P3 y P4, los lazos establecidos entre ellos han sido uno de los elementos que más abarca su energía psíquica dentro del proceso.

Acto seguido, P5 exterioriza que bailar es lo que le hace ser él mismo expresándose tal como es, lo hace sentir feliz y en paz. El baile es lo que le permite **escaparse del mundo real, olvidar los problemas, angustias y depresiones**. Por esta razón, P5 dice que al evocar la clase siente tranquilidad, paz y emoción al realizar los pasos; asimismo, indica sentir temor a equivocarse pero una vez que consigue hacerlo bien, siente alegría. En relación a la impresión que causó la última clase asistida, P5 refiere que, le queda un recuerdo de la mayoría de pasos enseñados y una sensación de que puede practicarlos y traerlos a su memoria.

Por otra parte, al describir qué es lo que provoca en él acudir a la clase de tango señala estar imbuido de emoción e intriga por lo que aprenderá, también puede despejar su mente y concentrarse en el ritmo. Del mismo modo, al reflexionar sobre la respuesta que da su cuerpo mientras espera las direcciones del profesor, explica que este responde con coordinación y al ritmo de la canción de tal manera que, practica lo que el profesor enseña hasta que le salga bien el ejercicio. Para terminar, al topar el tema del elemento música dentro de la clase manifiesta que ésta resuena en su cuerpo de forma que logra coordinar cada nota con cada paso consiguiendo que, el baile tenga sentido para él. Adicionalmente, declara que los sonidos agudos resuenan en su cabeza y brazo mientras que, los graves en su cadera y pies.

En el seguimiento 10, P5 comparte que al escuchar la canción de tango, el fragmento escogido se focalizó en su pecho y comenta que el movimiento específico sentido en su cuerpo (*sensación sentida*) presenta características tales como: **una fuerza pulsátil en el pecho junto con altura del torso y los brazos** de manera que, es capaz de experimentar una *sensación de bailar haciendo pasos y giros alrededor de toda la pista*. Consecuentemente, P5, requiere de un *tango rápido con sonidos agudos* con el que podría efectuar *una disociación en el abrazo mediante la figura denominada “Ocho”*.

Seguidamente, al proponer la reflexión acerca de qué emoción o sentimiento causa este tango en el participante, P5 responde que **genera paz en su interior pero dicha paz desemboca en tristeza y ansiedad**. En conjunto, concluye que aquello lo mueve a seguir bailando y continuar esforzándose en su carrera (Medicina). Así como también, a generar movimiento con cada nota y ritmo. El colaborador acota que le encanta *expresar emociones a través del baile y olvidarse de todo aquello que lo aqueja* citando la frase “Hay que reír, hay que cantar”. Inminentemente, P5 expresa que mientras baila le preocupan problemas personales.

Para terminar, al desarrollar el seguimiento 11, P5 expone que en ese preciso momento se siente bien respecto a todo, únicamente preocupado por notas. Además, dice estar *físicamente cansado, sentir dolor en sus manos, pesadez en sus pies, y una molestia en su garganta*; con todo, el resto de su cuerpo está normal y bien. Por añadidura, al pedirle que mencione una cualidad de la *sensación que está sintiendo*, P5 le atribuye un color turquesa y explica que sus colores componentes, verde y azul, expresan por un lado, alegría en cada paso y por otro, cansancio por falta de sueño. Como consecuencia de este proceso, el participante formula que después de atravesarlo considera que su consciencia corporal ha aumentado porque pudo percibir *alegría, felicidad, esfuerzo, persistencia, paz y libertad*.

Al toparnos con estos resultados se puede apreciar que, P5 es un participante que utiliza la danza como un medio de expresión y de elaboración de sus procesos psíquicos. A partir del movimiento, él exterioriza esas *preocupaciones* que lo aquejan a diario por lo que el espacio propuesto constituye un lugar de sostén que le brinda alternativas. Claramente se puede percibir que a lo largo de los seguimientos, P5 pone en juego una constante contradicción, tal y como se revela en el momento en el que formula que la canción de tango genera paz en su interior pero que conduce a su vez a sentir tristeza y ansiedad. Igualmente, al valerse de la construcción conceptual del color turquesa, hace visible la contradicción y ambivalencia que advierte en su realidad psíquica (la alegría vs. la tristeza; la pesadez en sus pies y manos vs. el bienestar en el resto de su cuerpo).

Se considera necesario hacer un alto en esta manifestación ya que P5 señala partes del cuerpo que parecen estar debilitadas y, justamente estas partes, pueden ser vistas como medios efectores de acción: las manos, los pies. Aquella “*fuera pulsátil en el pecho*” y esa “*molestia en la garganta*”, a las que hace referencia posteriormente, dan luces para pensar que algo está reteniéndose en él.

Después de recopilar toda esta información, se establece un diálogo con el colaborador que confluye en un momento crucial para sí mismo debido a la carga emocional puesta en el discurso. P5 consigue *derribar aquel muro, en su pecho y garganta*, que lo sobrepasaba y expresa tener conflictos con su orientación sexual. Al vocalizar estas palabras, su voz se rompe y su cuerpo parece al fin poder *respirar profundamente*. Es notoria la carga de la cual se libera el participante, el mero hecho de haber podido colocar en palabras la angustia sentida por la incapacidad de contar esta situación a su familia y amigos, hace que P5 pueda *liberarse* de la cadena que lo ata dejando abierta la reflexión de cómo sobrellevar aquello que lo aqueja.

En otro orden de cosas, el colaborador P6, revela que ve al tango como una actividad extracurricular que la distrae y ayuda a despejar su mente de los problemas diarios. De ahí que, en ocasiones le preocupa cuando no puede seguir los pasos a su compañero de baile llevándola a pensar que no posee la habilidad necesaria para realizar este tipo de actividad. Por tanto, P6 asegura que al evocar la clase, siente un poco de estrés por no poder ejecutar todos los pasos nuevos propuestos y porque tiene en mente cosas pendientes de su carrera. Es así como, P6 señala que en relación a la impresión que causó la última clase asistida cree que tiene mucho por repasar y trabajar en lo que respecta a la agilidad de sus movimientos.

Por otro lado, al hablar acerca de qué es lo que provoca en ella acudir a la clase de tango refiere que diversión y alegría por el hecho de que su pareja de baile, es su mejor amigo. Sin embargo, aclara que esta situación a veces causa presión porque ella está en el taller por él y no quiere retrasar el avance de su compañero. De forma similar, al tratar sobre la respuesta que da su cuerpo mientras espera las direcciones del profesor, indica que muchas veces se adapta rápidamente a todo lo que le enseña, pero otras ocasiones debe repetir cantidad de veces el ejercicio hasta que logra corregir el error. Para concluir con las preguntas del presente seguimiento, P6 argumenta que le agrada como resuena la música en su cuerpo pues la hace sentir *bohemia* y por momentos las canciones despiertan una especie de *pasión* en ella. Además, construye la idea de que siente el compás de la música en sus hombros y espalda pero luego el sonido se distribuye por sus piernas y cabeza.

Después, en el seguimiento 10, P6 dice que al escuchar la canción de tango escoge un sonido agudo que resuena en su cabeza (lóbulo frontal) y en la parte superior de su pecho; explica que, *siente una especie de fuerza* y ritmo con el movimiento que se da en su cuerpo mientras escucha la canción. Como consecuencia, la colaboradora expone necesitar un *tango con sonidos agudos rápidos* mediante el cual podría ejecutar la figura de un “Ocho”. Luego, al plantear la reflexión acerca de qué emoción o sentimiento causa este tango en la participante, P6 reconoce que origina ***alegría que desemboca en furor, provocando pasión.***

Posteriormente, la colaboradora afina la concepción de su estado actual compartiendo que siente que las cosas en su vida últimamente van *muy rápido y necesita moverse con habilidad para avanzar*, tal como en el espacio de baile. Por lo que finaliza diciendo que, mientras baila, le aqueja toda su responsabilidad académica (pruebas y deberes) que, si bien son una carga obligatoria, la preparan para su futuro y eso la alegra. Se puede distinguir ciertas contradicciones frente a lo que *“tiene que hacer”* (ser la pareja de baile de su mejor amigo y no retrasarlo, cumplir con todas las demandas de su carrera y *alegrarse* por ello) y lo que aparentemente *“quisiera hacer”*.

Para concluir, en el seguimiento 11, P6 reconoce que en ese preciso instante se siente un poco cansada y preocupada por sus clases y deberes del día siguiente. En adición, percibe tensión en su cuello y un tanto de dolor en la punta de los pies, también se da cuenta de que su cuerpo está cansado y de que está experimentando un *agotamiento psicológico* por el estrés del día. De ahí que, al solicitarle que indique una cualidad de la *sensación que está sintiendo*, ella dice sentir “turquesa” y atribuye ese color a una sensación dual que se origina en la preocupación por el embarazo de su madre, que por un lado, le trae felicidad pero por otro, también trae complicaciones y miedo.

Así la palabra y frase clave con la que evoca la sensación que vive en ese momento es: “caja”, se siente como un objeto al que llenan de obligaciones y muchos textos para estudiar. Como conclusión, después de atravesar por este proceso, P6 refiere considerar que su consciencia corporal ha aumentado y le ha permitido vivir sensaciones nuevas en las que, mediante el tango, logra *despertar, despejar y apartarse un poco de la monotonía* de sus días.

Al encontrarnos con los resultados expuestos, se puede considerar que, P6 es una participante que, a pesar de no conectarse al 100% con la danza debido a las dificultades técnicas del baile con las que se topa, encuentra en el mismo una fuente de desfogue para sus preocupaciones. Notoriamente, al incentivar a P6 a focalizar sensaciones en su cuerpo,

utilizando la música y el movimiento, ella es capaz de reconocer que su situación familiar (embarazo de la madre, que por cierto no se encuentra en la edad considerada como más óptima para concebir) le está causando una considerable angustia y preocupación que se intensifica con las obligaciones académicas del día a día. Ambos escenarios, demandan de ella una respuesta que implica el “tengo que” (tener que cumplir sus obligaciones de la carrera, tener que alegrarse por el embarazo de la madre) frente al “deseo hacerlo”.

Pasando al siguiente participante, en el seguimiento 9, P7 enuncia que al pensar en la clase siente que es muy importante practicar constantemente los movimientos porque son fáciles de olvidar. Respecto a la impresión que causó la última clase comenta que pudo darse cuenta de que cada movimiento requiere atención especial. Por eso, al preguntarle sobre la respuesta que da su cuerpo cuando espera las direcciones del profesor, responde que con más atención a las pautas que este da. Para complementar las anteriores interrogantes, se introduce el tema de la música y los efectos que ocasiona en el cuerpo.

De esta forma, P7 explica que la canción de tango que escucha en ese instante, resuena en su cabeza ayudándole a seguir el ritmo y a marcar el movimiento en sus pies. Además, menciona que al seguir los sonidos agudos y cerrar sus ojos puede sentir que sus piernas se relajan mientras que, a los sonidos graves los siente en los talones. Se puede suponer que P7, todavía no consigue focalizar sensaciones corporales por lo que, su capacidad introspectiva en relación al cuerpo necesita seguirse desarrollando.

En el seguimiento 10, se obtiene que, el sonido que P7 alcanza a focalizar en su cuerpo, es el del bandoneón, el cual *viaja desde su oreja derecha a su oreja izquierda, por el hueso occipital*. Así explica que, **siente el sonido como vibraciones en su cabeza que lo hacen poner alerta** porque marcan el ritmo de la canción. En consecuencia, el colaborador dice necesitar de un tango rápido compuesto por sonidos agudos que puede ser representado con *una apertura hacia un lado*. Por añadidura, afirma que dicho tango lo pone alerta, ansioso, y lo mueve a concentrarse profundamente. P7 declara sentir preocupación por las tareas de la universidad y señala que actualmente le hace falta mucho tiempo para tener a su disposición.

Acercándonos hacia el final se tiene que, en el seguimiento 11, P7 sostiene que en ese preciso momento, después del calentamiento, *se siente cómodo y con el cuerpo más libre*; razón por la que, *sus piernas y pies se sienten livianos, sus brazos y manos libres, la espalda y cuello relajados*. En conclusión, enuncia que *siente su cuerpo ligero* y acota que durante todo el día estuvo tenso pero que llegar a la sala de tango lo relaja mucho. Por otro lado, al pedirle a P7

que mencione una cualidad de la **sensación que siente** en ese momento él la expresa como *un recuerdo de olor del cuero de los zapatos de tango, acompañado de una imagen de flexibilidad.*

Siguiendo el hilo de la idea, el colaborador logra representar a la **sensación** como una *radio antigua*, debido a que *la música le hace pensar en una tarde escuchando la radio*. Así es como, para finalizar P7 aduce que después de atravesar por todo el proceso, ha podido desarrollar un *sentido de pertenencia al grupo* y luego, un *sentido de progreso* conforme avanzan las clases. De la misma manera, dice considerar que su conciencia corporal ha aumentado porque ahora pone *más atención a como se mueve su cuerpo cuando está haciendo una actividad de la vida cotidiana* como por ejemplo, caminar.

Los resultados obtenidos apuntan a que, P7 tuvo una evolución en lo que respecta a la introspección de las *sensaciones* experimentadas en su cuerpo ya que, en un principio, no podía conectarse con las mismas sino por el contrario solamente hablaba de lo que pensaba o creía. No obstante, luego se puede observar que focaliza sonidos en partes específicas de su cuerpo, liga recuerdos (olor del cuero de zapatos de tango) e imágenes (radio antigua) que lo acercan a *las sensaciones vividas con el cuerpo.*

Además, consigue exteriorizar sus preocupaciones diarias y encontrar una forma de expresarlas mediante los movimientos implícitos en la danza (apertura hacia un lado, flexibilidad) haciendo que su cuerpo se **libere**. Finalmente, después del proceso P7 desarrolla un sentido de pertenencia al grupo que contribuye a potenciar sus relaciones interpersonales y su identificación con una actividad artística fuera de su cotidianidad.

Acto seguido, se encuentra el seguimiento 9 perteneciente a P8, en el mismo, la colaboradora hace referencia a que bailar *le hace pensar en lo que debe hacer luego de salir de la clase de tango, como ir a su casa para empezar a estudiar lo de la clase en la universidad correspondiente al siguiente día*. También formula que al evocar la clase *se sintió triste porque no podía hacer un paso que estaba practicando*, esto la hace sentir que todo lo que repasó fue en vano. En relación a la impresión que causó la última clase expone que, *siente tristeza o una especie de decepción* por no poder realizar los ejercicios como ella quisiera.

Por esa razón, al preguntarle sobre qué es lo que despierta en ella asistir a la clase responde que *obligación* porque a veces su horario no coincide con la clase y eso la pone en *conflicto*. Sin embargo, al indagar sobre la respuesta que da su cuerpo cuando espera las direcciones del

profesor, responde que trata de hacerlo bien y seguir las indicaciones que se le da. Como añadidura y para complementar el seguimiento 9, se introduce el tema de la música y lo que causa en el cuerpo.

Así, P8 reconoce que la canción de tango que escucha en ese momento, *le brinda una sensación de tranquilidad* y alude que los sonidos agudos resuenan en sus oídos mientras que, los sonidos graves resuenan en sus piernas. A partir de estas primeras elaboraciones se piensa que, P8 está experimentando alguna situación en su entorno que la mantiene preocupada y *triste*, razón por la que trae a la clase de tango estos sentimientos, manteniendo una baja tolerancia a la frustración que le origina no poder hacer y conseguir las cosas como ella desearía.

Por su parte, el seguimiento 10 muestra que P8 focaliza un sonido específico, del tango que está escuchando en ese momento, en *su pecho de manera que este resuena cerca de su corazón*. Además, confirma que este **movimiento sentido en el cuerpo se representa con fuerza** haciéndole necesitar un tango dinámico de sonidos agudos que se puede expresar con la figura de *un gancho*. Inmediatamente, asevera que dicho tango le causa un sentimiento de euforia, cierta ansiedad por la velocidad de la canción y por querer conseguir rápido que le salgan los ejercicios, y pasión por la intensidad del tango. Por todo lo dicho, P8 afirma que ese tango la hace sentir apasionada y dinámica. Del mismo modo, mientras baila, reconoce que en ese momento le preocupan los problemas con sus amigos.

Respecto al seguimiento 11, P8 no lo lleva a cabo debido al cruce de sus horarios de clases con el tango, por esto comienza a faltar, a asistir antes o en ocasiones a retirarse antes de la hora en la que la investigadora acude a realizar los seguimientos. No obstante, los resultados logrados sugieren que, efectivamente, P8 estaba pasando por una problemática personal que involucraba a sus amistades y que le hacían proyectar su *tristeza* y *decepción*, dentro de la clase de tango, al no conseguir realizar las cosas como ella deseaba. En sí, se pudo ver que posteriormente P8 va expresando mediante el baile sus emociones y las elabora de alguna manera mientras focaliza y habla de las **sensaciones vividas** con su cuerpo.

Mientras tanto, al pasar al seguimiento 9, de la participante P9, se conoce que para ella el *tango evoca los más lindos momentos de paz interior* y sobre todo de conciencia corporal por el hecho de trabajar y *juntar el cuerpo propio con la energía del cuerpo de otra persona*, P9 considera que al involucrarse así con otro, hace que la intencionalidad y percepción tanto del espacio como de la danza cambie transportándola a una *unión y conciencia de compartir el*

cuerpo para unirse en una sola pasión, respetando el tiempo y espacio del que trabaja a su lado; en fin, moviéndose y *sintiendo el mismo amor y paz* por la danza que en este caso es el tango.

Partiendo de este antecedente, P9 refiere que al evocar la clase siente mucha tranquilidad de manera que para ella el recordar figuras, pulirlas y ejecutarlas con ritmo y conciencia desemboca en un disfrute completo. También, acota que la impresión que causó la última clase fue la de *complicación* por ciertas figuras sobre todo los *saltos*. Sin embargo, al tratar el tema de qué es lo que despierta en ella cuando sabe que debe acudir a la clase de tango, contesta que *mucha pasión y entrega por aprender más*, corregir y evolucionar el nivel en el que se encuentra, además de mucha confianza en sus capacidades y en la enseñanza que está recibiendo.

Continuando con lo anterior, P9 confirma que su cuerpo responde con ganas de aprender, de realizar las indicaciones y correcciones que el profesor sugiere. Respecto al tema de la música y los efectos que genera en su cuerpo, P9 explica que la *música le ayuda a transportarse a otro espacio*, a seguir el ritmo y *transmitirlo con su cuerpo mediante los movimientos*. En adición, revela que de acuerdo a su percepción y experiencia, con otro tipo de danzas, los *sonidos graves surgen desde sus pies, arraigados a la tierra*, y son los que procuran la rítmica a su cuerpo. Luego entran los sonidos agudos, los cuales se *transportan a hombros y cabeza dándole delicadeza al movimiento*, al momento de interpretar la música.

Avanzando en el seguimiento 10, P9 reconoce que al escoger un sonido específico, de la canción que escucha en ese momento, puede focalizar la resonancia del mismo *a través de sus piernas y torso*. Enseguida, declara que la **sensación que siente** en el cuerpo es de *intensidad al interpretar cada sonido* de la canción. Conectado con aquello, argumenta que dicho tango le hace *sentir paz y alegría* de bailar, esto *desemboca en amor por lo que está haciendo* y genera los más bellos sentimientos sobre todo de *pasión por lo que le gusta hacer: bailar*.

Como suplemento, P9 confirma que, para iniciar la clase necesitaría de un tango lento que le permita conectarse con lo que está haciendo y que contenga sonidos graves que le faciliten ejecutar un cambio de intencionalidad en los movimientos. Después de reflexionar y hacer una introspección de las **sensaciones vividas**, la participante saca a relucir que a pesar de tener problemas y angustias personales, *el bailar la transporta y le permite dejarse fluir*, preocupándose únicamente por bailar bien.

Finalmente, al emprender el seguimiento 11, P9 comparte que en ese exacto momento se siente tranquila y con muchas expectativas nuevas; sus extremidades, espalda y cuello se sienten relajados al igual que todo el resto de su cuerpo. A la par, señala que la relajación está acompañada de ganas de bailar. Por otra parte, al solicitarle a P9 que indique una cualidad de la **sensación que siente** en ese momento, ella la simboliza con un *color blanco de esperanza y pureza con sabor a miel por lo dulce del momento experimentado*.

Es por eso que, expresa a la **sensación** que tiene en ese preciso instante con la palabra *amor*. Para concluir, P9 comunica que después de atravesar por todo el proceso, se siente mucho más tranquila y alegre en el espacio de tango. Asimismo, considera que su conciencia corporal se ha elevado y le ha ayudado a valorar lo que está haciendo, a trabajar más en pareja, y a respetar el trabajo del otro, relajando más su mente y su cuerpo.

De esta manera, los resultados obtenidos y la observación directa apuntan a que P9 tiene una previa experiencia en lo que corresponde a la danza. Es evidente que siente una gran pasión por el baile, cosa que inminentemente ha contribuido a desarrollar una conexión con las sensaciones corporales que vive. La participante encuentra en la danza, y, en el espacio reservado para la misma, una forma de desviar la energía y las preocupaciones que la aquejan en la cotidianidad. Incluso, hace de la misma un estilo de vida que le ayuda a conectarse con sus sentimientos y emociones. La contribución más grande que el proceso le pudo brindar a la colaboradora fue el hecho de poder integrarse y *respetar el espacio* de esa otra persona que tiene frente a sí, cuestión que se extiende al resto de sus acciones y situaciones de la vida diaria.

A continuación se avanza a los seguimientos de P10, como primer acercamiento el participante refiere que cuando entra a la clase a bailar se *concentra mucho, despreocupándose* de asuntos externos. Alude que el tango le lleva a *pensar en el modo y la facilidad con que se puede guiar a la chica* y la conexión que se llega a tener con ella hasta el punto en el que cierra los ojos y solo siente el próximo paso a realizar. De tal manera, en el seguimiento 9, P10 dice que al evocar la clase **siente que aprende cosas nuevas**, a pesar de que algunas figuras ya las conocía previamente, expresa siempre aprender *nuevas formas de expresión*.

Así, al preguntarle por la impresión que causó en él la última clase comparte que de *relajación, ya que se despreocupa de todo lo que está fuera del taller*. Añade que acudir a las clases *despierta en él una curiosidad por conocer cosas nuevas*, le gustaría mucho enterarse de *más historia del tango* y menciona que la respuesta que da su cuerpo cuando espera las

direcciones del profesor, en un inicio, es un poco *lenta* pero luego sigue desarrollando los pasos de manera que todo se aclara para él.

En relación a la forma en que resuena la música en su cuerpo, P10 explica que, al escucharla la siente y se relaja, lo que le hace imaginarse los mejores momentos dentro del espacio designado para el taller. Al abordar el seguimiento 10, P10 reconoce que al intentar focalizar los sonidos en su cuerpo, los mismos le ayudan a marcar el compás haciéndole **sentir que sus pies se ponen ansiosos por moverse**. Esto le produce alegría y siente la música profundamente.

En efecto, la característica que presenta esta **peculiar manera de sentir** es de *intensidad y fuerza*, principalmente en sus pies, al momento de marcar. Por esa razón, P10 capta que al momento necesita de un tango lento compuesto por sonidos agudos que lo direccionan a **sentir alegría, ansiedad de querer bailar y de aprender nuevos pasos** que requieran una constante práctica con su pareja. En fin, al cuestionar al participante sobre aquello que le preocupa mientras baila, P10 responde que en realidad despoja su mente de preocupaciones debido a que intenta no pensar en nada más que en bailar, y más bien en el espacio de baile le concierne corregir todo lo que el profesor le diga.

Para terminar con el seguimiento 11, P10 percibe que en ese momento *se siente muy bien, sin preocupaciones, únicamente con ganas bailar*. Dice que sus extremidades, cuello y espalda, al escuchar la música, quieren moverse, *ser libres* sin importar si suena tango u otro género musical, *solo quiere moverse*. Por esta razón, asegura que *su cuerpo se siente relajado y con ganas de intentar todo*. Es así como, al pedirle que describa una cualidad de la **sensación que siente** en ese momento él la expresa como *una sensación dulce, relajante en un ambiente ligero y nada tenso*. Además, P10 representa la **sensación** con la palabra *elegancia*.

Las últimas interrogantes del seguimiento, cierran con la reflexión de qué sensaciones corporales sentimientos y emociones nuevas pudo experimentar al atravesar por el proceso y si considera que su conciencia corporal ha aumentado. Ante aquello, P10 responde que, después del recorrido de todo el proceso ha podido experimentar una mejora en su reconocimiento mental de sí mismo al tratar de expresar lo que siente; así como también, considera que ha aumentado el reconocimiento de todo su cuerpo cuando está escuchando la música y ha aprendido a percibir más partes de su cuerpo que tal vez antes no notaba mientras bailaba.

La información derivada de los seguimientos, sugiere que el colaborador P10 comenzó a desarrollar mayor espontaneidad, un gran entusiasmo por aprender nuevos movimientos y por ir perfeccionando los movimientos previamente conocidos. Al ahondar un poco más en este tema, él comenta que logró darse cuenta de que las experiencias nuevas hacen que las cosas salgan mejor y nota que perdía mucho tiempo cuando hacía lo mismo porque no obtenía resultados diferentes.

Así se ve que, sus límites de acción se propagaron. Análogamente, aquella inferencia a la que consigue llegar P10, coincide con una situación personal relacionada al advenimiento de una nueva pareja, es decir, dentro del espacio, el colaborador proyecta estas *sensaciones* de alegría y novedad. De esta forma, se observa que el proceso contribuyó a que el participante hiciera consciente sus emociones, exteriorizara sus afectos a partir del vínculo con su mundo interior.

Por otro lado, en el seguimiento 9, el participante P11 expone que al evocar la clase **siente** *motivación* por bailar y demarca que la impresión que causó la última clase fue de *satisfacción* porque considera que bailó bien. De ahí que, al tratar el tema de qué es lo que despierta en él el hecho de acudir a la clase de tango, reconoce que *alegría* porque es uno de sus momentos favoritos en la semana. A pesar de todo, también expresa que al recibir las direcciones del profesor, su cuerpo responde con nerviosismo. En relación a los efectos que genera la música en su cuerpo, P11 describe que la **siente** como *un ritmo propio en sus piernas, como si lo conociera hace años*. Inmediatamente, pone como ejemplo que los sonidos agudos *resuenan en sus pies* mientras que los graves los **siente** *en su torso y brazos*.

Llegando al seguimiento 10, se encuentra que el sonido, de la canción de tango que P11 escoge, se focaliza en sus piernas y pies causándole una resonancia sobresaliente en esas partes del cuerpo. Adicionalmente, reconoce que la **sensación que siente** en el cuerpo es de *velocidad y fuerza*. Motivo por el que dice necesitar de un tango rápido y dinámico que se pueda expresar con la figura de una *salida básica*, en ese momento. Así finalmente afirma que, dicho tango lo conecta con emociones y sentimientos tales como *alegría, inspiración y pasión*, haciendo que solamente le preocupe seguir el ritmo y bailar en ese preciso momento.

Lastimosamente el seguimiento 11, que viene a ser el último, no se pudo llevar a cabo debido a que P11 se retiró inesperadamente del taller de tango por razones personales que incluían complicaciones con el horario de clases en su carrera. Sin embargo, el trabajo realizado con el colaborador fue sumamente enriquecedor ya que permitió observar un cambio

en la dinámica de baile e interacción con el propio cuerpo, permitiéndole a P11 mejorar posturas, movimientos rígidos, equilibrio corporal, y ampliando su introspección de sensaciones corporales.

Por su lado, la participante P12 empieza compartiendo el pensamiento de que la próxima vez que baile tango lo hará *con o por la persona que ama* y en un lugar diferente al espacio del taller. Enseguida, expresa que al evocar la clase tiene *sentimientos encontrados de felicidad*, por ver a sus compañeros, y de *preocupación* al saber que después debe llegar a casa a estudiar y a realizar muchas tareas. Así mismo, le acompaña la impresión de que sin importar que su *cuerpo esté lesionado* (rodilla lesionada) *siempre hay alguna forma de seguir* entrenando y bailando. Acto seguido, al presentarle el tema de qué es lo que despierta en ella saber que debe acudir a la clase de tango contesta que *emoción* por ver a sus amigos y le hace *pensar en su beca* universitaria.

De esta forma, P12 asevera que al esperar las direcciones del profesor *siente que su cuerpo se estiliza* y responde con el movimiento de sus pies. También añade que en ocasiones se siente *intimidada por la presencia del maestro*. Complementando las otras preguntas, se introduce la temática de la música ante la cual P12 manifiesta que, la *música de tango le hace sentir más sexy y diferente frente al espejo*. Además, agrega que los sonidos más agudos *resuenan en su pecho* y los graves *en su cadera*.

Siguiendo al próximo seguimiento, es decir al número 10, P12 descubre que al escoger un sonido específico de la canción que suena en ese momento, *focaliza la resonancia del mismo en su cadera*. En breve, explica que a partir del sonido experimenta una **sensación** de *fortaleza, rapidez e intensidad* en el cuerpo. Por esta razón, dice necesitar de un tango rápido que se pueda expresar con la figura de un *Encadenado*. Análogamente, dicho tango le hace **sentir alegría, placer, ansiedad y pasión**, conjunto de emociones y sentimientos que se vinculan con su vida romántica y que directamente abarcan una situación compleja en la que su pareja amorosa se encuentra en otro país.

Ahí es cuando la participante es capaz de reconocer que, mientras baila, *le preocupa resolver todo* lo que tiene que estudiar para poder terminar su proceso académico universitario rápido, ansia encontrar los medios para recaudar el dinero que le permitan viajar *a visitar a su pareja*, y le impacienta la *cantidad de tiempo que debe esperar para cumplir este objetivo*. Para concluir con el seguimiento 11, P12 expone que en ese justo momento se siente bien porque a pesar de haber tenido un día cansado también *vivió muchas emociones*.

De cualquier modo, acota que su cuerpo se **siente un poco cansado y pesado**, especialmente las piernas y pies. Al mismo tiempo señala que la **sensación que siente** en ese momento se puede figurar con el *color negro*, que a su vez asocia con la *lluvia* y el *frío*, y con las palabras *hambre* y *cansancio*. Finalizando, la colaboradora asevera que después de haber atravesado por todo el proceso considera que *su conciencia corporal ha aumentado* ya que ha aprendido a *manejar su cuerpo con más soltura* y ha *empezado a disfrutar del baile con su pareja sin complicarse tanto*.

Al analizar la información obtenida, se concluye que mediante la danza del tango, P12 logra renovar su imagen corporal e instaurar nuevas formas de pensarse a ella misma proyectándose de una forma más atractiva y segura; adicionalmente, consigue desempeñarse de manera más espontánea en el baile y mejorar la interacción con su pareja al dejar fluir sus movimientos sin preocuparse tanto de cómo le saldrán. Finalmente, alcanza un estado en el que puede hacer consciente sus emociones, exteriorizar sus afectos y poner en palabras aquel conflicto latente que le aqueja y que se relaciona con su vida amorosa.

A continuación, se llega al penúltimo participante y, con el mismo, a la próxima terminación de los seguimientos. Primeramente, P13 inicia comentando que el tango evoca en ella muchas emociones y una **sensación de libertad** porque le hace olvidar sus problemas y preocupaciones. Adicionalmente, reconoce que **siente alegría al bailar con su pareja** ya que le *inspira confianza y seguridad*. Es así como, en el seguimiento 9, verbaliza que al evocar la clase se **siente libre y sin preocupaciones, solo piensa en aprender nuevos pasos** para poder bailar una canción completa.

De ahí que, menciona gustar mucho de las clases de tango y cada clase siempre le queda una **sensación de intriga** acerca de los pasos nuevos que aprenderá. Además, al tocar el tema de qué es lo que despierta en ella, saber que debe acudir a la clase de tango, señala que *alegría, diversión* y muchos *sentimientos por aprender más*; de esta forma, advierte que el tango se ha convertido en uno de *sus momentos y hobbies favoritos*.

A partir de lo previamente dicho, P13 refiere que al recibir por primera vez las direcciones del profesor, *su cuerpo se traba*. De cualquier modo, explica que cuando capta los pasos y los puede replicar, en la forma correcta, se **siente feliz** y los quiere *repetir sin cesar*; sin embargo, cuando no puede ejecutar los pasos se **siente frustrada**. Pasando a las interrogantes sobre la música y sus efectos en el cuerpo, P13 reconoce que, algunos sonidos le permiten realizar pasos diferentes a los de siempre, por lo que la música hace que *mueva diversas partes de su*

cuerpo. Es más, complementa diciendo que los sonidos agudos *resuenan en su cabeza* a diferencia de los graves que los siente en sus pies, permitiéndole identificar qué paso debe efectuar.

Trasladándose al seguimiento 10, P13 revela que al escoger un fragmento específico de la canción que escucha en ese momento, puede *focalizar la resonancia en sus piernas* con las cuales *desea hacer varios movimientos* como por ejemplo, *ganchos*. Luego, detalla que a partir del fragmento elegido experimenta una **sensación** de *fuerza y mucha intensidad*, cada movimiento le genera diversas reacciones como por ejemplo, hay algunas veces en las que quiere *ser más veloz* y otras en las que quiere *realizar cada movimiento pausado* pero con *intensidad*. Por eso, se da cuenta de que en ese momento su cuerpo necesita un ritmo rápido como la milonga, que se pueda expresar con la figura de un *Gancho*.

Correlativamente, P13 da a conocer que el tango le *conecta con emociones* como la *alegría*, *haciéndola sentir feliz y entusiasta* de lo que puede aprender, estos sentimientos desembocan en pasión. A partir de lo dicho, la colaboradora reconoce que *su estado de ánimo influye mucho cuando baila* puesto que cuando está feliz, siente que todos los pasos le salen bien. Finalmente, acota que mientras baila hay ocasiones en las que le gustaría saber qué paso va a realizar su pareja ya que **siente** *incertidumbre* respecto a eso.

Concluyendo con el seguimiento 11, P13 comparte que en ese singular momento, mientras baila, se *siente perseverante* y *alegre* por lo que tiene la **sensación** *de que puede lograr todo*; también, dice *desestresarse y alejarse de la realidad*. Por otro lado, asegura que su cuerpo se **siente** con *libertad de movimiento* y más *elástico*. Mientras tanto, al pedirle que reflexione sobre la **sensación que siente** en ese momento, ella la representa con el *color rojo* y un *sabor a chocolate* que le causa *alegría* porque, al igual que el tango, son cosas que le gustan considerablemente.

Dando por terminado el seguimiento, P13 afirma que, después de haber atravesado por todo el proceso, ha podido conocer más a su cuerpo, ha aumentado la confianza para moverse y siente mayor libertad para expresarse; además, confirma que le ha ayudado a aumentar su autoestima. Por esta razón, asevera que *su conciencia corporal ha aumentado* debido a que ahora identifica con mayor facilidad las reacciones que produce su cuerpo al realizar determinado paso.

Después de examinar los resultados alcanzados, se concluye que, a partir del proceso propuesto, P13 se da cuenta de la influencia de su estado anímico al momento de bailar, en otras palabras, hace consciente sus emociones y exterioriza sus afectos mediante un proceso de introspección. Así mismo, el modo de interacción con su pareja se vio beneficiada, ya que comenzó a dejarse llevar más, lo que implica, flexibilizarse y no ansiar controlar el movimiento. Aquello bien puede llevarse a acciones y actitudes de la vida cotidiana en donde la espontaneidad se hace presente. Adicionalmente, la participante pudo mejorar su autoestima repensando el concepto de su propia imagen corporal y propagando sus límites de acción al explorar nuevos movimientos que la coloquen en situaciones novedosas ante las cuales es capaz de responder de forma creativa.

Finalmente, se ha llegado al último participante y con él se da por terminada la fase de análisis de datos. De forma inicial, P14 comparte que cuando apenas llega al salón de baile suele traer consigo estrés acumulado por el estudio u otros *factores adversos*. No obstante, al escuchar la música y comenzar a bailar con su pareja **siente una innegable relajación** que lo *llena de emociones positivas* como si sólo estuvieran él y su pareja bailando mientras sienten la música. Teniendo en cuenta este antecedente, en el seguimiento 9, P14 explica que al evocar la clase **siente alegría** porque el tango le ayuda a *relajarse* y lo cataloga como una música de *tacto* que le ayuda a *sentirse bien consigo mismo*.

A partir de lo explicado, sostiene que la impresión que le dejó la última clase es la de *aprendizaje y superación* debido a que quiere seguir conociendo y mejorando los movimientos nuevos que aprendió. En adición, al tocar el tema de qué es lo que despierta en él saber que debe acudir a la clase de tango afirma que *alegría y felicidad* porque bailar tango y seguir aprendiendo *se convirtió en su pasatiempo favorito* de la semana. Por otro lado, el colaborador rememora que al recibir las direcciones del profesor *a veces su cuerpo no consigue seguirlas*.

Acompañando a estas preguntas, sobre sensaciones corporales, se introduce una reflexión sobre la música y sus efectos en el cuerpo, ante la cual P14 medita y responde diciendo que el vaivén de sonidos agudos y graves modifican la respuesta de su cuerpo de manera que, los primeros *resuenan en su cabeza* y por el contrario, los segundos *resuenan en sus piernas*.

Mientras tanto, en el seguimiento 10, P14 indica que al escoger un fragmento específico, de la canción percibida en ese instante, puede *focalizar una serie de sonidos agudos que se concentran en su cabeza y que lo motivan a bailar*. Así es como, luego es capaz de definir que la sensación experimentada en su cuerpo le despierta *intensión para realizar movimientos*, a

veces lentos y otras veces, más rápidos. Por esa razón, argumenta que al momento su cuerpo necesita un *tango variado con sonidos dinámicos*, cuya melodía pueda ser expresada con la figura de un *Gancho*. Continuando, P14 reconoce que el tango provoca en él una *paz interna que lo libera del estrés cotidiano* y que por aquello, mientras baila *no le preocupa nada* más.

Por su parte, en el seguimiento 11, el participante menciona que, en el presente momento mientras baila y escucha la canción, se encuentra *lleno de felicidad* siguiendo la música. También asevera sentir que sus extremidades, cuello y espalda *están relajadas y libres de tensión*. Como consecuencia, se **siente** *al compás* de la música y representa con el *color blanco* a esta **sensación** de tranquilidad que vive. Completando la intervención, P14 asegura que después de haber atravesado por todo el proceso ha desarrollado su conciencia corporal, ya que la confianza y el respeto por su cuerpo han aumentado. Aquí refiere que, al inicio del proceso tenía vergüenza de bailar muy cerca con la otra persona pero al pasar del tiempo aprendió a aceptar, disfrutar y confiar en sí mismo, y en las sensaciones que experimentaba con su cuerpo al momento de relacionarse tan íntimamente con alguien más.

Una vez analizados los resultados obtenidos se aprecia que, el proceso contribuyó a que P14 desarrollara un mayor equilibrio corporal, una distensión de su cuerpo facilitando la generación de movimientos relajados y espontáneos. Así también, ayudó a que el participante se familiarice con el proceso de introspección, topándose con emociones y sensaciones novedosas que le permitieron mejorar el modo de interacción con su pareja. De igual forma, sus límites de acción se ampliaron ya que al enfrentarse a nuevos pasos y movimientos optaba por la opción de seguir intentando y mejorando cada vez más, cuestión que influyó positivamente en la percepción que tenía de sí mismo.

Conclusiones

Al hacer un análisis de la investigación, partiendo de los resultados obtenidos mediante la utilización de las herramientas previamente mencionadas, se puede concluir que:

1. Se logró evidenciar que el tango como herramienta psicoterapéutica contribuye a hacer consciente emociones, a exteriorizar afectos mejorando el modo de interacción y promoviendo las funciones vinculares con la pareja y el grupo. Además, favorece la identificación de conflictos psíquicos explícitos o latentes y facilita la producción de nuevas formas de reflexión y de comunicación, con uno mismo y con los demás. Así mismo, permite brindar espontaneidad al movimiento, ayuda a optimizar la imagen corporal y a expandir los límites de acción.
2. Se consiguió conceptualizar el focusing y la incidencia que este tiene en los individuos para generar conciencia corporal, de manera que, aspectos teóricos abstractos se pudieron entrever en expresiones de los colaboradores como por ejemplo: Tener una sensación de alivio; sentir una especie de escalofrío que desaparece rápido; tener una sensación de caos, visto desde fuera; experimentar una paz interior que desemboca en tristeza y ansiedad.
3. Respecto a los resultados de los seguimientos cuyo objetivo fue el de desarrollar en los participantes una organización mental de las partes del cuerpo puestas en acción, al momento de bailar tango, se observa que:
 - El 73% de los participantes logró focalizar partes de sus cuerpos como son la cintura, piernas, espalda, hombros, brazos y muñecas, a partir de ejercicios de *disociación*.
 - El 88% de los integrantes consiguió focalizar partes del pie como la planta, la punta, el talón y el tobillo. Así como también, trabajar su punto de equilibrio o eje del cuerpo, mediante ejercicios de *pivot*.
 - Aproximadamente, el 83% de los colaboradores pudo ejecutar un adecuado cambio y división del peso corporal, una flexión idónea de las piernas, generar movimientos orgánicos a partir de la respiración, y desarrollar sincronía con el compañero mediante la pisada simultánea. Todo esto a partir de los ejercicios de *apertura*.
 - El 74% de los participantes fue capaz de focalizar partes del brazo como el codo, antebrazo y muñeca. Al igual que, trabajar la relajación en brazo, muñeca y mano, mediante los ejercicios de *abrazo*.

- Aproximadamente, el 90% de los integrantes logró focalizar ambas piernas y rodillas para proceder a ejercer una flexión consciente de las mismas con el fin de facilitar el mantenimiento del equilibrio al bailar. Aquello se dio a partir de los ejercicios de *ganchos*.
- El 86% de los colaboradores consiguió focalizar partes del cuerpo como empeine, punta del pie y rodilla. Además de trabajar cuestiones tales como la dinámica con la pareja, el contacto con el espacio donde se desarrolla el baile, el equilibrio y la proyección de los pasos, mediante los ejercicios de *barridas*.
- El 90% de los participantes fue capaz de focalizar partes del cuerpo como las piernas, el torso, la cintura, el talón, el metatarso y la punta del pie. A la par, pudieron reflexionar acerca de la disociación entre torso y piernas, la flexión ejercida en las piernas, las descargas del peso del cuerpo y las proyecciones de los pasos. Todo aquello a partir de los ejercicios de *código de giro, rebote y freno*.

Los datos reflejan que, a través de dichos seguimientos la gran mayoría del grupo se inició en un proceso positivo en el que fueron desarrollando, no sólo, la toma de conciencia de las partes del cuerpo puestas en acción, sino también, la manera en que las estaban utilizando mientras se daba el baile de tango.

4. En relación a los resultados de los seguimientos cuyo objetivo fue el de permitir la asociación, de las partes del cuerpo puestas en acción, con sensaciones corporales, sentimientos y emociones experimentadas a lo largo del baile se obtiene que, este proceso asociativo, a más de impulsar la conciencia corporal, facilita que salgan a relucir conflictos psíquicos propios de cada participante, como por ejemplo: Conflictos con la orientación sexual.
5. Finalmente, se pudo analizar la relación entre teoría y práctica a través del trabajo con los estudiantes voluntarios. El resultado es que el uso del tango es una herramienta psicoterapéutica viable a través del *focusing*. Efectivamente, contribuye al desarrollo de la conciencia corporal de un individuo, ya que a lo largo de los seguimientos planteados, y, de la observación continua, se pudo constatar que el 100% de los participantes experimentó, en diversos grados, una conexión y un reconocimiento de su cuerpo y sus partes.

Recomendaciones

1. El tema planteado es novedoso en Ecuador, ya que comúnmente no es utilizado como un método alternativo para tratar problemáticas de tipo psicológico. Sin embargo, la relación entre el cuerpo y la psique es un tema que ha preocupado a los seres humanos desde tiempos ulteriores. Ésta permanente búsqueda por determinar la relación existente entre el cuerpo y la psique, permite pensar en la vigencia del tema de lo corpóreo como una forma de interactuar con el propio ser y con los demás. De ahí que, se recomienda ampliar esta investigación, pues a través de los resultados se pudo observar la pertinencia y la validez que tiene el tema de la conciencia corporal al momento de tratar cuestiones derivadas de orden psicológico.
2. A partir del análisis de resultados, se recomienda considerar este método como una herramienta alternativa de trabajo, con grupos de niños, en quienes el cuerpo *habla* tanto como la palabra, o en grupos de adultos en los que la palabra se muestra rígida y casi restringida, para expresar los avatares psíquicos. Puesto que, si bien en este método, la palabra constituye una herramienta importante, la misma se genera posteriormente al trabajo con el cuerpo.
3. Así también, se propone extender la investigación por más tiempo para realizar una mayor cantidad de seguimientos con los participantes, ya que, el tiempo psíquico de cada uno varía. Por tanto, ciertos colaboradores consiguieron elaborar con mayor rapidez algunos ámbitos de sus situaciones conflictivas vividas en ese momento mientras que, otros avanzaron con más lentitud.
4. De igual manera, se sugiere utilizar una gama más amplia de ejercicios de tango para trabajar una mayor cantidad de partes del cuerpo, ya que, si bien para realizar los seguimientos se tomó en cuenta las figuras de tango más utilizadas, existen muchas otras que se podrían aplicar pero que por motivos de tiempo no se lo hizo.
5. A pesar de que en el estudio realizado se concluyó que el 100% de participantes pudo experimentar un incremento de su conciencia corporal, se debe considerar que la muestra poblacional fue reducida por lo que, se invita a realizar un estudio con mayor rango estadístico que cuente con otro tipo de población en lo que respecta a edad, nivel socioeconómico y ubicación geográfica. Para así, comparar resultados y poder validar este planteamiento de utilizar métodos alternativos de psicoterapia cuya propuesta de trabajo inicia con el individuo, y la relación que tiene con su cuerpo.

Referencias

- Albizu, I. (23 de Abril de 2012). *Sobre este blog: Teoría de la danza*. Obtenido de Teoría de la danza Web site: <https://teoriadeladanza.wordpress.com/2012/04/23/la-danza-es-una-intensificacion-del-cuerpo-jean-luc-nancy/>
- Aleman, C. (2007). *Manual práctico del focusing de Gendlin*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Blonna, R. (2011). *Estrésese menos y viva más*. Urduliz: Editorial Desclée de Brouwer.
- Cuyás, M. E. (s.f.). *Tangoterapia, por María Eugenia Cuyás*. Obtenido de Tangoterapia, por María Eugenia Cuyás blogspot: <http://www.tangoterapia-cuyastango.blogspot.com.ar/>
- Dinzel, R. (2011). *El tango, una danza: esa ansiosa búsqueda de la libertad*. Buenos Aires: Corregidor.
- Freud, S. (1978). *Obras completas: El malestar en la cultura*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Gendlin, E. (1999). *El focusing en psicoterapia: Manual del método experiencial*. Madrid: Paidós.
- Grupo Dinzel . (2010). *Psicotango: Danza como Terapia*. Buenos Aires: Corregidor.
- Jaison, B. (2006). *La integración de la Terapia Experiencial y la Terapia Breve*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Jaison, B. (2006). *La integración de la Terapia Experiencial y la Terapia Breve: Un manual para terapeutas y orientadores*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Kepner, J. I. (2000). *Proceso corporal: Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México, D.F. : El Manual Moderno.
- Labraña, L., & Sebastián, A. (1992). *Tango una historia*. Buenos Aires: Corregidor.
- Lambo, B. (2012). *Encontrar las mejores soluciones mediante focusing: A la escucha de lo sentido en el cuerpo*. Urduliz: Desclée De Brouwe.

Le sens du monde. (24 de Abril de 2007). *dasBedenklichste*. Obtenido de *dasBedenklichste* Blogspot: <http://dasbedenklichste.blogspot.com/2007/04/jean-luc-nancy-tocar-sentido-y-arte.html>

Mercatante, G. (22 de Enero de 2010). *Espacio Ser en Danza Tango terapia orientada a procesos de desarrollo personal*. Obtenido de Espacio Ser en Danza blogspot: http://abrazandolatangoterapia.blogspot.com/2010_01_01_archive.html

Nasio, J. D. (2008). *Mi cuerpo y sus imágenes*. Buenos Aires: Paidós.

Okun, B. F. (2001). *Ayudar de forma efectiva Counseling: Técnicas de terapia y entrevista*. . Barcelona: Paidós.

Panhofer, H. (2005). *El cuerpo en psicoterapia: Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona: Editorial Gedisa.

Rocca, A. V. (2008). Las metáforas del cuerpo en la filosofía de Jean-Luc Nancy. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 1-11.

Rosal, R., & Gimeno, A. (2013). *Cuestiones de psicología y psicoterapias humanistas*. Lleida: Editorial Milenio.

Salas, H. (1997). *El tango*. Buenos Aires: Planeta .

Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2007). *Métodos de Investigación en Psicología*. México, D.F.: McGraw-Hill.

Taroppio, D. (2005). *Danza primal: Sistema de trabajo corporal del modelo Interacciones primordiales*. Ediciones FUDEI.

Trossero, F. (2010). *Tangoterapia fundamentos, metodología, teoría y práctica: Una propuesta para el encuentro con uno mismo y con el otro*. Buenos Aires: Ediciones Continente.

ANEXOS

ANEXO 1



FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: ____ (dd)/ ____ (mm)/ ____ (aa)

El objetivo de esta investigación es analizar el efecto del uso del tango como herramienta psicoterapéutica para generar conciencia corporal a través del focusing en los estudiantes que asisten al taller de tango nivel I de la PUCE durante el semestre II, 2014-2105. Para efectuarla se recopilarán datos a partir de la observación directa y seguimientos, a lo largo del taller. Esta información contribuirá para conocer cómo la práctica del tango, guiado dentro de un enfoque psicoterapéutico, ayuda a generar una conciencia corporal en los participantes. En consecuencia, el presente trabajo beneficiará tanto a los participantes como al investigador.

La identidad del colaborador y los datos correspondientes a la investigación serán **CONFIDENCIALES** de manera que, se utilizarán nombres que no corresponden a la realidad de los mismos; así, tanto en los informes como en caso de que los resultados sean publicados, su información personal permanecerá resguardada. El material a analizar será exclusivamente el otorgado por las personas que hayan firmado este consentimiento informado. Si se negara la autorización para utilizar los datos obtenidos, se excluirá el caso de esta disertación. El informe final de la investigación será comunicado al grupo, una vez analizada la información.

La colaboración de los participantes en esta investigación es **VOLUNTARIA**, dichos participantes deberán asistir al taller de tango por 3 meses, 2 veces a la semana por el lapso de 1 hora cada día. Es importante agregar que los participantes adquieren el compromiso de asistir a todas las sesiones programadas para llevar a cabo este trabajo. Se espera que el presente trabajo produzca en los participantes resultados tales como potencializar habilidades para la interrelación y la comunicación. Así como, generar un reconocimiento de sí mismo y de los demás. El participante tiene el derecho de formular todas las preguntas que considere necesarias para aclarar cualquier duda que pueda surgir durante el proceso de investigación.

De esta forma, Yo _____ con documento de identidad C.C.: _____ certifico que he sido informado (a) con claridad y veracidad debida respecto al ejercicio académico que la estudiante de psicología clínica, Ingrid Erika Andrade Neumann, me ha invitado a participar. Además, actué consecuente, libre y voluntariamente como participante, contribuyendo a éste procedimiento de forma activa.

Firma del Participante: _____ Firma de la Estudiante: _____

ANEXO 2

EJERCICIOS TÉCNICOS DEL TANGO-DANZA⁵

Ejercicios preliminares

Se inicia enfocando en el cuerpo las diversas tensiones con las que se llega al taller, cada uno de los participantes se posiciona frente al espejo con la consigna de tratar de mirarse detalladamente en él. A continuación, se realiza una respiración profunda llevando el aire a la parte alta de los pulmones para luego soltarlo mientras se eleva el diafragma. Se lleva la cabeza hacia el pecho dejándola caer mientras se ejerce una leve presión con las manos, con los ojos abiertos se gira la cabeza de un lado a otro para luego llevarla sobre el hombro derecho e izquierdo, enfocando las tensiones que se acumulan sobre la espalda, hombros y cuello. Se giran los hombros de adelante para atrás y viceversa.

A continuación, con los pies juntos, se inspira profundamente elevando los brazos, se expira al bajarlos. Luego, se suben los brazos como si se quisiera alcanzar el techo, las palmas miran hacia arriba. Se repite el mismo ejercicio apoyando el peso del cuerpo en los metatarsos y la persona se estira lo que más puede. Después, se extienden los brazos a cada costado por tres ocasiones para pasar a juntar las manos en la espalda, y se auto proporciona unos tironcitos proyectando el pecho hacia adelante. Finalmente, se gira la cintura a la derecha y a la izquierda varias veces.

Ejercicios grupales

Para iniciar, es muy importante que el grupo sea introducido en la música para que logren captar el ritmo, los diversos instrumentos que intervienen, la velocidad, los golpes fuertes o melodías sutiles, el tiempo o compás; así, se permite que cada uno de los participantes pueda acoplarse a la musicalidad tomando como referencia elementos claves que sean más fáciles de percibir de acuerdo a sus experiencias particulares. Igualmente, se da la oportunidad de que cada colaborador pueda disfrutar y apreciar la sensación placentera que se tiene al seguir el compás de la música, creando un vínculo con aquellas letras e historias, que bien pueden tocar la propia historia de cada uno. En definitiva, se pretende generar un lazo con el espacio y las actividades que en él se desarrollaran.

⁵ La guía de ejercicios descrita es una adaptación, realizada por la autora de esta disertación, de los ejercicios propuestos en clase por el maestro Rubén Arrieta, con el fin de contextualizar a los lectores en lo que corresponde a la parte técnica de la danza del tango.

Una vez que cada uno ha internalizado aquello que la música evoca en sus adentros, se pide a los participantes que caminen solos por todo el espacio sin quedarse mucho tiempo en un mismo lugar para que vayan reconociendo el piso y los límites del lugar. Conforme va avanzando el ejercicio, se les pide que vayan acelerando la velocidad procurando no chocarse con los demás. De esta forma, pueden ir manejando las dimensiones y la interacción con los otros dentro del espacio. A continuación, se solicita que formen un círculo en el que todos realizan un marcaje constante, ya sea oral o con las palmas de las manos, que permita a los participantes saber cuándo deben cambiar el peso de una pierna a la otra flexionando las rodillas, se repite algunas veces el ejercicio.

La Postura

Respecto al trabajo con la postura, se pide poner las manos sobre las costillas para proceder a inspirar profundamente llevando nuevamente el aire a la parte alta de los pulmones, con la ayuda de las manos se verifica que las costillas queden separadas. Se suelta el aire, percatándose de que las costillas no se aflojen, se baja la mano hasta depositarla en el ombligo. Con esta respiración, se tiene que constatar que la columna esté alineada y que la pelvis se ubique de manera que quede apuntando al suelo. Por su lado, la cabeza debe quedar en la misma línea de la columna vertebral.

A continuación, al estar en esta posición, se lleva el peso a los metatarsos inclinándose levemente, mientras se posiciona de perfil ante el espejo. A partir de aquello, se lleva el peso a los talones, al medio y adelante, por tres ocasiones. Así se empieza a armar y controlar la postura para después poder configurar el “apile”, en el que se forma el abrazo de varón y de mujer. Conservando la postura, hombres y mujeres, inician el trabajo dando un paso hacia adelante con la pierna izquierda y volviendo al lugar, luego con la pierna derecha y volviendo al lugar. Aquí se debe explicar que, cuando se saca la pierna hacia atrás, el pecho se mantiene adelante. Inmediatamente, se repite el mismo ejercicio pero hacia los costados. En ambos ejercicios, se debe desarrollar conciencia de que el peso no se debe desbordar, sino por el contrario, se conserva el eje del cuerpo.

El apile

El apile constituye un elemento estructural dentro de lo que es la danza del tango. Cuando se habla de apile, lo primordial es la formación del abrazo, el cual permite desarrollar la función de conducir y de ser conducido. Este abrazo implica entrega, confianza y es el medio de comunicación fundamental para generar la conexión entre la

pareja. “Se trata, entonces, de buscar el sentido del movimiento en cada paso, en cada abrazo, en cada manera de “llevar” o “ser llevado”.” (Trossero, 2010, pág. 70)

En resumen, para realizar un adecuado apile, ambas personas deben mantenerse en su eje y formar el abrazo de tal manera que, el peso llegue a un balance óptimo para brindarse un apoyo mutuo; es decir, ninguno se cuelga del otro sino que ejercen un equilibrio entre ambos permitiendo la interdependencia. La resistencia tiene la función de brindar dirección en el baile, al momento de ejercerla, la intención sale del pecho y es a partir de la energía del pecho que se da el impulso para poder guiar el movimiento. En consecuencia, si uno se apila y el otro no, se experimenta la sensación de caer, produciendo desconfianza e incomodidad.

La caminata

Antes de empezar a caminar se ubica a los participantes en círculo mientras se reproduce un tango, preferentemente con compás marcado, para facilitar el reconocimiento del golpe de la música en el que deberán pisar. Si se cree conveniente, durante la caminata también se puede mantener el marcaje del compás con las manos y con un conteo oral del ritmo, como una guía de ayuda para los que les cuesta reconocer el golpe. A continuación, se da la consigna de colocarse en un círculo para explicar a todos, una de las cuestiones fundamentales al momento de bailar tango que consiste en que, este se baila girando en sentido anti horario. El hombre camina hacia adelante mientras que la mujer camina generalmente para atrás, lo importante es entrar en el ritmo.

Una vez dicho esto, la persona se desplaza mirando la cara del compañero que tiene delante. Por su lado, la mujer generalmente va con los ojos cerrados para que se concentre y sienta más el movimiento que su pareja está proponiendo de forma que, el dejarse llevar sea más fácil. Es conveniente resaltar que los conocimientos previos, de cada participante, son muy valiosos por lo que siempre es preferible añadir, optimizar e incorporar cosas nuevas a lo que ya saben concentrándose en “lo que sí” en lugar de en “lo que no”.

El paso básico

Al hablar de paso básico, como la misma palabra lo dice, se refiere a la base o fundamento del baile del tango debido a que de él parten el resto de movimientos que se utilizan al momento de bailar esta danza. El paso básico radica en una secuencia de 5 pasos en el que se tiene a un individuo que conduce y otro que es conducido. Por un lado, el que conduce lleva su pierna derecha hacia atrás; es decir, da un paso hacia atrás (Paso

1), luego abre la pierna izquierda hacia el mismo sentido (Paso 2), aquí la apertura que realiza la persona que conduce debe ser más amplia porque de esta forma podrá sacar con mayor facilidad la pierna derecha para dar el paso 3.

Luego, se avanza con la pierna derecha hacia adelante y un poco hacia el lado derecho, hacia donde también va a dirigir su torso para marcar (Paso 3). Después, avanza con la pierna izquierda mientras endereza la dirección dirigiéndose casi al centro y dando un impulso suave pero seguro que indique a la persona, que está siendo conducida, que debe ir con su pierna derecha hacia atrás (Paso 4). Finalmente, se da la marca de cruce con un impulso de torso para así quedar con los pies paralelos (Paso 5).

Por otro lado, la persona que es conducida da un paso hacia delante con la pierna izquierda (Paso 1) para luego abrir con la pierna derecha hacia el costado derecho (Paso 2). Así, avanza con la pierna izquierda hacia atrás (Paso 3), luego avanza con la pierna derecha dando un paso largo hacia atrás (Paso 4). Finalmente, con el peso depositado en la pierna derecha se trae la pierna izquierda y se cruza sobre la primera (Paso 5). Para resolver este cruce, la persona que conduce, al salir en caminata con su pierna izquierda, va a provocar que la persona que está siendo conducida lleve su pierna derecha atrás y salga de la posición de cruce.

El ocho para atrás

El ocho para atrás es uno de los pasos más utilizados dentro de la danza del tango y, al igual que en el paso básico, su secuencia de movimientos difiere entre aquel que conduce y aquel que es conducido. Se puede caminar cuantas veces quiera, pero es conveniente hacer dos o tres ochos, y cerrar el movimiento.

Por su parte, el que conduce comienza con el primer tiempo marcando 1, 2,3 de la siguiente manera: Abre con la pierna izquierda con un paso pequeño hacia el costado (Tiempo 1), va con el pie derecho paralelo al pie izquierdo (Tiempo 2), avanza con pierna izquierda dando un paso hacia adelante (Tiempo 3). El segundo tiempo se hace en forma más rápida volviendo a marcar 1, 2,3. Cuando la pierna izquierda se encuentra delante (Tiempo 3), la pierna derecha continúa avanzando y dicha izquierda le sigue para cerrar el movimiento.

Para eso cuando se avanza con la derecha, se cierra con 1,2,3 rápidamente (estos movimiento rápidos de 1,2,3 de comienzo y final, son pequeños traspies los cuales se realizan en forma rápida), esto se hace de manera inversa que al principio; es decir, se

realiza dando el paso con pierna derecha (Tiempo 1), el pie izquierdo va paralelo al derecho (Tiempo 2), se avanza con derecha delante (Tiempo 3), y se sigue caminando normalmente porque de esta forma se indica al que está siendo conducido que camine en línea; o sea, sin hacer ochos. Para cerrar, siempre se coloca el pie izquierdo delante para poder decidir el próximo paso. Con la derecha se cierra el movimiento.

Respecto al rol de la persona que es conducida, esta hace dos pasos ya que el que conduce hace 3 pasos debido al traspie de 1, 2,3. Se abre con pierna derecha al costado y pisa con la pierna izquierda atrás. En este estilo milonguero, el ocho para atrás de la mujer se realiza caminando hacia atrás pero en una caminata cruzada, escondiendo un pie detrás del otro. Cuando la persona que conduce decide terminar este movimiento de ochos, la conducida camina normalmente hacia atrás, en caso de que le indiquen realizar este movimiento.

ANEXO 3

Seguimiento #1

Al momento de realizar los ejercicios de Disociación:

1. ¿Siente que trabaja su cintura por medio de una flexión?

Si _____

No _____

2. ¿La dirección de sus piernas es la contraria a la dirección de su torso?

Si _____

No _____

3. ¿Mantiene posiciones cerradas de la cintura hacia abajo y posiciones abiertas de la cintura hacia arriba?

Si _____

No _____

4. ¿Es fluida o siente que se traba de manera que pierde el equilibrio?

Fluida _____

Pierde equilibrio _____

5. ¿Ejerce tensión en espalda y hombros?

Si _____

No _____

6. ¿Ejerce tensión en brazos y muñeca?

Si _____

No _____

ANEXO 4

Seguimiento #2

Al momento de realizar los ejercicios de Pivot:

1. **¿Descarga el peso de su cuerpo sobre un pie o lo deja dividido entre los dos pies?**

Sobre un pie _____

Sobre ambos pies _____

2. **Si deja el peso sobre un pie, ¿lo descarga en la planta del pie o en el talón?**

Planta del pie _____

Talón _____

3. **Cuando realiza la descarga de peso, ¿el tobillo del otro pie que queda libre está flojo o rígido?**

Tobillo flojo _____

Tobillo rígido _____

4. **Al momento de rotar el pie libre sobre el piso, ¿gira sobre su eje o pierde el equilibrio?**

Gira sobre eje _____

Pierde equilibrio _____

5. **Cuando pisa, ¿pisa primero con la punta de los dedos o con el taco?**

Punta _____

Taco _____

6. **En el caso de la mujer, ¿ejerce tensión para girar o sigue el tiempo que el varón le marca?**

Tensión _____

Sigue el tiempo del marcaje _____

ANEXO 5

Seguimiento #3

Al momento de realizar los ejercicios de Aperturas:

1. **¿Realiza un cambio de peso, es decir, el peso de su cuerpo está puesto en un solo pie?**

Si _____

No _____

2. **¿Dónde recae el peso del cuerpo, atrás (talón) o medio (metatarsos)?**

Talón _____

Metatarso _____

3. **¿Su pierna se encuentra en *tensión articular*, es decir, en un punto intermedio en el cual la pierna no está completamente flexionada ni completamente bloqueada?**

Si _____

No _____

4. **¿Su cadera se encuentra hacia atrás o hacia adelante?**

Cadera hacia atrás _____

Cadera hacia adelante _____

5. **¿Tanto el que guía como el que es guiado pisan al mismo tiempo?**

Si _____

No _____

6. **¿El que guía inicia el movimiento mediante un impulso circular que nace del torso o mediante la fuerza de los brazos (jalón)?**

Impulso circular _____

Fuerza de los brazos (jalón) _____

ANEXO 6

Seguimiento #4 (G)

Al momento de formar el Abrazo:

1. ¿Su brazo izquierdo se encuentra en ángulo recto?

Si _____

No _____

2. ¿Su mano está a la altura de sus ojos?

Si _____

No _____

3. ¿Su codo sobrepasa la línea de su espalda?

Si _____

No _____

4. ¿La articulación de su muñeca se quiebra?

Si _____

No _____

5. ¿Su brazo derecho se posiciona entre los omóplatos y la cintura de su pareja?

Si _____

No _____

6. ¿Su mano derecha se apoya de forma relajada sobre la espalda de su pareja o se agarra con tensión de ella?

Relajada _____

Tensión _____

ANEXO 7

Seguimiento #4 (g)

Al momento de formar el Abrazo:

1. ¿Su brazo derecho se encuentra en ángulo recto?

Si _____

No _____

2. ¿Su brazo derecho está tensionado o relajado?

Tensionado _____

Relajado _____

3. ¿Su codo sobrepasa la línea de su espalda?

Si _____

No _____

4. ¿La articulación de su muñeca se quiebra?

Si _____

No _____

5. ¿En ocasiones, siente que se cuelga de su pareja?

Si _____

No _____

6. ¿Su mano izquierda se apoya de forma relajada sobre la espalda de su pareja o se agarra con tensión de ella?

Relajada _____

Tensión _____

ANEXO 8

Seguimiento #5

Al momento de realizar los ejercicios de Ganchos:

1. ¿Su pie viaja en la misma línea de la rodilla?

Si _____

No _____

2. ¿Su rodilla apunta al piso?

Si _____

No _____

3. ¿El muslo de su pierna cae de manera que forma una cruz con el muslo de la pierna receptora?

Si _____

No _____

4. ¿La pierna de soporte se encuentra ligeramente flexionada?

Si _____

No _____

5. ¿Siente que pierde el equilibrio?

Si _____

No _____

6. ¿Siente con claridad el momento en el que se le marca ejecutar el gancho?

Si _____

No _____

ANEXO 9

Seguimiento #6

Al momento de realizar los ejercicios de Barridas:

1. **¿El empeine y la punta del pie son los que tienen el contacto con el pie de su compañero/a?**

Si _____

No _____

2. **¿Su pie va al ras del piso sin levantarse en ningún momento?**

Si _____

No _____

3. **¿Su rodilla está ligeramente flexionada o está rígida?**

Flexionada _____

Rígida _____

4. **¿Siente que pierde el equilibrio?**

Si _____

No _____

5. **¿Siente que su compañero/a ejerce presión en el pie al momento de realizar la barrida?**

Si _____

No _____

6. **¿Proyecta más el paso al momento de la barrida?**

Si _____

No _____

ANEXO 10

Seguimiento #7

Al momento de realizar los ejercicios de Rotación:

- 1. ¿Trabaja el pivot para efectuar el código de giro o cruza las piernas al momento de trabajar el código de giro?**

Pivot _____

Cruza las piernas _____

- 2. ¿Continúa el trabajo de disociación durante todo el ejercicio?**

Si _____

No _____

Al momento de realizar los ejercicios de Rebote:

- 3. ¿Existe flexión en las piernas o estas se le quedan trabadas?**

Flexión _____

Trabadas _____

- 4. ¿Deja la proyección del paso al rebotar o va a la base?**

Proyección _____

Va a la base _____

Al momento de realizar los ejercicios de Frenos:

- 5. ¿Cómo posiciona el pie, recto o abierto?**

Recto _____

Abierto _____

6. ¿Dónde realiza el freno, en el talón, en el medio o en la punta de los dedos?
(Hombre)

Talón _____

Medio _____

Punta dedos _____

7. Al momento del freno, ¿su peso se mantiene sobre una sola pierna? **(Mujer)**

Si _____

No _____

ANEXO 11

Seguimiento #8

1. Cuando llega a la sala de tango, ¿se siente identificado con el lugar adueñándose de este?

Si _____

No _____

¿Por qué considera que ocurre esto?

2. Cuando llega a la sala de tango, ¿se siente identificado con los miembros del grupo?

Si _____

No _____

¿Por qué considera que ocurre esto?

3. ¿Disfruta de la presencia del otro mientras baila o preferiría tener el espacio solo para usted?

Presencia otro _____

Solo _____

¿Por qué considera que ocurre esto?

4. Cuando está bailando, ¿se percata de su respiración, es decir, si está respirando rápido, normal o la contiene?

Rápido_____

Normal_____

Contiene _____

5. Cuando está bailando, ¿logra seguir el ritmo de la música o pierde el ritmo?

Sigue ritmo _____

Pierde ritmo_____

¿Por qué considera que ocurre esto?

6. Cuando está bailando, ¿escucha la letra de la canción o no le presta atención?

Si_____

No_____

ANEXO 12

Seguimiento #9

1. Al evocar la clase de hoy, ¿qué siente?

2. Si piensa en la última clase que tuvo, ¿qué impresión le queda?

3. Cuando tiene que acudir a la clase de tango, ¿qué es lo que eso despierta en usted?

4. Cuando espera las direcciones que da el profesor ¿cómo responde su cuerpo?

5. ¿Cómo resuena la música en su cuerpo?

6. ¿Dónde y cómo resuenan los sonidos, más agudos y los más graves en su cuerpo? (Por ejemplo: agudo=cabeza, grave=vientre)

ANEXO 13

Seguimiento #10

1. En el tango que está sonando, escoja un sonido o fragmento de la canción y escúchelo repetidas veces hasta focalizar su resonancia en el cuerpo.
-

2. La sensación sentida es un movimiento específico sentido en el cuerpo, ¿cómo se presenta este movimiento en su cuerpo; es decir, qué características presenta en usted? (velocidad, intensidad, fuerza, altura).
-

3. ¿Qué tipo de tango necesita su cuerpo en este momento? (Uno rápido, lento, con sonidos agudos, graves, dinámico).
-

4. Exprese con una postura de tango un sonido concreto. (Agudo, grave, rápido, lento, bajo, alto)
-

5. Este tango me conecta con: ¿Qué emoción se va generando en su interior? (ira, rabia, alegría); ¿En qué sentimiento desemboca esa emoción? (rechazo, ansiedad, desorientación); ¿A qué me mueve este sentimiento? (pasión).
-

6. Piense en la sensación sentida que evocó en usted la última pieza de tango, pregúntese: ¿así es como me siento?
-

7. Mientras baila y escucha la canción, ¿qué le preocupa, aqueja o qué quisiera resolver en este momento?
-

ANEXO 14

Seguimiento #11

1. ¿Cómo se encuentra en ese momento?

2. ¿Qué siente en ese momento en sus piernas, pies, brazos, manos, espalda y cuello?

3. ¿Cómo se siente todo su cuerpo en ese momento?

4. Mencione una cualidad de la sensación que este sintiendo en este momento. La puede expresar como un color, sabor, olor, etc.

5. Con una palabra, imagen o símbolo exprese la sensación que tiene en este momento.

6. ¿Qué sensaciones corporales, sentimientos y emociones nuevas ha experimentado después de atravesar por todo este proceso?

¿Considera que su conciencia corporal ha aumentado después de pasar por este proceso? ¿Por qué considera que ocurrió esto?

Si_____

No_____

ANEXO 15

TABLA DE CÓDIGOS PARTICIPANTES SEGUIMIENTOS

	SEGUIMIENTOS	
CÓDIGO	NOMBRE	SEXO
P001	Participante 1	Femenino
P002	Participante 2	Masculino
P003	Participante 3	Femenino
P004	Participante 4	Masculino
P005	Participante 5	Masculino
P006	Participante 6	Femenino
P007	Participante 7	Masculino
P008	Participante 8	Femenino
P009	Participante 9	Femenino
P010	Participante 10	Masculino
P011	Participante 11	Masculino
P012	Participante 12	Femenino
P013	Participante 13	Femenino
P014	Participante 14	Masculino

ANEXO 16

CUADRO RESULTADOS SEGUIMIENTO 1

SEGUIMIENTO # 1														
DISOCIACION	P001	P002	P003	P004	P005	P006	P007	P008	P009	P010	P011	P012	P013	P014
1. ¿Siente que trabaja su cintura por medio de una flexión?	si	si	si	si	si	si	si	no	si	si	si	si	si	si
2. ¿La dirección de sus piernas es la contraria a la dirección de su torso?	no	no	si	si	si	si	si	no	si	si	si	si	no	no
3. ¿Mantiene posiciones cerradas de la cintura hacia abajo y posiciones abiertas de la cintura hacia arriba?	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si
4. ¿Es fluida o siente que se traba de manera que pierde el equilibrio?	si	si	no	si	si	no	no	no	si	si	no	no	si	si
5. ¿Ejerce tensión en espalda y hombros?	no	no	no	no	si	si	si	no	si	si	no	si	no	no
6. ¿Ejerce tensión en brazos y muñeca?	si	no	no	si	no	no	no	no	no	no	si	no	no	no

ANEXO 17

CUADRO RESULTADOS SEGUIMIENTO 2

SEGUIMIENTO # 2														
PIVOT	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14
1. ¿Descarga el peso de su cuerpo sobre un pie o lo deja dividido entre los dos pies?	sobre un pie	sobre un pie	sobre un pie	sobre un pie	sobre un pie	sobre un pie	sobre un pie	sobre ambos pies	sobre un pie	sobre ambos pies	sobre un pie	sobre un pie	sobre un pie	sobre un pie
2. deja el peso sobre un pie, ¿lo descarga en la planta del pie o en el talón?	planta del pie	planta del pie	planta del pie	planta del pie	planta del pie	planta del pie	planta del pie	talón	talón	planta del pie	planta del pie	planta del pie	planta del pie	planta del pie
3. Cuando realiza la descarga de peso, ¿el tobillo del otro pie que queda libre está flojo o rígido?	tobillo flojo	tobillo flojo	tobillo flojo	tobillo flojo	tobillo flojo	tobillo flojo	tobillo rígido	tobillo rígido	tobillo flojo	tobillo flojo	tobillo flojo	tobillo flojo	tobillo flojo	tobillo flojo
4. Al momento de rotar el pie libre sobre el piso, ¿gira sobre su eje o pierde el equilibrio?	gira sobre eje	gira sobre eje	gira sobre eje	gira sobre eje	gira sobre eje	gira sobre eje	gira sobre eje	pierde equilibrio	gira sobre eje	gira sobre eje	gira sobre eje	gira sobre eje	gira sobre eje	gira sobre eje
5. Cuando pisa, ¿pisa primero con la punta de los dedos o con el taco?	punta	taco	taco	taco	taco	taco	taco	taco	punta	punta	punta	punta	punta	punta
6. En el caso de la mujer, ¿ejerce tensión para girar o sigue el tiempo que el varón le marca?	sigue el tiempo de marcaje		sigue el tiempo de marcaje			sigue el tiempo de marcaje		sigue el tiempo de marcaje	sigue el tiempo de marcaje			sigue el tiempo de marcaje	sigue el tiempo de marcaje	

ANEXO 18

CUADRO RESULTADOS SEGUIMIENTO 3

SEGUIMIENTO # 3														
APERTURAS	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14
¿Realiza un cambio de peso, es decir, el peso de su cuerpo está puesto en un solo pie?	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si
¿Dónde recae el peso del cuerpo, atrás (talón) o medio (metatarsos)?	medio	medio	medio	medio	medio	medio	medio	talón	medio	talón	medio	medio	talón	talón
¿Su pierna se encuentra en <i>tensión articular</i> , es decir, en un punto intermedio en el cual la pierna no está completamente	si	no	si	si	si	no	si	si	si	si	si	si	si	si
¿Su cadera se encuentra hacia atrás o hacia adelante?	cadera atrás	cadera adelante	cadera atrás	cadera atrás	cadera atrás	cadera atrás	cadera adelante	cadera atrás	cadera adelante	cadera adelante	cadera atrás	cadera atrás	cadera atrás	cadera atrás
¿Tanto el que guía como el que es guiado pisan al mismo tiempo?	si	si	si	si	si	si	si	no	si	si	no	si	si	si
¿El que guía inicia el movimiento mediante un impulso circular que nace del torso o mediante la fuerza de los brazos (jalón)?	impulso circular	impulso circular	impulso circular	impulso circular	impulso circular	impulso circular	impulso circular	impulso circular	impulso circular	jalón	impulso circular	jalón	impulso circular	impulso circular

ANEXO 19

CUADRO RESULTADOS SEGUIMIENTO 4 (mujeres)

SEGUIMIENTO # 4 (mujeres)														
ABRAZO	P 1		P 3			P 6		P 8	P 9			P 12	P 13	
1. ¿Su brazo derecho se encuentra en ángulo recto?	si		si			no		no	si			si	no	
2. ¿Su brazo derecho está tensionado o relajado?	ralaja do		ralaja do			ralaja do		ralaja do	ralaja do			tension ado	relajad o	
3. ¿Su codo sobrepasa la línea de su espalda?	no		no			no		no	no			no	no	
4. ¿La articulación de su muñeca se quiebra?	no		no			si		si	no			no	no	
5. En ocasiones, ¿siente que se cuelga de su pareja?	no		si			si		si	si			si	no	
6. ¿Su mano izquierda se apoya de forma relajada sobre la espalda de su pareja o se agarra con tensión de ella?	relaja do		relajad o			relaja do		relajad o	relaja do			relajad o	relajad o	

ANEXO 20

CUADRO RESULTADOS SEGUIMIENTO 4 (hombres)

SEGUIMIENTO # 4 (hombres)														
ABRAZO		P 2		P 4	P 5		P 7			P 10	P 11			P 14
1. ¿Su brazo derecho se encuentra en ángulo recto?		si		si	si		no			si	si			si
2. ¿Su mano está a la altura de sus ojos?		si		si	si		si			no	no			no
3. ¿Su codo sobrepasa la línea de su espalda?		si		no	si		no			no	si			no
4. ¿La articulación de su muñeca se quiebra?		no		no	si		no			no	no			no
5. ¿Su brazo derecho se posicina entre los omóplatos y la cintura de su pareja?		si		si	no		si			si	si			no
6. ¿Su mano izquierda se apoya de forma relajada sobre la espalda de su pareja o se agarra con tensión de ella?		relajada		relajada	relajada		relajada			relajada	relajada			relajada

ANEXO 21

CUADRO RESULTADOS SEGUIMIENTO 5

SEGUIMIENTO # 5														
GANCHOS	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14
1. ¿Su pie viaja en la misma línea de la rodilla?	si	si	si	si	no	si	si	si	si	si	no	si	si	si
2. ¿Su rodilla apunta al piso?	si	no	si	si	si	si	no	si	si	no	si	si	si	si
3. ¿El muslo de su pierna cae de manera que forma una cruz con el muslo de la pierna receptora?	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si
4. ¿La pierna de soporte se encuentra ligeramente flexionada?	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	no	si	si
5. ¿Siente que pierde el equilibrio?	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no
6. ¿Siente con claridad el momento en el que se le marca ejecutar el gancho?	no	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	no	si	si

ANEXO 22

CUADRO RESULTADOS SEGUIMIENTO 6

SEGUIMIENTO # 6														
BARRIDAS	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14
1. ¿El empeine y la punta del pie son los que tienen el contacto con el pie de su compañero/a?	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si
2. ¿Su pie va al ras del piso sin levantarse en ningún momento?	si	si	si	si	si	si	si	no	si	si	si	si	no	no
3. ¿Su rodilla está ligeramente flexionada o está rígida?	rígida	flexionada	flexionada	flexionada	rígida	flexionada	flexionada	flexionada	flexionada	flexionada	flexionada	flexionada	flexionada	flexionada
4. ¿Siente que pierde el equilibrio?	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	no	si	no	no
5. ¿Siente que su compañero/a ejerce presión en el pie al momento de realizar la barrida?	no	no	no	no	no	si	no	no	si	no	si	si	no	no
6. ¿Proyecta más el paso al momento de la barrida?	si	si	si	si	si	no	si	si	si	si	no	si	si	si

ANEXO 23

CUADRO RESULTADOS SEGUIMIENTO 7

SEGUIMIENTO # 7														
ROTACIÓN/REBOTE/FRENOS	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14
1. ¿Trabaja el pivot para efectuar el código de giro o cruza las piernas al momento de trabajar el código de giro?	pivot	pivot	pivot	pivot	pivot	pivot	pivot	cruza piernas	pivot	pivot	pivot	pivot	pivot	pivot
2. ¿Continúa el trabajo de disociación durante todo el ejercicio?	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	no	si	si	si
3. ¿Existe flexión en las piernas o éstas se le quedan trabadas?	flexión	flexión	flexión	flexión	flexión	flexión	flexión	flexión	flexión	flexión	flexión	flexión	flexión	flexión
4. ¿Deja la proyección del paso al rebotar o va a la base?	proyección	base	base	base	base	proyección	base	base	proyección	proyección	base	base	base	base
5. ¿Cómo posiciona el pie, recto o abierto?	abierto	abierto	abierto	abierto	abierto	abierto	abierto	abierto	abierto	abierto	abierto	recto	abierto	abierto
6. ¿Dónde realiza el freno, en el talón, en el medio o en la punta de los dedos? (Hombre)		punta dedos		medio	punta dedos		punta dedos			medio	talón			punta dedos
7. Al momento del freno, ¿su peso se mantiene sobre una sola pierna? (Mujer)	si		si			si		si	si			si	si	

ANEXO 24

CUADRO RESULTADOS SEGUIMIENTO 8

SEGUIMIENTO # 8														
	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14
1. Cuando llega a la sala de tango, ¿se siente identificado con el lugar adueñándose de este?	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si
2. Cuando llega a la sala de tango, ¿se siente identificado con los miembros del grupo?	si	si	si	si	no	si	si	si	si	si	si	si	si	si
3. ¿Disfruta de la presencia del otro mientras baila o preferiría tener el espacio solo para usted?	presencia otro	solo	presencia otro	presencia otro	presencia otro	presencia otro	presencia otro	presencia otro	presencia otro	presencia otro	presencia otro	presencia otro	presencia otro	presencia otro
4. Cuando está bailando, ¿se percata de su respiración, es decir, si está respirando rápido, normal o	normal	normal	normal	normal	normal	normal	normal	normal	normal	normal	normal	normal	contiene	contiene
5. Cuando está bailando, ¿logra seguir el ritmo de la música o pierde el ritmo?	sigue ritmo	sigue ritmo	sigue ritmo	sigue ritmo	sigue ritmo	sigue ritmo	pierde ritmo	sigue ritmo	sigue ritmo	sigue ritmo	sigue ritmo	sigue ritmo	sigue ritmo	sigue ritmo
6. Cuando está bailando, ¿escucha la letra de la canción o no le presta atención?	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	no	no	si	si