

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA
FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

*“La consciencia enfocada en el cuerpo en los alumnos
de 4° de la carrera de danzas contemporáneas del
Instituto Superior de Profesorado de Arte N°6004 en la
provincia de Salta Capital en el año 2018”*

Alumna: Coronel Díaz, Ana Belén

Directora: Lic. Deheza, Claudia Marcela

AUTORIDADES ACADÉMICAS:

AUTORIDADES ACADÉMICAS DE LA UNIVERSIDAD

Rector:

Ing. Rodolfo Gallo Cornejo

Vice-rectora Académico:

Mg. Constanza Diedrich

Secretaria General:

Lic. Silvia Álvarez

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS

Decano de la Facultad de Artes y Ciencias:

Lic. Susana del Carmen Arzelán Allué

Secretaria Académica:

Dra. Adriana Ibarguren

Jefa de Departamento de Psicología:

Lic. Sandra Zabala Salazar

Agradecimientos y dedicatorias

A la vida, por todo lo que he recibido y todo lo que aún está por llegar, por la vida y por el amor, por todo lo que fue posible y lo que no fue.

A la fiel compañera que tengo desde que nací, por poder contar con el amor de una maravillosa e incondicional Madre como la mía, gracias por estar presente en cada momento y mantenernos siempre de la mano.

A mi directora Lic. Marcela Deheza, que desde nuestro primer encuentro supo guiarme y acompañarme en este camino tan importante para mí. Agradezco tu sabiduría y paciencia para conmigo.

A mis compañeros y docentes del Instituto Superior del Profesorado de Arte, sin ellos esto no hubiese sido posible.

A mí misma por haber transitado este camino y no rendirme.

Al universo, por la existencia y presencia de mis amigos.

Agradezco que en este momento yo sea inmensamente feliz.

RESUMEN

Este estudio cualitativo investigó la consciencia enfocada en el cuerpo en los alumnos de 4° de la carrera de danzas contemporáneas del Instituto Superior del Profesorado de Arte N° 6004 en la provincia de Salta Capital. Para ello primeramente se identificó la consciencia enfocada en el cuerpo en los diferentes elementos que la componen y posteriormente se describió el concepto de la consciencia enfocada en el cuerpo desde la perspectiva de los alumnos. El enfoque teórico que guio la labor investigativa fue la perspectiva gestáltica.

El diseño de esta investigación fue el fenomenológico y su alcance es de tipo descriptivo.

Para la recolección de datos se utilizaron técnicas como entrevistas individuales semi-estructuradas y técnicas gráficas para así proceder al análisis, categorización y elaboración de las conclusiones pertinentes. A continuación, se dará cuenta de los resultados obtenidos.

Palabras claves: consciencia, cuerpo, alumnos del profesorado, enfoque gestáltico.

ABSTRACT

This qualitative study researched the consciousness focussed on the body at the 4th year students in the Contemporary Dances Career at Higher Institute in Art Teaching Staff 6004 in the capital city of Salta. For this purpose, firstly awareness focussed on the body in different elements that constitute it was identified and then, the concept of consciousness focussed on the body from the students' view was described.

The theoretical view that guided the research was the Gestaltic perspective. This research design was phenomenological; its range is of the descriptive type.

For the collection of data, semi structured individual interviews and graphic techniques were used to carry out the analysis, categorization and conclusions. The results are the follows.

Key words: Awareness/ consciousness, Body, faculty students, Gestalt approach

ÍNDICE

INTRODUCCION.....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
Objetivo General.....	3
Objetivos Específicos.....	3
Preguntas de investigación.....	4
Justificación de la investigación.....	4
Deficiencias del conocimiento.....	5
Consecuencias de la investigación.....	6
MARCO TEÓRICO.....	7
Capítulo I: Gestalt.....	7
Conceptos fundamentales de la Gestalt.....	7
Concepción de hombre y holismo	7
Homeostasis.....	8
Terapia Gestalt y Psicología de la Percepción.....	8
El Darse Cuenta.....	8
Los soportes.....	9
Límites del yo.....	10
Ciclo de la experiencia y Contacto	10
Teoría del Campo y el sí mismo.....	12
Capítulo II: Consciencia.....	13
Definición de Consciencia	13
Definición de Consciencia enfocada en el cuerpo.....	13
Definición de los componentes de la consciencia enfocada en el cuerpo...	14
Toma de Consciencia y el Darse cuenta	18
Capítulo III: Abordaje corporal	20
La importancia del abordaje corporal en la Gestalt.....	20
El Cuerpo y su importancia en el abordaje corporal	22
DEFINICION DE CONCEPTOS CENTRALES.....	24
MARCO METODOLÓGICO.....	26
Nivel y Tipo de investigación.....	26
Contexto y Periodo.....	26
Participantes.....	28
Diseño de Investigación.....	28

Técnicas de recolección de información.....	28
Dependencia y credibilidad.....	30
Transferencia.....	30
Equipo de trabajo.....	31
Procedimiento de recolección de información	32
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	34
PARTICIPANTE 1.....	35
PARTICIPANTE 2.....	42
PARTICIPANTE 3.....	49
PARTICIPANTE 4.....	57
PARTICIPANTE 5.....	65
PARTICIPANTE 6.....	72
PARTICIPANTE 7.....	82
PARTICIPANTE 8.....	89
PARTICIPANTE 9.....	97
PARTICIPANTE 10.....	104
PARTICIPANTE 11.....	114
PARTICIPANTE 12.....	121
ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LA INFORMACION.....	128
La consciencia enfocada en el cuerpo.....	129
Lo sensorial.....	132
Lo corporal	134
Lo psíquico.....	144
CONCLUSIONES.....	150
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	155
ANEXOS.....	158
Anexo 1: Nota de pedido de autorización a la Institución.....	159
Anexo 2: Modelo de Consentimiento Informado.....	160
Anexo 3: Guía de entrevista semiestructurada	161
Anexo 4: Modelo de consigna para el dibujo.....	165
Anexo 5: Entrevistas.....	166
HOJA DE EVALUACIÓN	273

INTRODUCCION

La Terapia Gestalt busca aportar una nueva mirada y metodología para abordar la experiencia humana, haciendo énfasis en la “vivencia” y la toma de consciencia íntegra a través de la experiencia de lo que le sucede a la persona, para esto las técnicas en la terapia Gestalt apuntan a que la persona haga foco en un “darse cuenta” o toma de consciencia (Awareness) de lo que le está sucediendo y de sus necesidades en el contacto de su organismo y el ambiente en el que se encuentra inmerso, dentro de este contacto auténtico con los otros y con uno mismo.

Es fundamental el trabajo de la consciencia de uno mismo, sobre todo el de la consciencia enfocada en el cuerpo apuntando al desarrollo y crecimiento personal, si ésta se encuentra bloqueada impide el desarrollo del máximo potencial de la persona. Es decir, tomar consciencia del propio cuerpo, percepciones y sensaciones, no solo físicas, sino también emocionales y todas aquellas que permitan experimentar el momento y comprender su funcionamiento. Para este enfoque la exploración de nuestro cuerpo y sus posibilidades es fundamental, ya que éste es el medio de expresión y reconocimiento de lo que nos está sucediendo interiormente, es decir, nuestras emociones, sentimientos, vivencias, etc. Hace énfasis en el aquí y ahora, aborda al ser humano desde una perspectiva multidimensional resaltando la interacción de la totalidad de sus dimensiones sensoriales, afectivas, intelectuales, sociales y espirituales, permitiendo una experiencia global donde la vivencia corporal puede traducirse a palabras y la palabra pueda ser vivida corporalmente (Sinay y Blasberg, 2012).

Se hace necesario conocer como las características de ese fenómeno se presenta en aquellas personas que emprenden o inician una formación en la que está implicado el cuerpo. No solo porque es un punto de partida, sino que es un elemento clave en aquellas que en el futuro se desempeñen como docentes en disciplinas que requieran este conocimiento. Dar cuenta de que manera impacta esta toma de consciencia en la vida cotidiana, en la salud o en el que hacer posterior de enseñanza aprendizaje, donde el profesor guía a otro aprendizaje a advertir sobre su propio cuerpo y su expresión.

Tal investigación permitió realizar un abordaje que llevará a ejercitar un rol de investigador, como profundizar los elementos teóricos y actitudinales aprehendidos a lo largo de una formación. En base a lo anterior se aplicaron herramientas de recolección bajo la lógica cualitativa porque los datos buscados fueron cualificados, es decir se

desentraño el mundo de significaciones existentes en los alumnos. Se utilizaron observaciones, bitácora de campo y entrevistas con ítems relacionados al tema abordado con el objetivo de lograr conocimiento acerca de su consciencia enfocada en el cuerpo.

Cabe destacar que se llevó a cabo en un lugar natural para los participantes, ya que se utilizaron sedes en las que se dictan las clases correspondientes.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Pregunta de Investigación

¿Cuáles son las características que presenta la consciencia enfocada en el cuerpo en los alumnos de 4° año del Instituto Superior del Profesorado de Arte N° 6004 de la Provincia de Salta en el año 2018?

Objetivos

Objetivo General

- ✓ Conocer las características de la consciencia enfocada en el cuerpo en los alumnos de 4° año del Instituto Superior del Profesorado de Arte N°6004 de la Provincia de Salta en el año 2018.

Objetivos Específicos

- ✓ Identificar la consciencia enfocada en el cuerpo en los diferentes elementos que la componen.
- ✓ Describir el concepto de consciencia enfocada en el cuerpo desde la perspectiva de los alumnos.

Preguntas de Investigación

- ✓ ¿Cómo es la consciencia enfocada en el cuerpo en los diferentes elementos que la componen?
- ✓ ¿Cómo es el concepto de consciencia enfocada en el cuerpo desde la perspectiva de los alumnos?

Justificación de la investigación

Esta investigación abrirá nuevas puertas respecto a la temática, dado que permitirá la implementación si se quiere de una técnica novedosa para motivar a los alumnos, desde un nivel práctico ayudará a los profesionales de la Institución brindándoles herramientas para implementar en las clases, y favorecer el rendimiento de los estudiantes, quienes de este modo también resultarían beneficiosos, ya que reciben formación corporal específica durante sus cuatro años de cursado y se desempeñarán como futuros docentes dentro del lenguaje-disciplina denominada Expresión Corporal, según el Diseño Curricular se entiende por la misma, “disciplina con autonomía propia dentro de los lenguajes artísticos que contribuye y colabora en la formación integral del individuo y en la construcción de su personalidad”. El trabajo permitirá abordar la importancia de la consciencia enfocada en el cuerpo, como un factor que lleve a estimular a los estudiantes para que estos puedan implementarla como herramienta de estudio que les permita alcanzar un mayor contacto y conocimiento en su futuro campo laboral. Por lo tanto, es necesario aprender a enseñar esa consciencia al otro, y para eso es necesario haberla desarrollado uno mismo.

Los resultados de este trabajo nos ayudaran a conocer los efectos de utilizar diversas técnicas en el aprendizaje de los alumnos. De este modo también brindara datos suficientes a los profesionales en el momento de enseñanza.

En relación a lo teórico, si bien esta temática fue trabajada por investigadores anteriores desde otros puntos de vista, este trabajo facilita datos a una nueva comunidad que es el grupo de 4° año del Profesorado de Arte con orientación en danzas contemporáneas aportando una nueva perspectiva sobre dicha temática, acrecentando el conocimiento de la misma enfocándose desde una mirada integral, a diferencia de otros enfoques que trabajan desde la división mente-cuerpo,

En cuanto al valor metodológico, contribuye en ámbitos donde se fomenta el desarrollo y el conocimiento de la consciencia enfocada en el cuerpo, tanto desde el punto de vista clínico donde el cuerpo se encuentra comprometido con el motivo de consulta y es el elemento, el medio fundamental con el cual trabaja el terapeuta, como así también desde una perspectiva pedagógica con las conclusiones que se obtendrán de esta investigación.

Deficiencias en el Conocimiento

Evaluar las deficiencias del conocimiento permitió saber dónde se encuentra ubicada esta investigación en la evolución del estudio del problema y qué nuevas perspectivas se podrían aportar, por lo que se acudió a trabajos realizados anteriormente relacionados con el tema de investigación tales como el de Solano (2010) titulado “Implementación en el Currículum diario de danza, expresión corporal para beneficiar el proceso de adaptación, socialización, manejo de emociones y aprendizaje en niños que inician la escolarización”, donde niños de edades comprendidas entre los cuatro a cinco años, que durante tres meses fueron estimulados con diversas actividades, reforzando de esta manera el aprendizaje establecido mediante técnicas de Danza y Expresión Corporal. Utilizo cuestionarios de manera individual y grupal, con respuestas correctas e incorrectas. Al finalizar la investigación con el grupo de 17 niños la autora llegó a la conclusión que los beneficios de la Danza y Expresión Corporal en la educación a temprana edad crean movilidad, agilidad y equilibrio en los niños de etapa inicial escolar. Estos factores a su vez proporcionan el desarrollo intelectual, memoria, seguridad, adaptación y socialización, lo que facilita al proceso de enseñanza-aprendizaje. Dicho estudio resulto provechoso para verificar ideas, bibliografía, e intentar encontrar fuentes primarias de información para abordar la presente la investigación.

Por su parte Alcade, Panes y Venezuela (2009) en el trabajo denominado “Consciencia corporal y desarrollo del lenguaje: una alianza estratégica imprescindible”, trabajaron con un conjunto de profesionales conocidos y docentes vinculados con el tema del lenguaje y la corporalidad, en el ámbito de la educación como salud. Con 8 especialistas. Utilizó entrevista semidirigida y al analizar los datos llegó a la conclusión que los sujetos están de acuerdo en que la consciencia corporal está relacionada con el lenguaje. Esta investigación se relaciona con la mía por abordar el mismo fenómeno que sería la consciencia corporal y el lenguaje, determinando su influencia.

Y por último Arriagada (2004) en su investigación titulada “La influencia de la expresión corporal sobre emociones: un estudio experimental, trabajó con una muestra de 56 alumnos universitarios y elaboró un Cuestionario de emociones en el ámbito educativo para valorar las propiedades psicométricas del mismo. El análisis de esta investigación concluyo en que la expresión corporal es un factor de influencia sobre las

emociones. Me sirvió abordar esta investigación ya que se relaciona con la temática elegida al demostrar la importancia de trabajar la influencia del trabajo corporal para producir mejoras sobre las emociones.

Se encontró un vacío de conocimiento respecto a la consciencia enfocada en el cuerpo y sus componentes, motivo por el cual esta investigación buscará construir un conocimiento genuino aportando una definición válida.

Consecuencias de la investigación

Se les informo a los alumnos en qué consistía el trabajo de investigación, a su vez se les entrego un formulario de consentimiento a los individuos participantes con previa aclaración sobre la participación, ya que esta fue voluntaria. Cabe resaltar que se mantuvo el anonimato de aquellas personas que participaron, excluyendo responsabilidad a la institución perteneciente.

Atendiendo a lo anteriormente dicho, fue necesaria la estricta confidencialidad y ética profesional para que los sujetos se sientan cómodos y la investigación pueda llegar a los objetivos planteados de la mejor manera. Para ellos se tuvo en cuenta tanto durante como después de la investigación el Código de Ética de la Federación de los Psicólogos de la República Argentina (Fe.P.R.A), ya que a partir de este se rigen las reglas y deberes de la conducta del profesional psicólogo, considerando, respetando los derechos humanos y la dignidad de las personas ante las cuales deben responder desde la ética, en caso de actuar en contra de estas últimas, el profesional será sancionado según el caso correspondiente. En este caso se utilizó el consentimiento informado con los sujetos que participen en la investigación como instrumento para respetar su libertad y autonomía de participar o abandonar su participación cuando lo desee, como así también brindar información necesaria sobre la misma, conservando en todo momento su anonimato, resaltando así también la importancia del secreto profesional. Esta investigación se desarrolló tomando en cuenta la Ley Nacional de Salud Mental 26.657 la cual se basa en el derecho a la protección de la salud mental, y de los derechos humanos de todas las personas y de aquellas con padecimiento mental.

También se realizó una breve reseña de los resultados obtenidos para ser entregados a los sujetos y otros interesados, como así también se entregó una copia de la investigación a la Institución correspondiente para que tenga pleno conocimiento de la investigación.

MARCO TEÓRICO

Capítulo I

Conceptos fundamentales de la Terapia Gestalt en relación a la investigación.

Gestalt

“Etimológicamente” la palabra Gestalt es de origen alemán y hace referencia a una forma. La Terapia Gestalt se encuentra dentro de la Psicología Humanista y se enfoca en desarrollar el potencial humano en el presente. Hace énfasis en el aquí y ahora, aborda al ser humano desde una perspectiva multidimensional resaltando la interacción de la totalidad de sus dimensiones sensoriales, afectivas, intelectuales, sociales y espirituales, permitiendo una experiencia global donde la vivencia corporal puede traducirse a palabras y la palabra pueda ser vivida corporalmente (Sinay y Blasberg, 2012).

Concepción de hombre y holismo

Una de las características de singularidad, en cuanto a la concepción antropológica, se refiere al enfoque holístico, destacando una vasta cantidad de factores a considerar tales como la mente, el cuerpo y el espíritu, a diferencia de otros paradigmas, los cuales aún mantienen la concepción dualista mente-cuerpo. Kepner (1992) dice que el dilema es: “Ya que permanece una clara separación entre el trabajo somático y el psicológico, se puede reforzar el sentido de una escisión.” (p. 33). Si bien otras teorías se enfocan en lo físico y en lo psicológico relacionándolos en algún punto, aun así, entienden estos componentes como unidades independientes.

Es decir, esta terapia considera que existe una relación directa entre el funcionamiento de las necesidades y equilibrio fisiológico y psicológico de la persona. Lo que ocurre en alguno, repercute en el otro. No existe una diferencia cualitativa entre los procesos psicológicos y los fisiológicos o corporales, sino una diferencia cuantitativa. Ambos están regidos por la misma forma de procesamiento y por una Ley: la de Homeostasis orgánica.

Homeostasis

La persona utiliza la homeostasis para adaptarse al medio y satisfacer sus necesidades (una vez que se ha dado cuenta de estas), de esta manera permite nuestra supervivencia, la interacción constante con el entorno y resolver situaciones que han quedado inconclusas, toma lo que necesita del entorno que la rodea haciendo figura de las necesidades que predominan, mientras que las de menor intensidad configuran el fondo. Se denomina a este último como el proceso de autorregulación, entendido como la relación entre el organismo y el entorno (Perls, 1976). La autorregulación es constante y puede fallar en algún momento, pero la única manera de que culmine es mediante la muerte.

Terapia Gestalt y Psicología de la Percepción

Esta terapia se relaciona con la Psicología de la percepción, ya que comparten el enunciado que establece que el hombre no percibe de manera separada y sin relación alguna al entorno y a sus componentes, sino que, en base a sus necesidades e intereses y por medio de la percepción los organiza, les da una estructura propia y otorga sentido, configurándolos así, en totalidades significativas. La percepción se establece en base a las siguientes leyes, Ley de Figura Fondo, donde la persona fija su atención y sentidos en determinados objetos haciendo figura de esta y dejando de fondo el resto el cual no enfoca la totalidad de su atención. La ley de Proximidad que establece la capacidad de agrupar ciertos objetos que tienen una proximidad al percibirlos, a pesar de estar separados por cierta distancia. La Ley de Semejanza se rige por percibir objetos o figuras como una unidad, la cual se justifica a partir, como su nombre lo establece, de semejanzas compartidas. La Ley de Continuidad es similar a la anterior, pero la característica que lo diferencia es que la percepción de unidad se da a partir de una secuenciación continua de estímulos. Y por último la Ley de Cierre se caracteriza por espacios vacíos que la persona tiende y necesita colmar en las figuras u objetos para poder percibidos. (Vázquez, 2011).

El Darse Cuenta

Yontef (2009) afirma: “El darse cuenta es una forma de vivenciar. Es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente

individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético” (p.171). La Terapia Gestalt Apunta a que el paciente haga foco en un “darse cuenta” o en el proceso de darse cuenta (Awareness) de lo que le está sucediendo y de sus necesidades en el contacto que se da entre su organismo y el ambiente en el que se encuentra inmerso. Todos los seres humanos tienen Awareness, en algunos puede estar potenciado y en otros disminuidos o detenidos. El objetivo de la Gestalt es ampliar el Awareness.

Los soportes

Cuando se piensa en esta palabra automáticamente se remite a la idea apoyo, sostén, protección, bases, entre otros. En la terapia Gestalt este concepto es necesario para el individuo en su relación organismo/entorno, tal cual como lo expresa la palabra, se lo utiliza como un instrumento que facilite y ayude a cerrar una figura incompleta y conciliar el contacto en el límite del yo. Existen diversos soportes que pueden ser utilizados según las necesidades del organismo. Vázquez (2011) afirma:

En una clasificación sencilla puedo (didácticamente) agruparlos en internos (los que tengo en mi mismo y no preciso de Otro para activar), externos (los que solo me proporcionan los demás: entorno, gente, etcétera) y los mixtos (los que están “dentro y fuera de mi”, al mismo tiempo. (p.76).

Algunos soportes internos pueden ser mis sistemas de atención, sensación. Algunos externos pueden proporcionarnos los amigos, familia, o el medio, como por ejemplo el aire, el piso son soportes externos. Mientras que los mixtos pueden relacionarse con alguna creencia, mito, o ser supremo.

A través de los sistemas de apoyo o sostén interactuamos con nuestro entorno, aunque esta interacción puede ser poco, nada, como así también mal o bien utilizados, dependiendo la persona y la situación. Otra clasificación que establece Delisle se caracteriza por tomarse en cuenta los sistemas de apoyo interpersonal, cognitivo y biológico. “El sistema de apoyo interpersonal se trata de la red de amigos, de íntimos o de conocidos” (Delisle, 2005, p.59). Se relaciona con la manera de establecer contacto y el juicio personal y social que la persona percibe y realiza de su entorno, dando lugar o perturbando el desarrollo de relaciones significativas.

El sistema de apoyo cognitivo se orienta hacia la movilización de la energía, una estimulación dirigida a los procesos cognitivos de la persona, pero de manera reflexiva y productiva, tratando de sacar afuera aquello que ha quedado estancado por el hecho de racionalizar o ser incoherente todo aquello que pasa por la mente y como esto se refleja externamente.

Por último, el sistema de apoyo biológico está compuesto por los subsistemas óseo, muscular y respiratorio. Los huesos cumplen funciones fundamentales como proporcionar sostén y protección al organismo, los músculos permiten el movimiento y control del cuerpo teniendo en cuenta la amplitud de cada tejido y articulación y nos brindan información acerca del estado fisiológico. Delisle (2005) afirma. “Finalmente, el sistema respiratorio. Es el más evidente de los sistemas biológicos de apoyo, el difusor de energía por excelencia. Esta función de apoyo se manifiesta especialmente en la función de contacto con la palabra” (p.61). Puede manifestarse corporalmente a través de la posición de las manos, hombro, pechos y posturas corporales que adopta la persona en cada experiencia y que pueden dificultar su articulación entre el hacer, sentir y pensar.

Límite del yo

Se considera al individuo inmerso en un campo constituido por la interacción de organismo ambiente y determina su conducta, si la relación anteriormente mencionada que se da entre él y su ambiente logra satisfacer las necesidades, el comportamiento del individuo se considera normal, caso contrario, anormal. La comprensión de este proceso se da en el límite del contacto. El límite del yo es un proceso o conjunto de procesos de discriminación, asimilación, rechazo. “El límite del yo es la propia función de regulación/organismo/entorno. La estructura (límite) es el proceso (regulación). Y allí se efectúa el verdadero awareness.” (Vázquez, 2011, p.74).

Ciclo de la experiencia y contacto

Según Kepner (1992) refiere que la terapia Gestalt se funda en una teoría del proceso. En terapia Gestalt, lo más omnipresente de nuestro funcionamiento es nuestra interacción o “contacto” con el entorno, logrando así encontrar la conclusión de nuestras necesidades. El resultado es el logro de la autorregulación, un equilibrio del campo organismo/entorno, lo que sería la salud en Gestalt.

Este proceso se lo puede describir desde una figura de interés que resalta contra el fondo que organiza la conducta de la persona, el contacto con el entorno para completar la necesidad que surge, retroceso de la figura en el fondo (equilibrio y conclusión) y surgimiento de la siguiente figura de interés es la descripción más básica del proceso organísmico de la persona. Esta secuencia desde la Gestalt es llamada diversamente ciclo de contacto, ciclo de la experiencia o ciclo de autorregulación. Desde el punto de vista del campo organismo/entorno, el ciclo describe la secuencia de interacción de la persona con su ambiente.

Este ciclo comienza con la sensación en la cual intervienen los sentimientos corporales, impulsos y necesidades orgánicas, imágenes y pensamientos, percepciones del entorno. La “cimentación” en terapia Gestalt hace referencia a la sensación plena, es fundamental porque nuestro sentido de la realidad está basado en el grado de contacto con nuestro cimiento (fondo) sensorial. Según Kepner en “Proceso Corporal” (1992) las capacidades sensoriales pueden dividirse en dos categorías según nuestro contacto con la realidad. Están los sentidos orientados hacia nuestro sentido interno del sí mismo: Propiocepción (sentido de la posición de partes corporales), cinestesia (sentido del movimiento), sensaciones viscerales (plenitud o vacío de órganos digestivos, hambre, latidos del corazón) y diversos receptores para la presión, el dolor y el placer, así como las “sensaciones” de pensamientos e imágenes visuales. Hay también sentidos orientados hacia nuestra relación con el entorno: vista, oído, gusto, tacto y olfato.

Continuando con el ciclo de la energía, una vez que se percibe y organiza la sensación con algo significativo, toma importancia mentalmente y se va concientizando, de esta manera se forma una figura, que sobresale sobre las demás, convirtiéndose estas en fondo en relación a la figura. Por consiguiente, surge la movilización, base necesaria para la acción y consecuencia de la energía necesaria para la acción consiguiente, el contacto con mis necesidades. Luego de esto la energía movilizada vuelve a su estado de reposo.

En Terapia Gestalt si bien el interrumpir temporalmente o “resistir” al contacto es útil y saludable como un ajuste creativo a las vicisitudes de la experiencia y el entorno, la dificultad surge cuando el ciclo es interrumpido habitualmente en una forma que está fuera de nuestra consciencia, de modo que nuestras necesidades no pueden resolverse. Por lo tanto, las interrupciones pueden ser funcionales o

disfuncionales según el modo de utilización y si colaboran o dificultan el ajuste creativo en la situación.

Teoría del Campo y el sí mismo

La persona se encuentra en constante relación con su entorno, y es necesario conocer cómo surge el “darse cuenta” en el mundo, la teoría del campo permitirá este conocimiento, además de conocer hacia dónde vamos, que deseamos, aceptamos y que no, pero sobre todo fijará las bases de comunicación con las cuales nos relacionaremos. Así también, todos los conceptos mencionados anteriormente se pueden comprender a partir de éste. Un campo puede entenderse como el medio a partir del cual se establecen las relaciones de la persona en un espacio y tiempo determinado, y como el elemento que determinara las percepciones y todo lo que ocurra en la persona.

Perls, Hefferline y Goodman (1951) afirman: “El sí mismo es el límite de contacto en cualquier momento...El sí mismo es el límite de contacto en funcionamiento; su actividad es formar figuras y fondos” (p.235). Se entiende que fuera del ambiente, la persona no tiene significación alguna, por lo tanto, tampoco podría existir un “darse cuenta” ni una consciencia, ya que no hay medio posible que lo sustente.

En Gestalt, la relación que la persona establece con los otros no sería posible sin la existencia de este campo, ya que enfatiza a la persona como el centro responsable de lo que ocurre y de su adaptación al medio. Esta relación es una interacción que está en continuo movimiento y cambio, donde hay un emisor y un receptor, ya que a partir de lo que el individuo percibe, configura su mundo, y estas percepciones dependerán del entorno que lo rodea, considerando aspectos culturales, geográficos, sociales que forman parte de su mundo.

La teoría del campo permite conocer y analizar todo lo que ocurre, partiendo de la idea de una configuración en cuanto a la interacción de sucesos, objetos, personas, etcétera, que se influyen mutuamente, formando así una totalidad que solo es comprensible dentro de un campo establecido.

Capítulo II

Consciencia

Definición de Consciencia

Perls, Hefferline y Goodman (1951), afirman “La consciencia está caracterizada por el contacto, la sensación, la excitación y la formación de la Gestalt” (p.xli).

La Gestalt no utiliza el pensamiento dicotómico de salud y enfermedad, sino que lo piensa más bien como totalidad y continuidad, considera que si esta consciencia no funciona adaptativamente la persona no desarrollará al máximo sus potencialidades y se dificultará su contacto con el entorno, y consigo mismo.

Continuando con la definición de consciencia podemos decir que el origen de la toma de consciencia que la persona logre, dependerá en sí, del origen la sensación. De esta consciencia, serán consecuencia la formación de una Gestalt.

Desde la Terapia Gestalt cada acto de contactar es una totalidad de consciencia inmediata, sentimiento y respuesta motora, en sí, una cooperación de los sistemas sensorial, muscular y vegetativo, y este proceso de contacto se produce en la frontera-superficie en el campo organismo/entorno (Perls, Hefferline y Goodman ,1951).

Resulta fundamental destacar que desde la Terapia Gestalt no se realizan distinciones entre el cuerpo y el psiquismo, motivo por el cual solo nos remitiremos a conceptualizaciones sobre consciencia global en términos holísticos, por lo tanto, no usaremos el termino de consciencia corporal, sino, de consciencia enfocada en el cuerpo.

Definición de Consciencia enfocada en el cuerpo

La consciencia enfocada en el cuerpo es un aspecto del sí mismo y la experiencia del propio cuerpo a través de la atención y concentración corporal. Es sumamente importante, ya que el “yo” de la experiencia, es siempre un sí mismo corporificado. Perls et al. (1951) afirman:

La Gestalt toma como punto de partida el intercambio que se da sin cesar entre el organismo humano y su entorno circundante en todas las áreas de la vida, este intercambio es mutua e inextricablemente a la persona con el mundo. (p.xxx)

Es decir, observar el modo de contacto del organismo/entorno y el cuerpo es el medio para realizar esa vinculación. Basándonos en Perls, y en lo expuesto anteriormente estableceremos que la consciencia enfocada en el cuerpo consiste en:

- El registro de lo sensorial en un “aquí y ahora”: Propioceptivo, Cenestésico y Exteroceptivo, los cinco sentidos que nos conectan con el mundo externo) (Tarantino, 2004).
- El contacto como la percepción del tiempo, espacio y movimiento (Schina2011).
- La atención en la respiración (capacidad mental de permanecer atento en la respiración)
- La coordinación viso motora (ejercicio de movimientos controlados y deliberados que, supone el ejercicio conjunto de distintos grupos musculares para la ejecución de una tarea compleja, es interrelación de áreas como conocimiento visual, direccionalidad, orientación espacial, conocimiento, lateralidad, con la motricidad fina).
- La identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y de contacto, otorgándoles la prioridad necesaria de acuerdo a la situación.
- La orientación para el movimiento y la expresión de las sensaciones que surgen a partir del cuerpo en el espacio o en el contacto con el otro.
- El reconocimiento de articulaciones (unión de los huesos), tono muscular (estado en semi contracción del músculo), puntos de apoyo (puntos de descarga de peso), eje (línea imaginaria que divide al cuerpo en dos) y equilibrio corporal (distribución homogénea de la energía y el peso del cuerpo).

Definición de los componentes de la consciencia enfocada en el cuerpo

Los sentidos

Las funciones sensoriales pueden dividirse en las siguientes categorías. Domato (2007) afirma:

Los sentidos orientados hacia nuestro interior, propioceptivos. Nuestro sentido interno de sí mismo, lo cenestésico (sentido de movimiento), las sensaciones

viscerales (de plenitud o vacío, de órganos digestivos, de latidos del corazón) y diversos receptores para el dolor y el placer; las sensaciones e imágenes visuales. Estos sentidos nos conectan con nuestras carencias y necesidades, y nos ubican en nuestra realidad personal. Cuando estas sensaciones internas no están claras perdemos contacto con nuestra identidad y nuestras necesidades. (p.49)

Una vez que este sentido brinda información al cerebro, el organismo toma consciencia sobre su estado, situación y posición del cuerpo, estos estímulos son enviados tanto como para evitar lesiones, como para detectar los movimientos, las articulaciones y el funcionamiento de otros sistemas en general.

Los sentidos orientados en relación con el entorno, estereoceptivos (vista, oído, gusto, tacto y olfato): sin su claridad no podríamos conectarnos bien con el mundo. Toda nuestra experiencia y acción en el mundo surge del fondo sensorial y tiene sus cimientos en él. (Domato, 2007, p.50)

A diferencia del anterior, este sistema recibe los estímulos que se encuentran externos al cuerpo, teniendo en cuenta que se activan receptores acústicos, visuales, gustativos, táctiles y olfativos, donde la persona puede sentir tanto frío, calor, dolor, por la piel, los sabores por las papilas gustativas, la oscuridad o la luz por las pupilas, etc.

Percepción del tiempo, espacio y movimiento

El abordaje del cuerpo en cualquier actividad, aun con finalidades distintas, supone la interrelación de estos tres elementos fundamentales a la hora de trabajar la consciencia enfocada en el cuerpo. El tiempo es uno de ellos, ya que se supone que el bailarín o artista se guía corporalmente según un orden temporal dirigido por un pulso o ritmo musical, o en su contraste por el silencio, pero siempre acompañado de un tiempo determinado, un guía interno o externo, puede ser una música determinada o simplemente los pulsos que se manifiestan en su cuerpo, siguiendo su corazón, sus parpadeos, entre otros. Así también esto se manifiesta en su cuerpo a través de los diferentes cambios de posiciones que experimenta en un espacio y tiempo determinado, entendiendo a estos cambios como movimientos.

La manera de recorrer el espacio por medio de los movimientos acompañados con un ritmo musical no va a ser la misma en un artista con fines expresivos, que en un atleta corriendo una carrera. Por medio del reconocimiento y uso de este la persona

logra percibir sus puntos de apoyo, peso, crea, explora y se orienta en el espacio a través del movimiento utilizando su cuerpo, ya sea utilizando sus manos, pies, cabeza, indagando en niveles bajos, medio y alto, expresando de esta manera emociones, sentimientos, pensamientos, etc. “El espacio es recorrido, habitado y reconocido, en el principio desde el dominio corporal. Reconocemos donde estamos, percibimos aquello que nos rodea, cuales son los límites de nuestro cuerpo y que hay más allá “(Noceti, 2013, p. 71). La dimensión espacial es percibida por la persona, está a su disposición según sus necesidades y este realiza ajustes, ya sea completando o dejando inconclusa ciertas gestalts desde su lenguaje corporal.

La atención en la respiración

Anteriormente se definió como la capacidad mental de permanecer atento en la respiración. Respirar es totalmente fundamental, es la primera función que realiza la persona al nacer y la última cuando muere.

Mantener la atención en esta es imprescindible ya que por medio de esta la persona se conecta con el mundo, organiza y aclara sus pensamientos, inhala y exhala el aire necesario para vivir y mantener en equilibrio al organismo.” La respiración es el conjunto de acontecimientos que tienen como resultado el intercambio entre el oxígeno procedente del medio ambiente y el dióxido de carbono procedente de las células del cuerpo. El proceso por el cual entra aire en los pulmones se denomina inspiración o inhalación y el proceso de expulsión del mismo se denomina expiración o exhalación” (Domato, 2007, p.67).

Cuando se realiza algún movimiento sin prestar atención al recorrido o dinámica de la respiración muchas veces se pierde cierta energía y la acción pierde su empuje inicial, tornándose así el movimiento en algo inacabado, sin forma, sin control o rígido.

La coordinación viso motora

Fernández-Marcote (citado en Revilla, L. Gómez, A. Dopico, H. Núñez, O. (2014) define a la coordinación viso-motora como:

La coordinación viso-motriz como la ejecución de movimientos ajustados por el control de la vista, y hablamos de coordinación óculo-manual como la capacidad que tiene la persona para utilizar simultáneamente las manos y la vista con el fin

de realizar una tarea motriz o movimiento eficaz. Las actividades básicas óculo-manuales son el lanzamiento y la recepción.

El cuerpo es el instrumento por excelencia del movimiento, por lo que resulta importante destacar el papel que cumple la coordinación viso-motora en el trabajo y desarrollo de la consciencia enfocada en el cuerpo. Por medio de esta la persona puede desarrollar al máximo sus habilidades y poner práctica sus potencialidades para conseguir de esta manera una mayor adaptación al medio y un buen manejo del espacio a través de sus sentidos en relación con cada segmento de su cuerpo.

La identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y de contacto

Este apartado tiene relación directa con el ciclo de la experiencia y el contacto ya desarrollado anteriormente.

El reconocimiento de articulaciones, tono muscular, puntos de apoyo, eje y equilibrio corporal

Resulta fundamental pensar al cuerpo como un todo que esta compuesto por sub sistemas, y que estos son los que permiten el buen funcionamiento del mismo. A la hora de mover el cuerpo se tienen en cuenta las diferentes articulaciones que lo componen, es decir, a la unión entre dos o más huesos. Por lo que se resalta que función principal de las articulaciones es permitir el movimiento del cuerpo. Así se vislumbra la magnitud del reconocimiento de estos elementos de la consciencia enfocada en el cuerpo, ya que por medio de estos la persona logrará un adecuado manejo de su cuerpo, el cuidado del mismo, el ahorro de energía a la hora de realizar algún movimiento y explorar el espacio. Domato (2007) afirma:

El tono postural es el nivel de tensión muscular mientras estamos en descanso y refleja la habilidad del musculo para responder tanto al interior como al exterior. Está clasificado como alto, moderado o bajo. Estos grados se refieren al nivel de intensidad del tono, así como al equilibrio entre el tono de los músculos flexores (parte delantera del torso) y de los extensores (parte trasera del torso). Es la tensión base que tiene todo el cuerpo vivo para estar erecto, ese tono de base está ligado a las emociones. (p.113)

Un cuerpo en movimiento que se encuentre asilado de este conocimiento puede tornarse rígido, estático, difícil de manejar o guiar, inestable y en desarmonía o difícil de entrar en contacto con la persona, ya que esta no cuenta con la información necesaria, o no se ha tomado el tiempo necesario para entrar en armonía con estos y lograr un reconocimiento, para que de esta manera alcance un rango de consciencia que le permita asimilar por donde pasa el movimiento, que músculos se activan, si existe tensión o no, o como posicionar su cuerpo para mantenerlo en eje sin perder el equilibrio en los momentos requeridos. Reflexionar acerca de los puntos de apoyo, puntos que son centros para la descarga de peso con lo que cuenta el cuerpo estando en movimiento o quietud, esto conlleva inmediatamente relacionarlo con el eje y equilibrio corporal, ya que se necesita partir de un punto específico para así a partir de allí recorrer el espacio. “El eje corporal es la línea imaginaria dada por la intersección entre el plano frontal y el sagital” (Locandro, S. Colombo, P. (2008).

En cada ejercicio se debe cuidar la alineación del cuerpo, es decir, de este eje imaginario, para que de esta manera se puedan resolver movimientos más complejos a futuro, cuidando sobre todo la postura y la columna, ya que si se le presta atención, un resultado posible sería el incremento de la consciencia del cuerpo, realizando acciones con menos dificultades y ahorro de energía, logrando un equilibrio corporal, ya que se conseguiría así una distribución homogénea del peso, logrando una estabilidad en un tiempo y espacio.

Toma de consciencia y el Darse cuenta

Es la relación continua, sin interrupciones del organismo en su campo de interacción, acompañado de la totalidad de sus sistemas sensoriales, fisiológicos, orgánicos, motores entre otras. La toma de consciencia permite completar las figuras gestálticas como otorgándole un significado, a través del contacto del organismo y sus necesidades. Desde el punto de vista gestáltico el nivel de consciencia que alcancemos respecto de nuestro proceso de formación y eliminación de gestálten es directamente proporcional a nuestra salud mental. (Vázquez, 2011, p. 29).

Si bien desde la terapia Gestalt, todos los individuos poseen esta capacidad de darse cuenta y de estar en relación con el otro que lo rodea, puede que algunos otros, no la hayan llevado a cabo en su máximo potencial, ya que tal capacidad estará dominada y dependerá de las necesidades que surjan y la carga energética de estas.

Otra condición para este proceso es el conocimiento, elección y responsabilidad del individuo en su medio y de sí mismo, es decir, establecer los límites de lo que es y de lo que no es. “El darse cuenta esta siempre aquí y ahora, y siempre cambiando, evolucionando y trascendiéndose a sí mismo” (Yontef, 2009, p. 173). Todo lo que nos sucede es el presente, hasta el mismo pasado remite al día de hoy y va modificándose continuamente, de esta manera la persona entra en contacto con lo que hace, dice y piensa.

Esto apunta a lograr una reflexión constante del accionar cotidiano, de aquello que se centró, pero no lo suficiente como para tomar consciencia de lo ocurrido. La información sobre la posición del cuerpo viaja a través de la médula espinal y hacia partes del cerebro que no son conscientes. Debido a esto, rara vez somos conscientes de dónde están las partes del cuerpo a menos que se piense activamente acerca de ellos. Anónimo. Movement and BodyAwareness. Es importante para el individuo realizarla, para sí, permitir un intercambio energético con el ambiente por medio de sus sentidos, ya que de este dependerá el crecimiento, el aprendizaje, la supervivencia y por ende la expresión del auto-apoyo de la persona.

Stevens (1976) afirma:

Puedo distinguir en mi experiencia tres tipos de darme cuenta o zonas del darse cuenta, el darse cuenta del mundo exterior. Esto es contacto sensorial actual con objetos y eventos en el presente. El darse cuenta del mundo interior. Esto es, contacto sensorial actual con eventos internos en el presente. El tercer tipo de darse cuenta es el darse cuenta de imágenes de cosas y de hechos que no existen en la realidad actual presente. (p.17).

Capítulo III

Abordaje corporal.

La importancia del abordaje corporal en Gestalt

La atención a las experiencias del cuerpo ha sido parte integrante de la práctica y la teoría de la terapia Gestalt desde su creación. El abordaje corporal permite a la persona trabajar sobre la toma de consciencia enfocada en el cuerpo y el contactar con su entorno, conocer sus posibilidades y limitaciones. La concientización corporal ayuda a comprender lo que le sucede a la persona y a identificar sus emociones ante determinada situación. Esta concientización de las experiencias corporales es sinónimo de salud, ya que, si se logra conocer y reconocer nuestro lenguaje corporal, podremos establecer contacto más adecuado y actualizado con el mundo y nuestras necesidades.

A través de este contacto buscamos y encontramos aquello que requerimos para nuestra supervivencia y desarrollo, asimilamos las experiencias nuevas que pueden usarse para el crecimiento y el cambio, y alienamos (rechazamos) lo que no puede ser asimilado (Kepner, 1992, p.10).

Mediante el abordaje del cuerpo logramos manifestar con la ayuda de determinados movimientos aquello que no se ha logrado poner afuera por medio de las palabras. El cuerpo es un aspecto del organismo que mediante el trabajo corporal ayuda a establecer el proceso de unidad entre la mente y el cuerpo, es decir, a un contacto con lo más genuino de cada persona.

Este trabajo corporal es posible de realizar en todas las personas, esto se debe a que desde niños lo hemos aprendido, ya que el lenguaje del cuerpo es el primer instrumento con el que nos valemos para relacionarnos y conocernos a nosotros y a nuestro entorno.

Desde el enfoque Gestáltico se toman en cuenta los apoyos, en relación a tener preparados los apoyos físicos para la acción en la postura, alineación corporal y tono muscular. La noción de apoyo para la acción proviene del trabajo en Gestalt de Laura Perls. Teniendo en cuenta como está preparada la persona para recibir el

apoyo del entorno y apoyarse a sí misma para la acción que hay que emprender. (Kepner, 1992, 124p).

Para realizar un trabajo corporal satisfactorio se debe hacer hincapié en una consciencia enfocada en el cuerpo y esto consta de un proceso, se parte de la exploración de cada músculo, su función, contracción y manejo. Se trabaja con la relajación, que consiste en llevar a la persona a tomar consciencia y vivir el peso de cuerpo, teniendo en cuenta el aquí y ahora con la mayor pasividad muscular.

Se debe prestar atención a lo que la persona hace y dice en términos físicos, cada acción, movimiento o estado de reposo, remite directamente a la historia de vida, es decir, lo que expresa y lo que no, son los elementos principales para la terapia con abordaje corporal. Como menciona James Kepner, el movimiento expresivo evoluciona directamente del proceso corporal presente y es exagerado en comparación con el movimiento prescrito. (Kepner, 1992, 158p)

Por esto las terapias que toman al cuerpo como un elemento para el abordaje terapéutico hacen hincapié en la postura, en la respiración, en el tono muscular, tomando estos ejes como disparadores de la personalidad del sujeto.

El lenguaje corporal es el proceso de comunicación no verbal a través de movimientos corporales y gestos. Gindler Elsa, (2001). Los individuos perceptivos serán capaces de captar las diferencias entre lo que están diciendo con sus palabras y lo que su cuerpo está diciendo con sus movimientos y deducir cómo se siente realmente.

La mayoría de las personas conciben a su cuerpo como algo con lo que nacieron y están destinados a llevar consigo, y no como el asiento y emisor de las sensaciones y acciones. Se encuentran con su cuerpo y sus movimientos desde lo cotidiano, o desde “patrones de movientes”, los cuales fueron aprendidos a lo largo de su experiencia. De esta manera no se da lugar a un grado de sensibilidad corporal que permita concientizar tensiones o necesidades, ni lugar a completar la forma para lograr un cambio.

La importancia del trabajo corporal reside en hacer consciente aquello que no se encuentra a nivel de la consciencia enfocada en el cuerpo para lograr un dominio psicofísico, encontrar soluciones para aquello que no se permite una salida mediante

la palabra y se estanca impidiendo el contacto, satisfacer las necesidades, expandirse y completar las Gestalten.

Los diferentes movimientos que se realizan en el trabajo corporal, al estar nuestro cuerpo activo, permiten la conexión instantánea de todos nuestros órganos y sistemas con el medio, una comunicación recíproca y beneficiosa, acotándose a cada necesidad personal.

Lograr el dominio del cuerpo brinda seguridad y mayor confianza al realizar acciones cotidianas y nuevas, de manera tal, que mientras nos movemos, nos llenamos de vitalidad y energía. Ruano (2004) afirma: “aparece un cuerpo que siente, que expresa, que disfruta y que se relaciona con otros. Un cuerpo que es globalidad por que pierde su valor de instrumento para convertirse en totalidad” (p, 48).

El Cuerpo y su importancia en el abordaje corporal

Nuestro cuerpo conlleva en sí mismo un contenido oculto de nuestra historia, es decir, cuenta con una memoria somática y a través de las manifestaciones de este sale a la luz este contenido que mantuvo latente durante un tiempo determinado (Domato, 2007).

El cuerpo es utilizado como un medio en donde, a través del movimiento como medio de expresión de nuestras emociones, sentimientos, sensaciones, pensamientos, de los que no sucede y no logramos poner en palabras. Es el vehículo de expresión e integración con el organismo y el entorno. Lo que se manifiesta a nivel del pensamiento, es traducido por el cuerpo a través de manifestaciones corporales, ampliando la posibilidad de desarrollar nuestras potencialidades. Solano (2010) afirma: “El movimiento corporal, es el primer lenguaje del ser humano a través de la gestualidad y posturas ha aprendido a reconocer su entorno y su propio cuerpo” (p, 14).

Desde la Terapia Gestalt el cuerpo es lo obvio, y se apunta a tomar consciencia de que somos un cuerpo y habitamos en él. Tiene sentido propio porque representa a la mente, a los pensamientos, a los sentimientos y a las acciones, es decir, es un todo desde una unidad propia.

Se cree que los movimientos que parten de nuestro cuerpo son de origen no verbal, pero esto no es tan cierto, existe una relación intrínseca entre cada acción y pensamiento. Nuestro cuerpo emite mensajes en todo momento. Aun en el mismo estado de reposo.

Kepner (1992) dice:

Durante el curso de este trabajo, a menudo tienen lugar cambios espontáneos en la estructura corporal u organización muscular, los que con el apoyo y estímulo apropiados por medio de la comunicación verbal y no verbal del terapeuta pueden llegar a ser movimientos expresivos o liberación emocional. (p.160)

Cuando exploramos nuestro cuerpo nos damos cuenta de sus posibilidades y limitaciones, en este dialogo se conforma nuestra consciencia del aquí y ahora, nos damos cuenta de nuestra corporeidad y la del otro, todo esto en la relación con el espacio, con la interioridad y con los otros. Nos ayuda a comprender la ineludible integridad cuerpo/mente y sus manifestaciones. En el habitan nuestros más profundos placeres, deseos, dolores, y si no fuera por nuestros sentidos corporales, no tendríamos noción de estos. Es un trabajo unificado con el cuerpo, la mente y la emoción, en el contexto de una relación profesional y humana, con el fin de propiciar la expresión de las emociones, la ampliación de la consciencia, el alivio del sufrimiento, una mayor capacidad de sentir placer y en general crecimiento y desarrollo personal. (Alcalde, Panes, Valenzuela, 2009, p.31).

Ya que el cuerpo es una “expresión material” de procesos psicológicos y emocionales, además de lo biológico y hereditario. El desarrollar consciencia de éste otorga la posibilidad de aumentar el Darse cuenta sobre los procesos no reconocidos conscientemente y expresados en el cuerpo, y por ende de integrarnos.

DEFINICION DE CONCEPTOS CENTRALES

Consciencia:

“La consciencia está caracterizada por el contacto, la sensación, la excitación y la formación de la Gestalt” (Perls, Hefferline y Goodman, 2001, p.xli).

Consciencia enfocada en el cuerpo

La consciencia enfocada en el cuerpo es un aspecto del sí mismo y la experiencia del propio cuerpo a través de la atención y concentración corporal. Es sumamente importante, ya que el “yo” de la experiencia, es siempre un sí mismo corporificado. Perls et al. (1951) afirman:

La Gestalt toma como punto de partida el intercambio que se da sin cesar entre el organismo humano y su entorno circundante en todas las áreas de la vida, este intercambio de la mutua e inextricablemente a la persona con el mundo. (p.xxx)

Es decir, observa el modo de contacto del organismo/entorno y el cuerpo es el medio para realizar esa vinculación. Por lo tanto, podemos definirla considerando aspectos psicofísicos como:

- El registro de losensorial: Propioceptivo, Cenestésico y Exteroceptivo (los cinco sentidos que nos conectan con el mundo externo)
- Percepción del tiempo, espacio y movimiento.
- La atención en la respiración (capacidad mental de permanecer atento en la respiración)
- La coordinación viso motora
- La identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y de contacto, dándoles la prioridad adecuada de acuerdo a la situación.

-La orientación para el movimiento y la expresión de las sensaciones que surgen a partir del cuerpo en el espacio o en el contacto con el otro.

-El reconocimiento de articulaciones (unión de los huesos), tono muscular (estado en semi contracción del musculo), puntos de apoyo (puntos de descarga de peso), eje (línea imaginaria que divide al cuerpo en dos) y equilibrio corporal (distribución homogénea de la energía y el peso del cuerpo).

Ciclo de consciencia-excitación y contacto:

Zinker (1979) afirma: “Se trata de la descripción, paso a paso, del proceso que acontece cuando una necesidad orgánica emerge y pugna por su satisfacción” (p.137)... (Citado en Peñarrubia, 2004). Este ciclo consta de seis etapas:

- 0- Reposo, inicia con el estado de reposo a partir del cual surge una necesidad en forma de sensación.
- 1- Sensación, la persona ha salido de su estado de reposo por medio de las señales sensoriales, siente “algo” difuso, poco claro o incompleto.
- 2- Darse Cuenta o Toma de consciencia), se identifica la sensación como necesidad, se logra una forma y se le otorga un nombre, en esta etapa se logra la toma de consciencia.
- 3- Movilización de energía, la persona se prepara la acción, se encuentra en un estado de excitación corporal para llevar a cabo lo que la necesidad le demanda.
- 4- Acción, movilización del cuerpo dirigida hacia la satisfacción de la necesidad.
- 5- Contacto, a partir del intercambio que sucede entre la persona y el entorno al satisfacer la necesidad.
- 6- Retirada, esta etapa culmina cuando la persona ha logrado satisfacer una necesidad, y este ciclo vuelve a surgir cuando nuevamente cuando emerge una necesidad, y así sucesivamente. (Peñarrubia, 2004).

MARCO METODOLOGICO

Nivel y Tipo de investigación

El método que se aplicó para esta investigación es el cualitativo por que los datos con los que se trabajaron fueron obtenidos en el ambiente natural de los participantes, en este caso se desarrolló en el Instituto Superior de Arte N° 6004, lugar de estudio de los mismos. Se buscaron descripciones de las cualidades del fenómeno, en este caso, de la consciencia enfocada en el cuerpo.

El alcance de este estudio es de carácter descriptivo. Por lo tanto, la meta de la investigación fue describir como se manifiestan las características de la consciencia enfocada en el cuerpo, sin establecer relaciones causales entre variables.

Contexto y Periodo

La investigación se llevará a cabo en las instalaciones del Instituto Superior del Profesorado de Arte N°6004 que se encuentra en la avenida Entre Ríos N° 1551 en Salta Capital. En la inmersión inicial a través de un encuentro con el Rector se tomó conocimiento de la conformación de las autoridades, las cuáles son el Supervisor de Núcleo es el Lic. Adolfo, Lobo, el Rector es el Prof. Jorge, Aragón, el Secretario es el Prof. Ariel Romero, la Coordinadora del Profesorado de Danzas con orientación en Danza Contemporánea es la Prof. María del Mar Toro Diez, el Coordinador del Profesorado de Danzas con orientación en Danzas Folklóricas es el Prof. Carlos, Vargas.

El Rector del Instituto comentó que la institución surgió en el año 1987 en una reunión de profesores con la necesidad de realizar la extensión del Terciario. Sus inicios fueron en las instalaciones del Centro Polivalente de Arte con las carreras de danzas clásicas y artes visuales, las cuales contaban con una especialidad. Luego se incorporó el primer profesorado de danzas folclóricas con una duración de tres años, seguido de este surgen las carreras de danzas clásicas y expresión corporal, a su vez el profesorado de danzas folclóricas se convierte en tecnicatura con orientación en danzas nativas con duración de

tres años. Al pasar el tiempo se crean las carreras de teatro y arte en danza, esta última abarcaba danzas clásicas, contemporáneas, folclórica y expresión corporal. En el 2010 con la modificación los nuevos diseños curriculares se conforman las carreras que actualmente se dictan en la institución, las cuales son el profesorado de danzas con orientación en danzas contemporáneas, danzas folclóricas, teatro y una tecnicatura superior en gestión socio cultural, la cual no cuenta con una cantidad necesaria de alumnos para su permanencia, por cual este será el último año de dictado y se continuará con la carrera superior denominada puesta en escena y producción artística. Así también comentó que este año se inscribieron casi seiscientos alumnos, pero al llegar las instancias de los exámenes, la cantidad se reduce a trescientos ochenta y cinco alumnos. Destaco que en tercer año los alumnos ya realizan sus prácticas docentes en la escuela y que además cuentan con un buen plantel de docentes y eso se ve reflejado en los trabajos corporales de los alumnos, ya que muchos de los alumnos que ingresan sin experiencia van evolucionando a lo largo de la carrera. Además de las materias teóricas, la mayoría de las carreras están abocadas al trabajo corporal. Tercer año, por ejemplo, recibe formación en lo corporal en todos los años de cursado, ya que en primero, segundo y tercer año el plan de estudios cuenta con materias como expresión corporal y danzas contemporáneas, y en segundo y tercer año se dictan danzas clásicas. En cuarto año el trabajo corporal es más específico, ya que tienen materias denominadas laboratorio, composición coreográfica y danzas contemporáneas.

Se realizó un encuentro con la Profesora Marianela Guantay, responsable de dictar la materia denominada “Expresión Corporal” para informarle sobre la investigación a realizar, detallando el procedimiento sobre la recolección de datos, y finalmente para recabar información acerca de los alumnos de 4to año de la carrera de Danzas con Orientación en Danzas Contemporáneas, ante lo cual explico que las clases corporales se dictan todos los días a partir de las 19.30 horas en las sedes de la Institución, también así comento que al iniciar el año la cantidad de alumnos es mayor a comparación del segundo semestre, por lo cual aclaro que el número ronda entre los quince a diecisiete alumnos, pero resaltando que esta cantidad puede reducirse. Por último, se le comunico el permiso otorgado por el rector para realizar la investigación, ante el cual expresó no tener inconveniente alguno para realizar las observaciones y entrevistas explicadas en un principio.

La institución realiza muestras anuales en donde se plasman los trabajos corporales llevados a cabo durante el año lectivo por los alumnos y muchos de ellos han sido premiados y reconocidos a nivel internacional.

Los Participantes

Los sujetos participantes de la presente investigación fueron todos los alumnos de 4° año del Instituto Superior del Profesorado de Arte N°6004 de la carrera de danzas con orientación en danzas contemporáneas de la provincia de Salta en el año 2017 que han cursado la materia denominada “Expresión Corporal”, ya que en esta se realizaron trabajos corporales en los que resulta imprescindible el uso de la consciencia enfocada en el cuerpo. Fueron doce alumnos con un rango de edad de los participantes de entre 20 y 25 años, siendo en su mayoría mujeres. Teniendo en cuenta que la población fue finita se trabajó con toda la totalidad de la misma.

Diseño de investigación

Para la investigación se eligió el diseño fenomenológico ya que “su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias”. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006, p.712). En este caso, esta investigación se dirigió a conocer la consciencia enfocada en el cuerpo, a través de comentarios y declaraciones de cada participante, indagando de esta manera acerca el significado subjetivo, la percepción y vivencia de la misma en base a las experiencias individuales de los estudiantes de 4to año del Instituto que ya han compartido años de formación profesional.

Técnicas para la recolección de información

Para la recolección de información se utilizaron los instrumentos como la observación, entrevistas semiestructuradas y técnica gráfica, ya que a modo de cierre se solicitó la realización de un dibujo. Las observaciones se realizaron durante las clases de trabajo corporal, esto permitió recabar información acerca del contexto y del comportamiento de los participantes en el mismo. Se trabajó desde un papel activo y participativo, se prestó atención a la totalidad de lo que sucedió para recolectar información válida y útil

para investigaciones futuras de la consciencia enfocada en el cuerpo. No se estableció un registro estandarizado, ya que al ser una investigación cualitativa se estuvo sujeto a modificaciones continuas, a pesar de esto no se dejó fuera de la atención a ninguna unidad de análisis. Los aspectos iniciales que se tuvieron en cuenta para la observación general fueron:

- El entorno físico, social y humano.
- Interacciones entre los participantes
- Situaciones ocurridas en el ambiente que denoten significación alguna para los participantes.

Las entrevistas se aplicaron al finalizar cada clase, ya que al ser la investigadora parte de la Institución asistía a la misma todos los días de la semana, facilitando el acceso a los participantes.

Hernández Sampieri et al (2010) afirman que la entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta. Esta se define como una reunión para intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados).

Se utilizaron las entrevistas semiestructuradas ya que se buscó respuestas que denoten con mayor profundidad la fidelidad y la reflexión. Como así también para que el investigador tenga la libertad de realizar preguntas que considere necesario en una situación determinada, ya sea para recolectar información precisa o aclarar dudas. El lenguaje, el ritmo y la comunicación se adecuaron a la población.

Con respecto a la entrevista constaba de preguntas que ofrecían información sobre los siguientes temas:

- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo
- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo
- Registro de lo sensorial
- Percepción de tiempo, espacio y movimiento.
- Descripción eje corporal
- Reconocimiento, percepción, descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.
- Descripción y percepción de Equilibrio
- Lateralidad
- Direccionalidad
- Movimiento
- Orientación espacial

- Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)
- Atención en la respiración
- Coordinación viso-motora

El modelo de la entrevista utilizada figura en el anexo 3

El dibujo fue utilizado para recolectar información acerca del conocimiento del cuerpo de cada participante, como así también acerca de las funciones y posibilidades de cada parte del mismo, como así también fue utilizado como complemento de los tópicos 3,5,6,7,8,9,10,11 y 14. La consigna del mismo figura en el anexo 4

Para asegurar la validez de las conclusiones se respetaron los siguientes criterios

Dependencia y Credibilidad

Estos criterios se respetaron ya que no se vieron reflejadas las creencias o valores de la investigadora, tanto personales como referidas a la investigación, ya que fue lo más reflexiva posible con la totalidad de los datos recolectados.

Otro criterio que se resalta para lograr la confiabilidad de los datos se contó con la continua revisión durante la recolección de datos y análisis de los mismos por parte de una profesional capacitada en la temática y teoría elegida a partir de la cual se abordó la investigación, ella es la Lic. Marcela Deheza terapeuta gestáltica y directora del centro gestalt noa.

La credibilidad de la investigación se basó en considerar la totalidad de los datos recolectados, sobre todo aquellos que no coincidieron con los valores y creencias. Se trabajó con cada uno de los participantes, sin dejar de lado a ninguno. Como así también con los datos que pudieron ser una influencia negativa para la investigación. Si bien en la investigación cualitativa el vínculo con los participantes es cercano, se tomó en cuenta la repercusión que surgió en cada uno a partir de la relación ya establecida durante la permanencia en el campo, al ser la investigadora parte del mismo. Esto se vislumbra en la triangulación de datos, y en la continuidad de vinculación con el campo de estudio.

Transferencia

Esta investigación servirá para otros investigadores que deseen realizarla en algún otro contexto similar, ya que la consciencia enfocada en el cuerpo es un fenómeno que se puede estudiar en diferentes ámbitos en donde el cuerpo este implícito. A fin de

demostrar lo establecido se detallaron los métodos utilizados y las características de los participantes al momento del estudio.

Equipo de trabajo

El equipo de trabajo para la investigación fue conformado por:

- Investigadora: Ana Belén, Coronel Díaz, estudiante de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad Católica de Salta quien llevo a cabo esta investigación.
- Directora de Tesis: Lic. Marcela Deheza, que, con su experiencia en el tema, además de sus conocimientos, guio la investigación de la Tesísta mediante una supervisión y acompañamiento continuo.

Procedimiento de análisis de la información

El análisis de información se realizó mediante la triangulación de los mismos obtenidos a través de los instrumentos de recolección de información utilizados.

Durante la inmersión inicial surgieron temas a trabajar en las entrevistas para de esta manera abordar la consciencia enfocada en el cuerpo. Se organizó el material y se procedió a la transcripción de la información de cada participante recolectada de la observación, entrevistas semi-estructuradas y un dibujo, para luego reflexionar sobre los mismos con el fin de realizar una lectura comprensiva y coherente del material.

En un primer momento se trabajaron las unidades de análisis por separado, extrayendo de las entrevistas lo significativo de los dichos de los participantes en relación a cada tópico establecido de las mismas, que indagan acerca de la definición y de cada uno de los elementos que componen a la consciencia enfocada en el cuerpo.

El análisis de las entrevistas se realizó de manera tal que en un primer momento se identificaron las unidades de análisis, a partir de las cuales se obtuvieron las categorías iniciales para luego así concluir en la identificación de las categorías centrales.

Los dibujos se realizaron con el fin de enriquecer los datos recabados en las entrevistas, señalando indicadores de la consciencia enfocada en el cuerpo que pudieron quedar afuera en las entrevistas en relación a las articulaciones, equilibrio, sentidos lateralidad, direccionalidad, movimiento, ejecorporal, apoyos y orientación espacial. También se transcribieron los resultados obtenidos de cada dibujo. De modo que se pudo ver con que parte del cuerpo asocia cada participante los indicadores mencionados anteriormente. Una vez realizado este paso se realizó una lectura reflexiva para detectar los elementos significativos que surgieron para la investigación.

En un segundo momento mediante la lectura y la extracción del material significativo obtenido por los instrumentos de recolección de información, se establecieron las cuatro categorías centrales. Estas surgieron a partir de establecer relaciones, comparaciones

constantes, buscando las diferencias, similitudes, coincidencias entre las unidades de análisis.

Paso seguido se organizó el material para centrarse en categorías centrales para continuar con la integración, entrecruzamiento y triangulación de datos para responder a las preguntas de investigación.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos, primeramente, su análisis general y finalmente la interpretación de los mismos, teniendo en cuenta los objetivos planteados en esta investigación.

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

PARTICIPANTE 1

Datos básicos

Fecha: 4 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Femenino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1. Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

Describió a la consciencia enfocada en el cuerpo como *“es lo que uno tiene conscientemente y lo usa corporalmente”*

2. Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

Nombró a los componentes indispensables en cuanto a la conformación de esa consciencia de la siguiente manera *“la respiración, los sentidos, la mirada panorámica y el pensamiento”*.

3. Registro de lo sensorial

Se le solicitó que nombrara los sentidos que involucra al realizar movimientos corporales y destacó *“Todos los sentidos, los cinco”*. Al preguntarle *si cree que predomina alguno, dijo “predomina el tacto, porque pienso y siento que cuando uno toca o se toca siente mucha energía”*

4. Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

Definió al espacio como *“El espacio es el lugar en donde el cuerpo se mueve...es como una masa que ocupa un espacio de aire...”*

Cuando se le pregunto ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?, respondió lo siguiente *“Me permite las que yo quiera, las que yo me quiera permitir, por ejemplo, estoy sola en un aula, un salón, va a abarcar todo o puedo abrazar nada”*.

Definió al movimiento como *“es lo que el cuerpo y las articulaciones pueden realizar en la medida en que vos te permitas”*. A la pregunta ¿de dónde crees que sale en tu cuerpo el movimiento?, respondió *“Desde el sentir, ósea del corazón”*

“Si existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento. Pienso que se relacionan dependiendo de cada uno. No sé, para mí como que el cuerpo tiene que ver mucho con el estado de ánimo y energía de cada uno y depende de eso la relación. Ósea los movimientos abarcan un espacio y esos movimientos yo le doy un tiempo”

5. Descripción eje corporal

“El eje corporal sería creo yo que es como una línea que te atraviesa de cabeza a los pies, en realidad en todo el cuerpo digamos”

Describió su postura al sentarse de la siguiente manera *“me siento como que tipo acostada en la silla, con la columna súper encorvada, las piernas hacia adelante, los brazos en mi panza o a los costados y mi cabeza atrás de las sillas”*.

“Cuando me paro está más erguida mi espalda por qué... a veces cuando estoy caminando y siento que estoy encorvada me pongo derecha”.

En cuanto a la pregunta “Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?”, respondió *“siento que me miro desde adentro por que trato de ver que es lo que tengo adentro, me intriga mucho”*.

6. Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

“Las articulaciones son lo que unen los huesos, nos posibilita hacer los movimientos”

“Sé que están ahí porque las trabaje, las trabajo y siempre lo voy a hacer, experimentando movimientos nuevos a partir de los que ya sé”.

“Están las del hombro, tobillo, rodilla, cadera, muñeca, cuello, eso”.

“Punto de apoyo sería cuando decidimos apoyar todo el peso sobre uno en especial, o varios. Por ejemplo, si yo me pongo como el perro ahí tengo cuatro puntos de apoyos, sería como decidir apoyar el peso del cuerpo en un punto u otro, dirigir el peso hacia tal lado”.

Con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso utilizando cada punto de apoyo que tiene en sus pies manifestó *“Depende, porque a veces voy caminando así y ni cuenta me doy y otras veces siento que ando bailando por la calle clásico, y siento que piso con las puntas y después el talón, como las bailarinas de danzas”.*

En cuanto al tono muscular lo expresa de la siguiente manera *“El tono muscular es cuando el musculo, es el estado del musculo que yo decido poner a ese musculo, por ejemplo, si yo tenso el cuerpo, todos los músculos están tensos y si relajo se relaja todo el cuerpo”.*

7. Descripción y percepción de Equilibrio

En cuanto al equilibrio expreso *“para mi tiene que ver con las emociones y con los sentidos, es cuando uno está parado y siente el equilibrio del peso repartido en todo el cuerpo”.*

“Lo percibo mejor con los ojos cerrados y respirando y siento el equilibrio que se reparte en todo mi cuerpo”.

8. Lateralidad

Haciendo referencia a la lateralidad manifestó *“La lateralidad serían los movimientos que yo puedo hacer del lado derecho e izquierdo, siento que el cuerpo a través del eje corporal divide derecho y la izquierdo”.*

9. Direccionalidad

A la pregunta referida a cuando camina, ¿hacia dónde mira?, respondió *“Cuando camino miro hacia todos lados”, al igual que cuando corre, acompañando con su mirada”*.

10. Movimiento

Manifestó *“El brazo me llama la atención, porque me vi como que el brazo, las veces que lo muevo es como que es de forma ondulante, siempre ondulante y siempre súper liviano y nada de peso, el brazo junto con las manos”*.

A la pregunta *“¿Están controlados?”,* respondió *“No son controlados, creo que debe ser de los años que hice danzas clásicas, es como que ya lo tengo incorporado a ese movimiento”*.

11. Orientación espacial

“Si los reconozco, porque voy pensando por donde recorro y si vuelvo a recorrer el mismo lugar me doy cuenta que estuve en ese lugar. Pensando y usando la respiración siempre en todo momento, y los sentidos también.”

12. Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)

A la pregunta *“¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”*, respondió *“creo que tengo un cuerpo, porque siento que tengo huesos, órganos, sentimientos, muchas cosas, y que no es solo un cuerpo que existe y anda por ahí”*.

En cuanto a sus necesidades corporales declaro *“Si las identifico y todo, por ejemplo, cuando siento frio empiezo a temblar y siento que se me baja la presión y necesito abrigarme o pegarme una ducha para tener calor corporal y abrigarme, lo mismo cuando tengo sed, siento los labios secos y necesito tomar mucha agua para clamar esa sed”*

“Mi cuerpo como que se relaja o siente esa satisfacción, por ejemplo, en la ducha caliente, mi cuerpo está más tranquilo porque otra vez volví a tener calor”.

“Si tengo una tensión si me doy cuenta porque siento un cambio en el cuerpo, yo creo que es decidiendo o el momento digamos, cuando me asusto siento una tensión que va junto con la emoción digamos”.

“Cuando no estoy a gusto es como que estoy incomoda y me quiero ir y estoy como con la cabeza en otro lado y el cuerpo tiene que estar ahí pero mi cabeza no, como que se separan dos cosas digamos. Creo que es eso. Se siente inhibido y avergonzado y sin ganas de nada, tensionado, en cambio cuando me voy de ese lugar el cuerpo cambia totalmente porque es como que se relaja y yo también siento una relajación y como que tranquilidad y paz”.

A la pregunta “¿Que produce el enojo en tu cuerpo?”, respondió *“siento que se tensiona y empieza a recorrer algo por todo el cuerpo y necesita salir ese algo, como tipo un fuego o algo que surge por todo el cuerpo y necesita salir”.*

En cuanto a la pregunta Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna?, respondió *“Sí, puede ser placer”.* Finalizo diciendo *“Se relaciona con mi cuerpo por medio de la satisfacción y relajación”.*

Con respecto a sus emociones dijo, *“No expreso mis emociones con facilidad. Obviamente que con gente que no conozco. Sino a mi familia sí”*

Expuso *“Para entender como me siento tomo en cuenta lo que me paso en el día digamos, nada más”.*

“Si me doy cuenta de las cosas que me incomodan”

En cuanto al estrés dijo *“Mi cuerpo si percibe el estrés, una vez estaba por entregar un trabajo y no me di cuenta que me había estresado, pero después termine y el cuerpo solo me pidió que me tire a la cama y me agarro fiebre, vomito, todo”.*

13. Atención en la respiración

En la pregunta “¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?”, respondió *“Entra por mi nariz y recorre todo esto, que sería el plexo, la tráquea, todo eso anatómicamente hasta que se llenan los pulmones de aire y luego sale. Y siento que cuando respiro es como que me lleno de energía y saco otra energía”*

En relación a la respiración dijo *“Cuando estoy nerviosa mi respiración es agitada”.*

Cuando exhalas profundamente *“Si, cambia. Ósea tomo más aire, el recorrido es igual anatómicamente y los pulmones se llenan de mucho más aire que la respiración normal y sale mucho más aire”*.

14. Coordinación viso-motora

Definió a la coordinación viso motora como *“la coordinación de los sentidos, visión, tacto, olfato, gusto...creo que la voy desarrollando hasta hoy”*.

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de los pies, dedos de los pies, tobillo, rodillas, cadera, dedos de las manos, muñecas, codos, hombros y cuello.

Con el color naranja (equilibrio) coloreó las zonas de los pies, la pelvis, manos y cabeza.

Ubicó el color rosado (sentidos), celeste (direccionalidad), verde (apoyo), amarillo (movimiento) para bordear todo su cuerpo.

El color rojo (lateralidad) lo localizó a lo largo de sus piernas, brazos, cuello y alrededor de su cabeza.

Utilizo el color violeta (eje corporal) para realizar líneas continuas en el medio de su cuerpo, esta inicia en la parte superior de su cabeza y finaliza por debajo de la zona pélvica.

Mientras que el color marrón (orientación espacial) lo utilizo para bordear todo su cuerpo, dejando afuera la cabeza, las muñecas y manos

Técnica gráfica: “Dibujo del cuerpo”

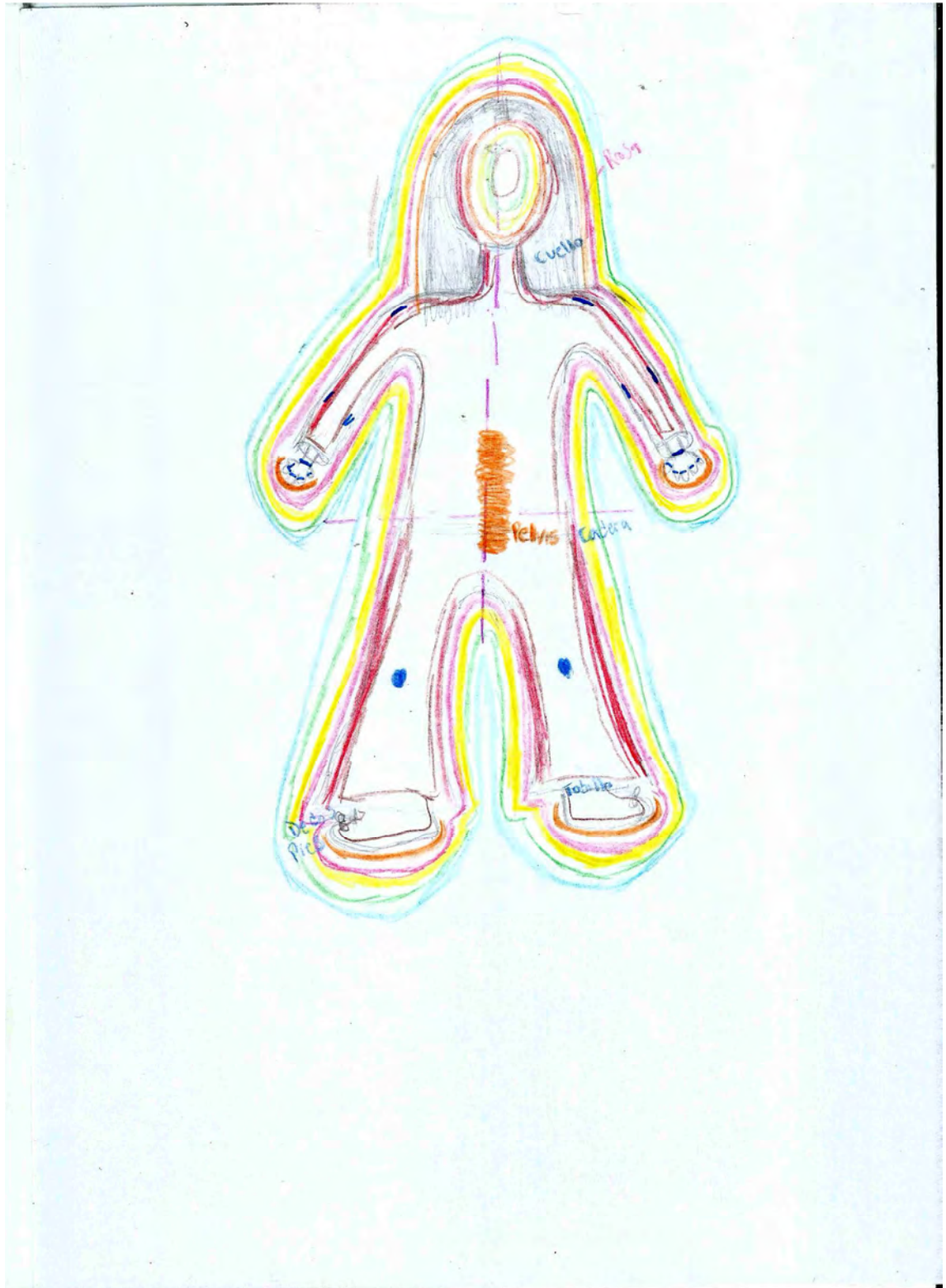


Fig. 1. Dibujo del cuerpo. Fuente: Elaboración del participante 1. abril 2018

PARTICIPANTE 2

Datos básicos

Fecha: 5 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Femenino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

Describió a la consciencia enfocada en el cuerpo como *“El conocimiento de nuestro cuerpo que nosotros damos, utilizamos a nuestro conocimiento y lo ampliamos para utilizarlo en diferentes acciones, ya sea bailar, o hacer cualquier acción, teniendo en cuenta que influyen los sentidos y muchas otras cosas evaluando que tal, porque no voy a saltar y caer abierta así en apertura, es conocimiento de nuestro cuerpo, antes de actuar”*

2- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

“Primero los sentidos, después la observación del campo o de la acción en ese momento y bueno, conocer nuestras habilidades, nuestros pro y contras, habilidades y destrezas, conocimientos previos que nosotros podemos llegar a tener antes de actuar sobre algo”.

3- Registro de lo sensorial

“Los sentidos que uso son la vista, el tacto y también el olfato por la actividad que hicimos una vez, bueno la mayoría nos descubrimos también por el olfato porque ya sabemos los olores que presentan algunos”

A la pregunta *¿Crees que predomina alguno?*, respondió *“Si puede ser la vista, porque es más fácil para nosotros saber dónde se encuentra cada uno, digamos con los ojos vendados cuesta muchos más y tenemos que usar el olfato o el tacto”*

4- Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

Afirmo *“el espacio es parte de nosotros, esta donde nosotros deseamos ir, todo es espacio”.*

Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?*, respondió lo siguiente *“me permite un sentido de investigación que nosotros nos demos”.*

Para ella el movimiento *“Es la acción que nosotros realizamos con nuestro cuerpo”*. En cuanto al motor del mismo dijo *“El motor creo que sale desde el tronco superior digamos”*.

Afirmo que *“Si existe esa relación porque ósea, por ejemplo, cuando se arma una coreo ubicamos primero el tiempo que tiene que durar, el espacio donde vamos a bailar y el movimiento que se va a usar para realizar eso”*

5- Descripción eje corporal

“El eje sería la estabilidad de nuestro cuerpo, podemos salir agachándonos, tirándonos, pero siempre volvemos a estar estables, siempre volvemos al eje”.

Describió su postura al sentarse de la siguiente manera *“por lo general siempre pego la columna la parte digamos más llegando a la cola a la silla y me acuesto, me recuesto, sería como relajada sobre los hombros, espalda, porque me apoyo digamos en un banco, pero con las piernas a veces digamos semi flexionadas, o si llego al banco las extiendo para relajar los pies”*.

“Por lo general camino encorvada por qué no se, ya es instintivo de que ande así, pero como siempre me duele la columna trato de erguirme digamos, cuando me doy cuenta. Porque me doy cuenta de que mis pechos están muy abajo, cuando siento que aquí en esta parte del pecho siento un dolor, en la parte del pliegue del pecho con el estómago, ahí me estoy dando cuenta de que estoy digamos muy encorvada y trato de ponerme lo más derecha posible”

En cuanto a la pregunta *“Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?”*, respondió *“siento que lo miro desde afuera porque siempre me da miedo lo que pueda pasarme alrededor o que yo pueda golpear a alguien o algo así”*.

6- Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

“Las articulaciones son lo que nos permite realizar diferentes movimientos en diferentes direcciones”

“Sé que están ahí porque me muevo, cuando me muevo”

“Las principales serían las de los dedos, muñeca, hombro, pie, cuello, codo, rodilla, etc.”

Entiende como punto de apoyo *“el o los puntos en donde yo voy a realizar una descarga parcial o total del peso”*.

Con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso utilizando cada punto de apoyo que tiene en sus pies manifestó *“Por lo general siempre ando apurada y no llego a asentar la planta por llegar más rápido, y ya se me hizo como una costumbre, aparte muchas veces me gusta sentir mis deditos apoyados en la zapatilla y entonces como mi pie de por si es raro y tengo los dedos medios flexionados y para estirar asiento mucho la mitad del pie, la parte delantera”*.

En cuanto al tono muscular lo expresa de la siguiente manera *“es el estado de semi contracción permanente del musculo”*.

“Todavía no entiendo tanto, a veces nos hablaban del tono alto o bajo, y todavía no lo entiendo, pero para mí es digamos es el musculo cuando lo sentimos, cuando realizamos una acción, cuando lo relajamos o cuando estamos en actividad”.

7- Descripción y percepción de Equilibrio

En cuanto al equilibrio expreso *“es la estabilidad que nosotros le proporcionamos a nuestro cuerpo”*.

“Con mi cuerpo lo percibo, puede ser anímicamente, o corporalmente, si a nos sentimos mal eso juega mucho a favor o en contra. Podría describirlo con el estómago, cuando necesitamos aire o poner duro el estómago para estabilizarnos un poco”

8- Lateralidad

Haciendo referencia a la lateralidad manifestó *“seria poder realizar movimientos o acciones para el lado derecho, izquierdo”*

9- Direccionalidad

A la pregunta referida a cuando camina, ¿hacia dónde mira?, respondió *“me marco un punto fijo para saber adónde tengo que llegar, pero generalmente no*

presto atención, o voy con la mirada hacia abajo o con el celular, a la nada misma digamos”.

“Cuando corro si presto mucha atención porque me da miedo a caerme, miro hacia adelante y los costados”

“Mi cabeza si acompaña, pero no sé qué tanto si o que tanto no, no le preste atención, para que te voy a mentir”.

10- Movimiento

“Mis pechos me llaman la atención, porque cuando corro hacen movimientos hacia arriba y hacia abajo y hasta muchas veces me llega a doler porque siento que algo se desprende de mi cuerpo, me llama la atención porque se mueve solo digamos”.

11- Orientación espacial

Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?, respondió *“Si reconozco”*. Afirmo *“Le otorgo un sentido al lugar donde voy, voy pensando, o haciendo algo con los pies o con el cuerpo, ósea lo recuerdo por qué hago algún movimiento”*

12- Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)

A la pregunta *“¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”*, respondió *“creo que soy un cuerpo, pero me diferencio del resto de los demás cuerpos por los sentimientos, forma de ser, nos diferenciamos por nuestro ser, por las cosas que hacemos, los gustos”*

En relación a sus necesidades fisiológicas dijo *“por lo general nunca siento a nada de mi cuerpo, ósea algo que necesita”*. Seguido de esto expreso *“Si siento la tensión en mi cuerpo”*

En situaciones donde no se siente a gusto expreso *“Si, en ese momento me transpiran las manos, no puedo quedarme quieta estática, sino que voy intentando alejarme del lugar que es incómodo, reacciona mi cuerpo con rechazo digamos. Y después como que todo pasa en mi cara, siento en la boca viste ya algo, ahí me doy*

cuenta que estuve tensionada, porque me empiezan a doler los oídos, la mandíbula”.

En cuanto a la pregunta “¿sabes que produce el enojo en tu cuerpo?”, respondió *“se me pone roja la cara, me arde digamos, es como una sensación de ardor así en la cara y me late a mil el corazón”.*

En relación a la actividad sexual expreso *“Si, una sensación interna claro, me agarra como un escalofrió, una sensación extraña en el estómago y automáticamente me tiembla la pierna izquierda, como que no se, algo que no puedo aguantar, unos escalofríos como cosquillas, con todo eso, fusionado en mi estómago y como que no aguanto y bueno”.*

Con respecto a sus emociones dijo *“muchas veces siento que debería controlarlas o en el momento exacto mostrarlas y no lo hago”.* Así también *“para decir cómo me siento sería tomar en cuenta todo, va no sé, es raro, por lo general siempre como que depende con quien este, con quien estuve en el día. Ósea la presencia de ciertas personas. No se la verdad que tanto. Si me siento incomoda muchas veces pasa sin darme cuenta y después lo pienso”.*

Afirmó *“Si noto el estrés, me duele el cuerpo, todo el cuerpo, estoy cansada, sin ganas”.*

13- Atención en la respiración

En la pregunta “¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?”, respondió *“Por lo general siempre respiro por la nariz y termino exhalando por la boca”.*

“Mi respiración si estoy nerviosa por lo general me falta el aire, no puedo respirar, lo siento mucho en el estómago porque me duele. Como que me duele la garganta también”.

En cuanto a la respiración profunda dijo *“Cuando es profunda cambia porque ahí intentamos, porque por lo general nunca lo hacemos a consciencia, sería nos tomamos nuestro tiempo y si inhalamos, intentamos llevar el aire por dentro nuestro y exhalarlo por la nariz”.*

14- Coordinación viso-motora

Definió a la coordinación viso motora como “*la coordinación de la visión y lo motor*”.

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de los tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos y hombros.

Con el color naranja (equilibrio) coloreó las zonas del contorno de la cintura y las extremidades de los pies y manos.

Ubicó el color rojo (lateralidad) y el amarillo (movimiento) para bordear todo su cuerpo.

En la zona de las manos, boca, nariz, oídos y ojos se observa el color rosado (sentidos).

El color celeste (direccionalidad) se encuentra marcada en la zona de los ojos.

Ambas piernas y manos están bordeadas por el color verde (apoyo).

Utilizo el color violeta (eje corporal) para realizar dos líneas que se cruzan en forma de cruz continuas en el medio de su cuerpo, una inicia en la zona de su cuello, finalizando por debajo de su ombligo, mientras que la otra abarca de un extremo a otro por su cintura.

Mientras que el color marrón (orientación espacial) lo utilizo para bordear sus oídos, nariz y la zona de los hombros hasta las muñecas.

Técnica gráfica: “Dibujo del cuerpo”

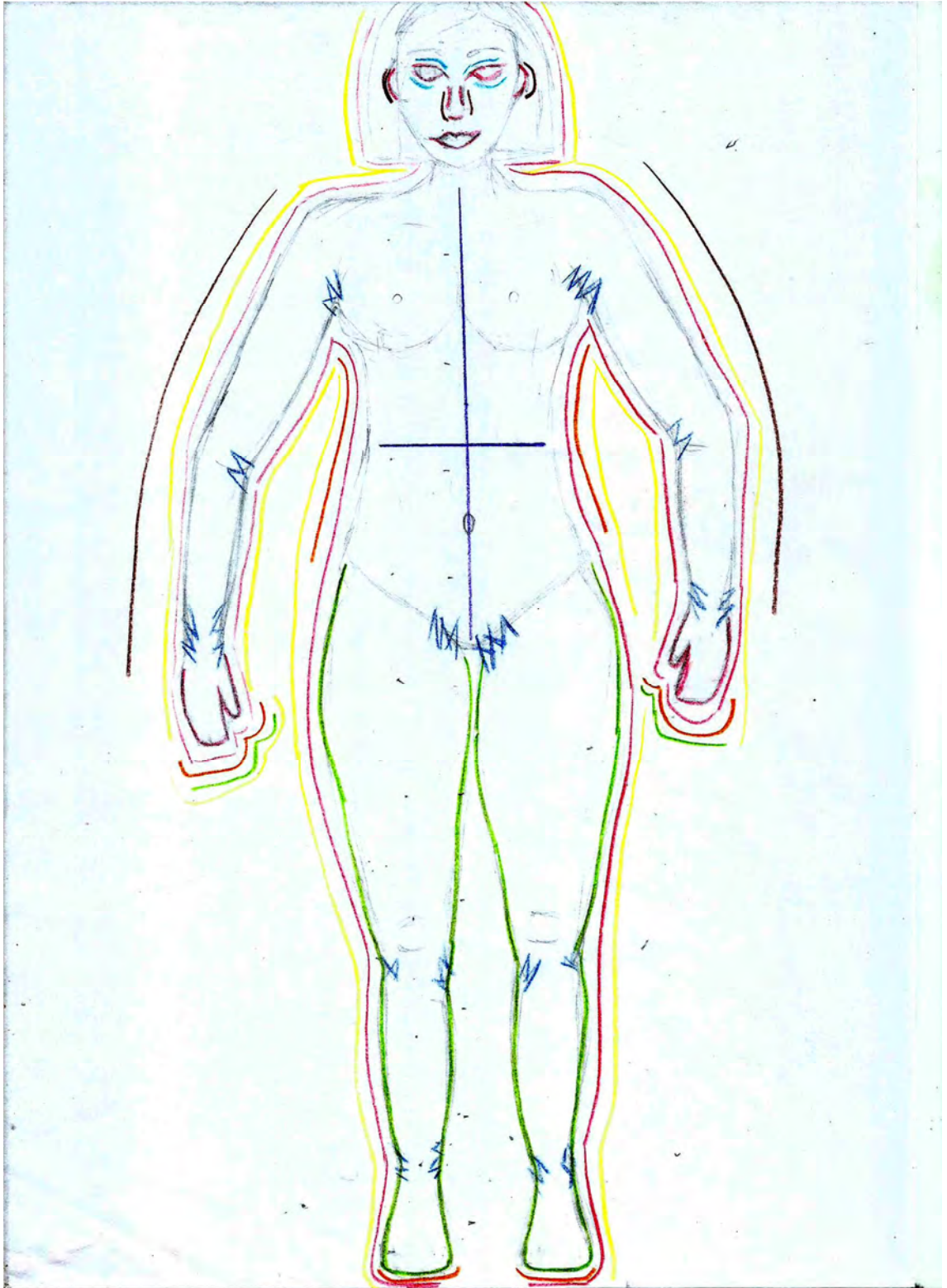


Fig. 2. Dibujo del cuerpo. Fuente: Elaboración del participante 2. abril 2018

PARTICIPANTE 3

Datos básicos

Fecha: 6 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Femenino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

Describió a la consciencia enfocada en el cuerpo de la siguiente manera *“Es ser consciente, ósea saber, tener razón sobre las dimensiones de tu cuerpo”* y agrego al finalizar la oración *“las posibilidades de movimiento, todo eso junto”*.

2- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

“Primero creería yo que la razón, Ehhh, el cuerpo obviamente”. Finalizó diciendo *“Ehhh... el movimiento, el espacio, creo que eso. No sé qué más puede ser”*

3- Registro de lo sensorial

Se le solicitó que nombrara los sentidos que involucra al realizar movimientos corporales y destacó *“La vista por que necesitas ver en el espacio en el que te vas a mover, si hay por ejemplo objetos dentro de ese espacio necesitas mirar y saber dónde están digamos. La vista entonces, el tacto lo usamos muchos, bueno yo, nosotros con el piso, el tacto corporal y bueno el oído, por el equilibrio si usas música para ubicarte también dentro del espacio, porque si vos no estás viendo, también, por ejemplo, el oído que hace eco digamos el sonido hace eco en tal lugar, ponéle en una pared, entonces también el oído. Y... esos”*.

Expresó *“No sé si predomina alguno, creo que están todos haciendo una sola cosa”*.

4- Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

Afirmo *“el espacio es todo, es el lugar en el que se mueve el cuerpo, la materia”*.

Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?*, respondió lo siguiente *“depende la dimensión del espacio, si vos tenés un espacio chiquito vas a tener movimientos más chiquititos”*.

“El movimiento es el fenómeno que involucra a lo material, a los cuerpos y el cambio en el espacio de esta materia en un tiempo determinado, eso vendría a ser el movimiento”.

“Para mí el motor del movimiento es lo que siento, lo que estoy sintiendo, por ejemplo, hace rato sonaba música, percusión, entonces hacia como que, no sé, como que se me aceleraba el corazón así al ritmo de los tambores y no sé, me hacía, me hizo sentir como feliz y empecé a mover los hombritos, así la cabeza, es como lo que estoy sintiendo. Y por ahí si suena una música más triste también me mueve, pero más lentos, mas sintiendo como esa tristeza que me inspira la canción”.

En cuanto a la relación de tiempo, espacio y movimiento dijo *“Sí. Creo que el movimiento era el conjunto ese de la materia dentro del espacio y su desplazamiento en un tiempo determinado”*.

5- Descripción eje corporal

“Lo primero que se me viene a la mente cuando escucho “eje corporal” es esa como línea imaginaria, no sé porque, pero es esa línea imaginaria que esta desde donde comienzan mis pies hasta mi mollera y que sale, entonces es como que mi cuerpo está alineado ahí”

Describió su postura expresando *“Es que depende donde está sentada, si estoy mirando algo o escuchando algo. Ponéle si estoy en el piso y relaja escuchando música estaba como más encorvada, tranquila, relajada, los brazos relajados también y las piernas cruzadas”*.

A la pregunta Cerrando los ojos *¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?*, respondió *“Desde afuera”*, al preguntarle *¿Por qué?* Dijo *“No sé, tal*

vez porque siento que vos me estas mirando. Pero si estoy sola si me veo desde adentro.

6- Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

En relación a las articulaciones dijo *“Son la unión de dos huesos que permiten un rango de movimiento. Porque vos tenés un hueso que por ahí no sé, como que uno solito no se mueve, entonces vos los unís y le das como más posibilidad de movimiento. Es la unión”*. Finalizo diciendo *“Bueno no las se técnicamente, te voy a decir la articulación de la muñeca, la del hombro, rodilla, talón, digamos tobillo”*

A la pregunta *¿De qué manera las percibes?*, respondió *“yo sé que están ahí y que tengo como que, cierta consciencia corporal para saber qué posibilidad de movimiento puedo hacer con cada articulación”*.

Entiende como punto de apoyo *“un lugar o varios, donde se puede descargar el peso del cuerpo”*.

Con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso utilizando cada punto de apoyo que tiene en sus pies manifestó *“Sí. No utilizo todos los puntos de apoyo, porque bueno, el pie tiene una formita, una curvatura que eso no se apoya, algunas personas, yo, antes si la apoyaba y gastaba mucho la parte esa del zapato, pero ahora, esteee, con que se cómo debo estar parada y entonces como que me acomodo. Por ahí sí estoy cansada si estoy con los arcos vencidos, pero me acuerdo después y me acomodo. Entonces está apoyado el talón, parte de afuera de los pies y los deditos”*.

En cuanto al tono muscular lo expresa de la siguiente manera *“el grado puede ser de tensión del musculo”*. Ante la pregunta *¿Y de qué manera o cuando lo percibís?*, respondió *“Cuando hago fuerza con alguna parte del cuerpo, se tensiona y ahí siento el tono”*.

7- Descripción y percepción de Equilibrio

En cuanto al equilibrio expreso *“Me parece algo más complejo a lo que te dije del eje corporal. Emm... Bueno ahora puedo ampliar más, vendría a ser como el estado del cuerpo, un estado neutro del cuerpo. Eh... Ay como lo digo, como que se siente bien, el cuerpo no está adolorido, no está, no sé, con más hormonas de las que debería, está en equilibrio”*.

A la pregunta *¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?*, respondió *“A mí me pasa mucho con la espalda, porque esteee, no sé, últimamente ando sufriendo con dolores de espalda y cuando no me duele la espalda es como que estoy re bien. Entonces yo lo percibo más con la espalda”*

8- Lateralidad

Haciendo referencia a la lateralidad manifestó *“Es poder manejar, el manejo de mis hemisferios derecho, izquierdo del cerebro”*.

A la pregunta *¿Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?*, respondió *“Bueno yo entiendo que es como la posibilidad que tiene uno, la consciencia que tiene uno de poder hacer con una parte del cuerpo, Por ejemplo, con un brazo hacer un tipo de movimiento y poder hacerlo también con otra parte del cuerpo, ósea con el otro brazo poder hacer lo mismo”*.

9- Direccionalidad

A la pregunta referida a cuando camina, *¿hacia dónde mira?*, respondió *“principalmente hacia adelante y después para abajo”*.

Cuando corre *¿su mirada cambia?*, respondió *“Un poco, es como que veo más como horizontal”*.

En relación a si su cabeza acompaña a su mirada dijo *“Mmm, no. Porque miro más con la mirada que puede ir para la izquierda o la derecha”*.

10- Movimiento

Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve *¿cuál señalaría?*, respondió *“El torso, porque siento que es la parte del cuerpo que mejor manejo, creo, y me gusta como al verme al espejo como lo manejo”*.

11-Orientación espacial

Afirmó que cuando se mueve por el espacio reconoce los diferentes puntos por los que transita y dijo *“voy mirando que es lo que había en ese lugar y paso. Y sí, eso, la vista principalmente”*.

12-Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)

A la pregunta *“¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”*, respondió *“yo creo que tengo, por que como te dije hace rato lo que es el cuerpo, es el envase de lo que somos, porque esencialmente somos alma para mí, entonces yo siento, va, yo sé que tengo un cuerpo, no soy un cuerpo”*.

Expreso reconocer sus necesidades fisiológicas, dijo *“cuando empecé a estudiar nutrición como que fui más consciente de porque mi cuerpo necesitaba ciertos nutrientes, entonces ahora lo aplico”*. Seguido de esto expreso que si hay tensión en su cuerpo logra sentirla, darle una ubicación y afirmó *“la siento como dura a esa parte de mi cuerpo y duele, después empieza como a arder, entonces trato yo ahí de relajarme, de aflojar”*.

En situaciones donde no se siente a gusto expreso *“se me re tensiona la espalda, sobre todo, con mi rostro también esta como tensionado, predomina en la tensión corporal o tono muscular que se contrae más el musculo. Estoy como más atenta, es como intuitivo para estar atenta, todo el tiempo así tensionada, porque no estoy cómoda, como viendo si algo me va a hacer daño y estoy atenta a eso. Y después me relajo toda, respiro y oxigeno el musculo y me relajo”*.

En cuanto a la pregunta *“¿sabes que produce el enojo en tu cuerpo?”*, respondió *“cuando me enojo me empieza a dolor esa parte arriba de la oreja, me arde y me duele. Y como que en el pecho también me agarra acidez”*.

Reveló que durante la actividad sexual surge en ella una sensación interna y la describió como *“se siente digamos cuando alguien te quiere o cuando alguien no te quiere”, a lo que agrego “ósea yo no pienso, como que yo respondo así, con una caricia”*.

Con respecto a sus emociones dice atenderlas y expresarlas con facilidad, afirmó *“por ejemplo, si estoy como muy feliz, muy triste necesito como un tiempo para mí solo, entonces trato de no estar con nadie, pero después cuando ya paso ese tiempo necesito como contralo, y ahí es cuando busco a alguien, para descargarlo”*.

A la pregunta para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?, respondió *“Y si estoy muy feliz se siente corporalmente hablando, la panza esta como que me hace cosquillitas. No sé bien cómo explicarlo, pero es como que algo adentro, Ponéle como una luz sale, así como por todo el cuerpo. Obviamente la sonrisa es característica de la felicidad, también estoy, así como acelerada, queriendo hablar con toda gente, charlo de cualquier cosa, por ejemplo, con la felicidad”*.

Cuando me siento físicamente incómoda, ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?, respondió *“Creo que no, creo que pasa nomas. Después me relajo y fue.*

Mientras que cuando esta estresada le duele la cabeza, dijo *“como que se me acelera el ritmo cardiaco, se tensa así, pero con los músculos también tensionados”*.

13- Atención en la respiración

En la pregunta *“¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?”*, respondió *“por ejemplo cuando estoy corriendo la controlo y trato de que el aire entre por mi nariz y salga por la boca, entre como más lento y salga rápido”*.

Así también afirmó que cuando está nerviosa su respiración *“Se corta, es cortada, como que estoy nerviosa y no sé, se siente como él, más rápido los latidos del corazón y se me corta la respiración, va como cortadita. Entra cortada y sale cortado el aire”*.

Expreso *“cuando soy consciente de mi respiración cambia, porque yo sé que la forma correcta de respirar para que no te canses”*.

En cuanto a la respiración profunda dijo *“Y bueno entra mucho más aire y como que se me tranquiliza el ritmo cardiaco y, eso. Y entra como más al estómago, no solo en los pulmones, sino también al estómago”*.

14- Coordinación viso-motora

En cuanto a la coordinación viso motora expreso *“la verdad no se la definición exacta, pero pensando así pienso que se trata de algo que tiene que ver con coordinar todo el cuerpo, todos los sentidos y que el movimiento que hagas sea bueno, ósea que no sea torpe”*.

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de los dedos de cada pie y manos, tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello.

Con el color naranja (equilibrio) coloreó la zona de la columna y oídos.

Ubicó el color rojo (lateralidad) para bordear todo su cuerpo excepto la zona de su cabeza. Coloreo la parte superior de su cabeza y escribió con el mismo color la palabra “cerebro”.

El color amarillo (movimiento) y verde (apoyo) se encuentran alrededor de todo su cuerpo.

En la zona de las manos, boca, nariz, oídos y ojos se observa el color rosado (sentidos). Así también resalto una línea sobre su brazo y escribió con el color rosado la palabra “piel”.

El color celeste (direccionalidad) se encuentra marcada en la zona de los ojos.

Utilizo el color violeta (eje corporal) para realizar una línea en el medio de su cuerpo que inicia en el centro de su nariz, al llegar a la zona de la cadera se divide en dos, extendiéndose en cada pierna incluyendo ambos pies.

Mientras que el color marrón (orientación espacial) lo utilizo para bordear sus oídos, ojos y marco una línea del mismo color en el rostro, escribiendo al lado la palabra “piel”.

Técnica gráfica: “Dibujo del cuerpo”

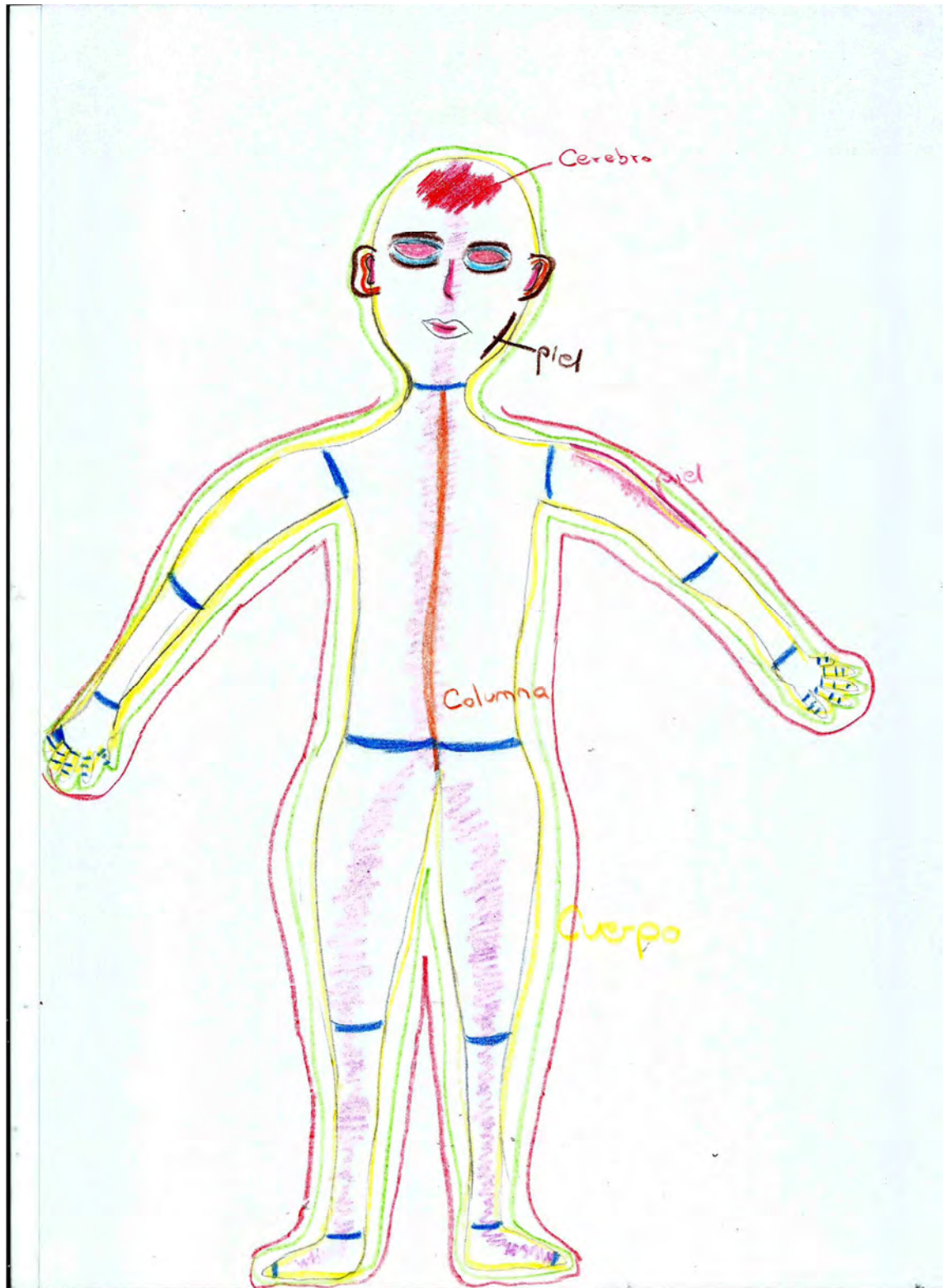


Fig. 3. Dibujo del cuerpo. Fuente: Elaboración del participante 3. mayo 2018

Datos básicos

Fecha: 9 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Femenino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

“Creo que abarca muchas cosas, uno tiene que estar consciente de su esquema corporal y su imagen corporal. Es decir, que uno tiene que estar consciente de que, como es digamos, como es su cuerpo, cuando hablo de cuerpo hablo de los huesos, las articulaciones, hablo de los órganos, hablo de cómo se sienten mis huesos, como se sientes mis órganos, mis músculos, mi piel, todo, estar consciente de cada parte de mi cuerpo”.

2- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

“La imagen corporal, el esquema corporal y... como sería...a ver... un sinónimo de consciencia de todo, no sé cómo sería, pero ese sería otro elemento”

3- Registro de lo sensorial

Se le solicitó que nombrara los sentidos que involucra al realizar movimientos corporales y expreso *“Bueno todos los sentidos, los cinco, tacto, vista, gusto y olfato. Y si predomina alguno yo no diría que predomina alguno, para mi todos influyen de igual manera”.*

4- Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

Afirmo *“El espacio es donde yo estoy, uno camina y está en su espacio, donde yo estoy, donde yo me posiciono. Y lo otro me permite todo, ósea, yo creo que uno si se para en el baño puede moverse, si se para en, no sé, cualquier lado, puede moverse, pero, por ejemplo, que se yo, si estuviera sobre una cuerda también sería mi espacio en el aire, pero hay que tener capacidad para moverse sobre una cuerda digamos, así que eso es diferente”.*

Expreso *“El movimiento creo que es como algo natural, creo que viene con toda la persona, y es algo que, es nato, que uno tiene, uno se mueve todo el tiempo, cuando pestaña, todo el tiempo, viene por inercia”*. Así también *“Como una capacidad, va no sé, si, una capacidad que tienen todas las personas, es un sentir, es todo digamos, creo que una persona sin movimiento es como no sé, tu cerebro funciona, pero vos no funcionas sin movimiento”*.

A la pregunta *¿cómo lo percibes, cual sientes que es el motor de ese movimiento?*, respondió *“Y por inercia, todo el tiempo se mueve, es como nato el movimiento. Y el motor yo creo que sería y si, el pensamiento”*.

En relación al tiempo, espacio y movimiento dijo *“Y, lo que pasa digamos todo el tiempo... tiempo, uno se posiciona históricamente, hoy, espacio donde estoy y movimiento que es lo que hago, todo el tiempo se relacionan. La vida se basa en el tiempo, espacio y movimiento”*

5- Descripción eje corporal

“Yo lo asocio a la consciencia corporal, uno tiene que tener consciencia de cuál es tu... como lo que... tu eje corporal es como lo que te mantiene de la forma en cómo vos quieras estar, es como un humano, erguido digamos, porque si fuere un mono, por ejemplo, mi eje corporal es diferente, la espalda es más curvada, la posición es más baja, el eje corporal es eso, lo que me mantiene como yo quiero estar, erguido”

“Pasa por todo el cuerpo, pero yo lo podría relacionar como con la columna vertebral, se podría...pero pasa por todo el cuerpo hasta en los pies”.

Describió su postura de la siguiente manera *“mala, horrible, porque me siento curvada y en realidad eso te hace mal a la columna, yo estoy encorvada todo el tiempo, cuando camino también”*.

A la pregunta cerrando los ojos *¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?*, respondió *“Yo lo miro desde adentro, porque me encanta cerrar los ojos, si pudiera andar con los ojos cerrados lo haría siempre, yo lo siento desde adentro. Porque cerrados los ojos es como que estas más concentrado, consciente de lo que pasa en tú interior, órganos, sentimientos, huesos, todo”*

6- Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

Describió a las articulaciones *“Son todo lo que se conecta con los huesos.”*

A la pregunta *¿De qué manera las percibes?*, respondió *“porque me permiten movimiento.”*. Al nombrarlas dijo *“Todas, la de la cara, mano, con las piernas camino, con las caderas bailo, todo digamos, con todas bailo, me muevo, todas son importantes”*.

En cuanto a los puntos de apoyo dijo *“el choque digamos, entre mi cuerpo y algo más, entre piso, un objeto lo que sea”*. Manifestó en cuanto al uso de cada punto de apoyo que tiene en sus pies con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso *“No, de por si el pie tiene un arco, entonces todos los puntos de apoyos no están cuando uno está parado, porque el pie tiene el arco ese. Y bueno no, me paro con la parte de los costados, siento que me paro más con esa parte y llevo el peso más al talón más que nada”*.

En cuanto al tono muscular dijo *“No sé cómo explicarlo, es como, lo puedo relacionar con la tensión y relajación, ósea tus músculos están tensionados cuando tus músculos están así duros, como que no te podés mover, y relajación es más cuando tu cuerpo está muy blandito, yo creo que el punto medio es como uno vive normalmente”*.

A la pregunta *¿De qué manera lo percibes?*, respondió *“El punto medio se percibe siempre, es natural digamos. Es normal, uno lo percibe normalmente, cuando uno siente que le duele, cuando está muy exaltado ya se percibe lo otro que está muy alterado, y la relajación es cuando no tener ganas de hacer nada digamos, es como que, esta tan relajado que no se puede mover”*.

7- Descripción y percepción de Equilibrio

“No sé cómo lo definiría... es que todo tiene que ver con consciencia corporal, uno está consciente de eso, si yo no estuviera consciente de mi equilibrio no podría pararme, ni sentarme, ni nada. Es una habilidad, porque no todas las personas nacemos con esa habilidad. Sería una habilidad del ser humano, del cuerpo, porque los animales también la tienen, una habilidad que me permite estar donde yo quiero estar”.

“Me doy cuenta del equilibrio cuando me estoy por caer, creo que se percibe cuando te das cuenta del desequilibrio de tu cuerpo”

A la pregunta *¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?*, respondió *“Creo que, con todo el cuerpo, pero lo más importante serían los pies, porque si yo tuviera la habilidad de caminar con las manos serían las manos, sería todo el cuerpo, pero el principal sería los pies”*.

8- Lateralidad

“Es la capacidad de diferenciar entre izquierda- derecha y de hacer cosas de izquierda a derecha”.

9- Direccionalidad

Cuando camina, *¿hacia dónde mira?* *“Hacia el frente”*. Cuando corre *¿su mirada cambia?* *No sé, no corro muy seguido*. Su cabeza *¿acompaña a su mirada?* *“Creo que miro, mis ojos miran a la nada, eso experimente las pocas veces que salí a correr, es como que estas mirando y no a la vez, y cuando caminas uno tiene una vista 360, sabe lo que esta atrás y en todos lados. Y cuando camino no sé, es como que ya no es 360, sino más bien un punto fijo”*.

10- Movimiento

A la pregunta *si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?*, respondió *“Mi espalda, porque me encanta la forma en que la espalda, ósea tiene como que, muchos huesos grandes y chiquititos a la vez, entonces hay muchas articulaciones, en la mano también, pero es como más natural. La espalda te llama la atención porque por ahí uno no siente que se mueve la espalda, pero cuando uno se mueve te das cuenta de todas las articulaciones que tenés ahí”*.

11- Orientación espacial

Cuando se mueve por el espacio en cuanto al reconocimiento de los puntos por donde transita dijo *“No, no los reconozco, porque no los tengo en cuenta, por que por lo general estoy apurada o pensando en otra cosa, no estoy pensando por donde estoy caminando”*.

12-Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas).

A la pregunta “¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”, respondió “*soy un cuerpo pensante. Es muy importante el cuerpo en todo digamos, y no es. Bueno si puede ser que mi madre me doy el cuerpo, se formó el cuerpo, pero hoy, yo creo que pienso que soy un cuerpo, todos somos un cuerpo diferente*”.

En cuanto a la identificación, discriminación y prioridades sobre necesidades corporales, expreso “*Sí, sí. Pero las dejo pasar a algunas. Dependiendo de la necesidad, si me doy cuenta que me duele la mano o que me hace frio es por medio del tacto. Si me doy cuenta que me duele la garganta por ejemplo y me doy cuenta de eso porque estoy respirando aire frio, entonces ahí involucro el olfato, todos los sentidos se involucran. A la pregunta ¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo?, respondió “*Digamos que predomina el dolor, cuando me duele algo me doy cuenta, eso pasa, me duele la mano, la panza, por eso me doy cuenta. Y mi cuerpo cambia, porque necesita, porque, por ejemplo, me duele el musculo entonces el musculo esta tensado y necesita tensarse, y ahí hay un cambio en mi cuerpo*”.*

En situaciones donde no se siente a gusto expreso “*-Por empezar se siente incómodo mi cuerpo, yo creo que mi incomodidad viene de la mano de la, como nerviosa, y ahí mi cuerpo esta tenso, pero mi respiración esta normal, entonces me doy cuenta que estoy incomoda. Y después se relaja, me relajo*”.

En cuanto a la pregunta “¿sabes que produce el enojo en tu cuerpo?”, expreso “*Sí, me muerdo los labios, pero me quedo callada*”.

Reveló que durante la actividad sexual surge en ella una sensación interna, dijo “*No sé si el placer estaría dentro, supongo yo el placer, uno siento, es como lo que vos decías de la necesidad se satisfacen. Ósea el cuerpo está satisfecho, eso es lo que uno siente*”.

A la pregunta ¿Crees que atiendes a tus emociones?, respondió “*No, las esquivo. Porque suelo no darle importancia, porque si algo me pasa es como que tengo muchas cosas en la cabeza todo el tiempo, si algo bueno me pasa es como que ¡ah ya está!, y si es al revés también, tengo otras cosas que hacer, en que pensar*”.

Con respecto a sus emociones a su expresión dijo, *“Es que yo sé que están, las emociones te llevan al comportamiento, pero trato de no manifestarlas. Todas igual, las manejo igual”*.

Para entender cómo se siente dijo *“Mi cuerpo, mi mente, mi estado de ánimo, todo. Todo tengo en cuenta”*.

Cuando me siento físicamente incómoda dijo *“Si me pongo a pensar, si le prestó atención a eso”*.

13- Atención en la respiración

Describe el proceso de su respiración al ejecutar algún movimiento como *“agitado”*, afirma *“me doy cuenta que estoy respirando mal... intento cambiarla, ser un poco más tranquila pero igual sigo agitada”*. Y *¿en tu cuerpo que pasa?” El torso se me ensancha, yo me doy cuenta como que pasa eso y se me contrae todo el tiempo el torso, eso”*. Mientras que cuando está nerviosa es *“Tranquila, normal”*. En cuanto a la respiración profunda dijo *“el aire entra por la nariz y va hasta el estómago, y bueno, desde el estómago sube hasta la boca o la nariz, porque yo a veces exhalo por o la boca o por la nariz”*.

14- Coordinación viso-motora

En cuanto a la coordinación viso motora expreso *“Y creo que, no sé qué es, pero lo asocio con algo de la vista y el cuerpo, y el motor del cuerpo”*.

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de los pies y manos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros, cuello, cabeza y columna vertebral.

Con el color naranja (equilibrio), el color marrón (orientación espacial), el color rosado (sentidos), el color verde (apoyo) y el color amarillo (movimiento) para bordear todo el cuerpo.

Ubicó el color rojo (lateralidad) para bordear la zona de la cabeza y escribió al costado de la hoja la palabra *“cerebro”*.

El color celeste (direccionalidad) se encuentra marcada en la zona de su cabeza, escribió al costado de la hoja “direccionalidad: el cerebro”.

Utilizo el color violeta (eje corporal) para realizar una línea en el medio de su cuerpo que inicia en el extremo de su cabeza, al llegar a la zona de la cadera se divide en dos, extendiéndose en cada pierna incluyendo ambos pies.

Técnica gráfica: "Dibujo del cuerpo"

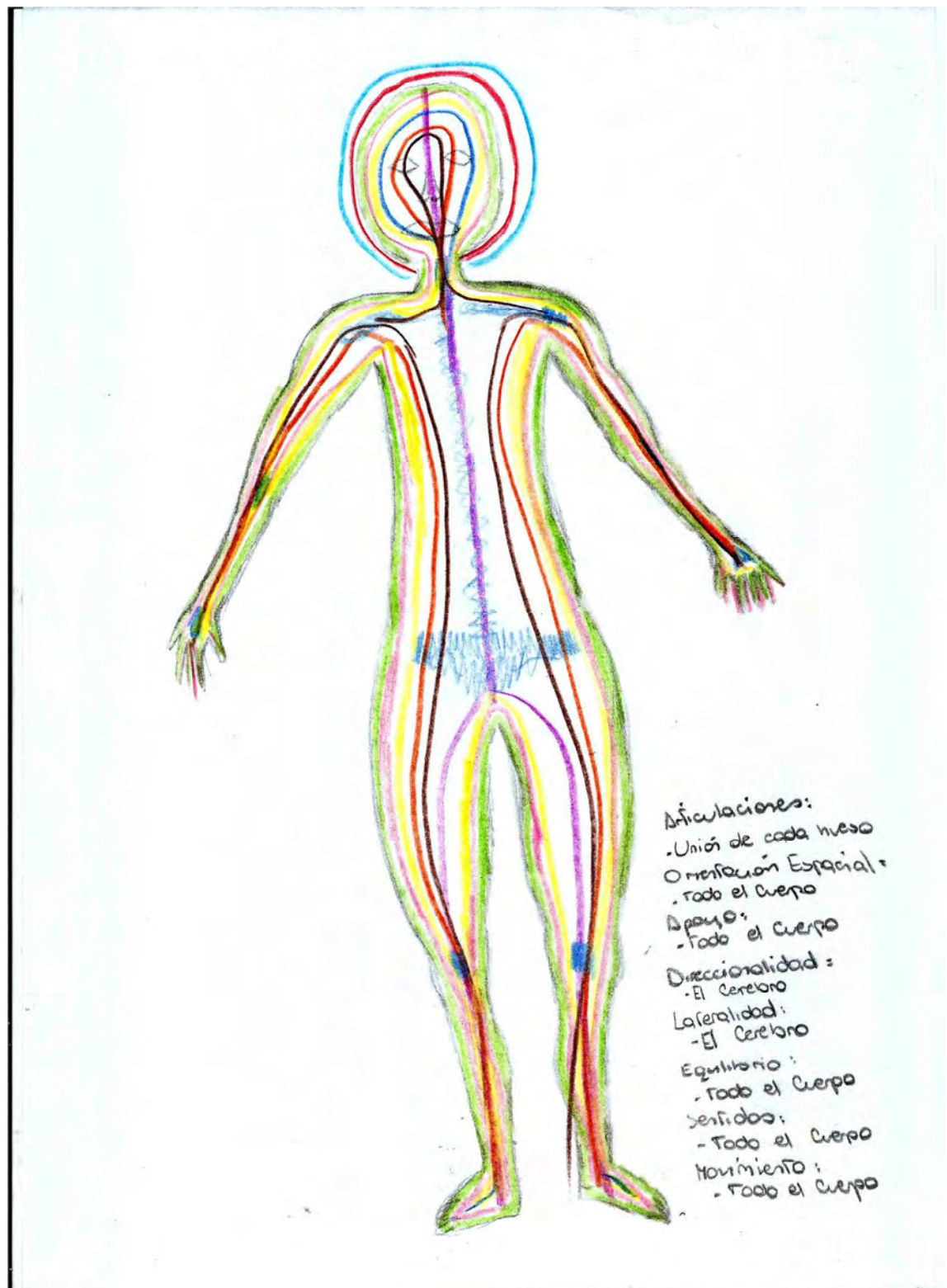


Fig. 4. Dibujo del cuerpo. Fuente: Elaboración del participante 4. abril 2018

PARTICIPANTE 5

Datos básicos

Fecha: 10 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Masculino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

Describió a la consciencia enfocada en el cuerpo como *“Es que tanto conoces tu cuerpo, limitaciones, hasta donde puedo llegar, cual es el máximo potencial, y saber que tanto me puedo exigir digamos, porque si yo sé que tengo una limitación tengo que ser consiente también si me puedo seguir exigiendo para no lastimar mi cuerpo, para cuidar mi cuerpo y para seguir mejorando y que esas limitaciones se conviertan en, como decirlo, en impulsos”*.

2- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

“Para mí se adquiere si por práctica, después de ensayo de práctica, de clases, de en si moverse digamos, si vos quieres tener consciencia corporal movete y fíjate que te sale y no te sale. Ese sería un elemento, el movimiento, la práctica, la constancia, ser constante, ese te lleva a conocerte más y a conocer más tu cuerpo. Como dice la profe nunca terminas de conocer tu cuerpo, pero lo que más llegues a conocer tu cuerpo para explotarlo. Y el cuerpo, todo lo que engloba al cuerpo, los sentidos. El cuerpo es un todo, es nuestro envase, lo que tenemos en este mundo, en este momento es para nosotros nuestra herramienta de trabajo y es por donde expresamos lo que pensamos, lo que sentimos, en este ámbito donde estamos nosotros”.

3- Registro de lo sensorial

Expresó *“Utilizo todos los sentidos, vista, oído, tacto, el gusto no tanto. Las personas que tiene todos sus cinco sentidos estamos muy sujetos o atados a la vista, porque por ahí cuando hay una actividad que hay que cerrar los ojos te pierdes, te caes, y una persona ciega puede bailar perfectamente, esa persona tiene un oído, un*

tacto más despierto, un tacto mucho más sensible, va a sentir la vibración de un objeto, va a sentir esas cosas. Yo creo que nosotros nos llevamos mucho por la vista, hablo de mí. Debería ser el oído también, por que básicamente usamos la música y nos lleva”.

4- Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

“El espacio sería todo lo que nos rodea”. Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?*, respondió *“Depende del espacio con el que se cuente, por ejemplo, si es un espacio reducido por ahí los movimientos que se van a explotar son otros, por ahí, a que sea un espacio grande vas a intentar explotar movimientos grandes, te da lugar a soltarte, liberarte, decir me voy para allá, para allá, eso”.*

“El movimiento son acciones”. A la pregunta *¿Cual sientes que es el motor de ese movimiento?*, respondió *“El motor depende del tipo de movimiento, si hablamos específicamente de... creo en sí que las ganas motivan todos los movimientos. Pero en mi cuerpo lo asocio con pasión, con amor, puedo relacionarlo con el corazón, puedo frustrarme y decir me salió horrible, pero como me gusta lo vuelvo a hacer”*

En cuanto a la relación entre tiempo, espacio y movimiento, expreso *“Si para mi si hay relación, es la danza, porque es efímera, tiene un principio y un final, se da en un espacio, en ese tiempo de principio y final y es movimiento puro, si no tenes el espacio ponele no puede haber danza, si no contás ese tiempo nunca existió y si no contás el movimiento, una persona parada de cinco minutos en un lugar nunca paso”.*

5- Descripción eje corporal

“El eje corporal vendría a hacer lo que te da sostén”. A la pregunta *¿Cómo podrías describirlo?*, *¿Como aparece en tu cuerpo?*, respondió *“Anatómicamente tenemos tres ejes que son los puntos digamos y desde ahí también se analizan los movimientos. Uno vertical, horizontal y antero posterior. En mi cuerpo lo ubico al eje vertical desde arriba, imaginamos que es una línea, un palito que me atraviese de la cabeza a los pies, otro como puñal de adelante que sale para atrás y otro que me cortaría superior e inferior”.*

Describió su postura al sentarse de la siguiente manera *“Horrible, soy una C. mayormente estoy mal sentado, encorvado, mi columna es una C. Cuando camino si cambia, mayormente camino derecho a menos que este cansado y con la mochila voy rameando las patas”*.

En cuanto a la pregunta *“Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?”*, respondió *“Si cierro no siento desde ninguno, pero cuando hicimos algún tipo de trabajo observe mi cuerpo desde adentro, igual me cuesta mucho. Digamos que si veo en el espejo no es lo que veo, siento que no me conozco exteriormente”*.

6- Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

En cuanto a las articulaciones dijo *“Es el tejido que permite la unión entre dos o más huesos”*.

A la pregunta *¿De qué manera las percibes?*, respondió *“Porque digamos que es un punto de movimiento, es donde hay mayor rango de movimiento, se dobla, se estira”*. Al nombrarlas dijo *“Y son la glenohumeral, la coxofemoral, femorotibial, tibioperolenagalina, radiocubitalinferior, superior, atlantoaxoidea que es la del cuello, y las de las falanges”*.

En cuanto a los puntos de apoyo dijo *“Punto de apoyo sería un punto, un sector donde se da peso, se descarga peso, donde podemos inclinarnos digamos, podemos relajar el peso de nuestro cuerpo, donde dejamos en reposo un sector de nuestro cuerpo”*.

Manifestó en cuanto al uso de cada punto de apoyo que tiene en sus pies con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso *“No, siento menos peso, estoy tratando de convertirlo, de pasar eso a toda la planta de los pies, si estoy relajada y no me doy cuenta siento el peso y me doy cuenta en el calzado”*.

En cuanto al tono muscular dijo *“El tono muscular es la contracción del musculo, ósea es la tensión o la relajación del musculo, puedes tener un tono alto. Bajo o medio relajado, bajo tono, lo normal es el relajado que se pueda contraer y relajar”*.

A la pregunta *¿De qué manera lo percibes?*, respondió *“Lo percibo cuando realizo un movimiento, cuando contraigo un musculo y después se relaja”*.

7- Descripción y percepción de Equilibrio

En cuanto al equilibrio expreso *“Es algo que no tengo (se ríe), es encontrar el punto como el eje de tu cuerpo y así estar en una posición bien correcta, alineada, o rara, pero poder mantener el equilibrio y seguir girando o en eje, en relevee, eso”*.

A la pregunta *¿Cómo lo percibes? ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?*, respondió *“En mi cuerpo es como suspenderte, ir hacia arriba, rechazar el piso, alargar, bueno además de los músculos que te ayudan para la atención y mantenerte arriba”*.

8- Lateralidad

“Es el eje que divide nuestro cuerpo en derecho y en izquierdo, dos laterales de nuestro cuerpo”. A la pregunta *¿Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?*, respondió *“Movimientos como flexión, extensión de todas las partes del cuerpo. Si lo ves desde lateral”*.

9- Direccionalidad

A la pregunta referida a cuando camina, *¿hacia dónde mira?*, respondió *“Depende puede ser hacia adelante hacia donde voy, o una diagonal baja para no caerme un poso”*.

Expresó *“Cuando corro creo que es una diagonal baja pero lejana para ir viendo adónde voy pisando, puedo ir moviéndola entre arriba diagonal para ver hacia donde voy, pero no acompaña la cabeza ahí, sino que va recta”*.

10- Movimiento

A la pregunta si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve *¿cuál señalaría?*, respondió *“Podrían ser las caderas y las rodillas”*.

Respecto a *¿Qué tipos de movimientos predominan?*, expreso *“Movimientos ondulantes en la cadera, controlados mayormente”*.

11-Orientación espacial

Cuando se mueve por el espacio en cuanto al reconocimiento de los puntos por donde transita dijo “Si es bailando si reconozco, si es de mi vida diaria no, ni idea”.

A la pregunta ¿Cómo logras ere reconocimiento?, respondió “*Priorizo la vista igual. Puedo dejar de lado el olfato, el gusto. El tacto también*”.

12-Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)

A la pregunta “¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”, respondió “*Tengo un cuerpo, porque soy alma. No tengo más para decir*”.

En cuanto a la pregunta ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales?, expreso “*Sí, creo que sí*”. ¿Cómo lo haces? “*Pensando, más que nada eso, les dedico como un tiempo*”. En cuanto a su cuerpo dijo “*Es como que reacciona, no sé, cambia un poco*”.

En situaciones donde no se siente a gusto expreso “*Estoy inquieto, me muevo, no me quedo quieto, muevo las manos, o hago como pulsos con los pies, camino, eso, no me quedo quieto*”.

En cuanto a la pregunta “¿sabes que produce el enojo en tu cuerpo?”, expreso “*Me arde, me provoca calor*”. Y ¿cómo logras darte cuenta? ¿Cómo lo haces? “*Es que no me doy cuenta por mí mismo, ósea el cuerpo me avisa todo, me hace calor, tengo caliente los cachetes, eso*”.

Reveló que durante la actividad sexual surge en él una sensación interna, dijo “*Obvio, es placer. Así se relaciona mi cuerpo con eso*”.

A la pregunta ¿Crees que atiendes a tus emociones?, respondió “*Creo que, si atiendo a mis emociones, pero creo que no las expreso con facilidad*”.

Declaró “*Para decirte como me siento tomo en cuenta lo del día*”. Cuando se siente físicamente incómodo dijo “*Si me doy cuenta de esa incomodidad, si la re pienso*”.

En cuanto al estrés expresó, *“Si estoy estresado si noto el estrés, muscularmente a veces. Cuando hago mucha actividad es muscular, si es por estudio y todo eso sería por cansancio mental, y necesito salir a respirar, caminar, relajar”*

13- Atención en la respiración

En la pregunta *“¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?”*, respondió *“Yo respiro mal, tengo que estar pendiente de eso, respiro por la boca, intento corregirlo, entonces si estoy pendiente por eso, a veces me olvido igual cuando me muevo y dejo en un segundo plano”*.

“Cuando estoy nervioso es como entre cortada. Y en la profunda el recorrido es igual, la cantidad de oxígeno es diferente, ensancho el tórax para que entre más aire y suelto más aire también”.

A la pregunta *¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?*, respondió *“El recorrido sería por la nariz ingresa, llega hasta los pulmones, de ahí lleva oxígeno a la sangre y exhalamos dióxido de carbono y las toxinas de todo el cuerpo”*.

14- Coordinación viso-motora

“Es la coordinación del motor del movimiento y la visión. Creo que las estoy desarrollando”.

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de los pies, dedos de los pies, tobillo, rodillas, cadera, dedos de las manos, muñecas, codos, hombros, cuello y columna vertebral.

Con el color naranja (equilibrio) coloreó las zonas de apoyo de los pies, abdomen, columna vertebral, oídos, ojos y zona superior de la cabeza.

Ubicó el color rosado (sentidos), celeste (direccionalidad), verde (apoyo), amarillo (movimiento) para bordear todo su cuerpo.

El color rojo (lateralidad) lo localizó a lo largo de sus piernas, brazos, cuello y dibujo una línea por encima de su cabeza y en medio de sus pies, escribió” divide mi cuerpo derecho, izquierdo”.

Utilizo el color violeta (eje corporal) para escribir y colorear las zonas “columna, cabeza y piernas”

Mientras que el color marrón (orientación espacial) lo utilizo para escribir debajo de su cuerpo “orientación espacial los sentidos”.

Técnica gráfica: “Dibujo del cuerpo”

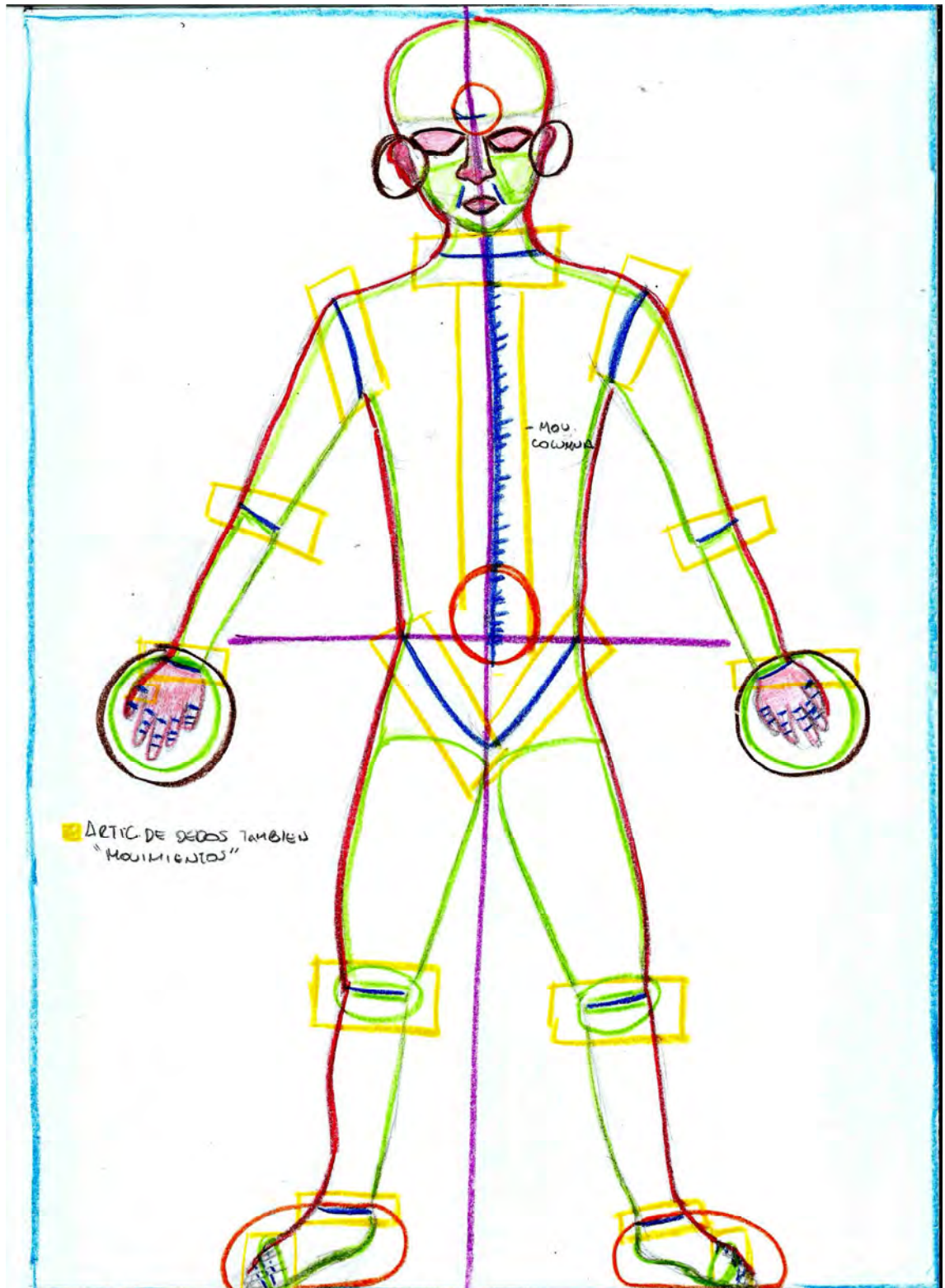


Fig. 5. Dibujo del cuerpo. Fuente: Elaboración del participante 5. abril 2018

Datos básicos

Fecha: 11 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Femenino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

Describió a la consciencia enfocada en el cuerpo como *“Es una concientización acerca del estado del cuerpo, acerca de muchos aspectos físicos, emocionales, etc.”*.

2- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

Expresó *“La sensopercepción, o percepción, es todo lo que nos atraviesa y tiene que ver con los sentidos. El desarrollo motor que tiene que ver con todas aquellas habilidades que nosotros captamos a medida que vamos haciendo tales ejercicios, todo esto es a base de ejercicios, de disciplina vendría a ser, no sé si la palabra lo dice bien. Es como que si uno no hace nada no puede adquirir consciencia corporal. Y después las emociones porque creo que las emociones son una parte importante de nuestra conformación y juega mucho el expresarse, por ejemplo, si yo siento dolor sé que siento dolor cuando me duele el pecho o cuando me siento decaída, me siento triste, siento sueño, sé que eso también es base de una consciencia corporal”*.

3- Registro de lo sensorial

Declaró *“Creo que utilizo todos los sentidos, pero creo que priorizan en mí el tacto, ya sea un trabajo de contacto, o algún elemento, o el piso, lo que sea, el oído para escuchar la música y alrededor y la vista para ver qué es lo que hago, por ejemplo, si estoy en una clase ver que es lo que hace mi profesora y después transmitirlo a mi cuerpo”*.

4- Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

En cuanto al espacio dijo *“Siento que todas las personas necesitamos espacio y tenemos un espacio ya sea total, parcial, etc. Siento que es necesario que todos compartamos un espacio y a la vez que tengamos un espacio. No sé qué sería el espacio, no me sale la palabra. Entiendo que El espacio es un diámetro, es un recorrido”*. Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?*, respondió *“Me permite alargarme, ocupar otras dimensiones, por ejemplo, si yo quiero estirar la pierna para el costado y por ahí no tengo tanto espacio lo hago de manera corta, pero si tengo espacio de sobra por ahí estirar un poquito más allá, es lo que lleva también a la consciencia corporal, saber hasta dónde abarca la limitación de uno. Por ejemplo, si yo siento que cuando roto la pierna llego hasta más arriba, eso es también parte de la consciencia corporal”*.

Expresó *“El movimiento es como una secuencia que permite, es como el desarrollo de un lugar a otro. Por ejemplo si yo estoy con los brazos apoyados contra el torso y quiero llegar hasta arriba, entonces el movimiento es lo que lleva a levantarme, es como un desenvolvimiento de llegar desde el costado hasta arriba, es como un desenvolver”*. A la pregunta *¿Cual sientes que es el motor de ese movimiento?*, respondió *“El motor de mis movimientos es el cerebro, es el que lleva a activar todas las articulaciones, los huesos, los músculos, y por ahí un movimiento forzado activar el musculo como para contraer para hacer fuerza para levantar la pierna, por ejemplo”*.

En cuanto a la relación entre tiempo, espacio y movimiento, expreso *“Sí creo que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento. Yo creo que uno es más consciente, uno no sabe que tiene una consciencia corporal hasta que se da cuenta que uno se mueve o que el momento es llamado a ser cuando por ejemplo uno camina, que uno por ahí lo hace de manera inconsciente y después te das cuenta que la caminata es un movimiento y que la respiración es un movimiento. Creo que después que uno pasa por la expresión corporal es como que se une todo, y en cuanto movimiento y al espacio, es una consecuencia el movimiento la trayectoria que hace el movimiento hacia el espacio, y el tiempo hacia lo que está destinado, por ejemplo, caminar lento, rápido, correr, que eso también agiliza al movimiento del cuerpo, a la información que se recibe entre izquierda derecha, etc.”*.

5- Descripción eje corporal

Afirmó *“El eje corporal es una línea que está en el cuerpo. Digamos que esta al medio, empieza en mi cabeza y termina abajo”*.

Describió su postura al sentarse de la siguiente manera *“Yo creo... es que tengo un gran coso con eso porque...últimamente siento que estoy tirando mucho el peso para adelante, ósea como medio encorvada, pero después como que reacciono, ósea sé que estoy mal ubicada y me enderezo”*.

Afirmó *“Cuando camino sí, cambia, aunque a veces sí, estoy tirando el peso para delante, pero, cuando estoy parada predomina mucho el estar bien, trato de estar bien parada, o inclusive trato de estirarme más de lo que puedo, ósea, más de lo normal para que el cuerpo, ósea, si este derecho igual esta caído para adelante, ósea trato de llevar los hombros bien atrás, para estirarme más, ósea hacer como un pecho al techo cuando vas caminando, para estirar más la espalda, el pecho”*.

En cuanto a la pregunta *“Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?”*, respondió *“desde adentro”* y manifestó *“porque es como que uno mira mucho para fuera y cuando cerras los ojos, es como que siento mucho que es lo que sucede por dentro, siento que tengo cerrados y siento como se mueven mis pupilas y siento como que algo oscuro se mueve, no sé si vos sentís igual, siento que algo oscuro se mueve por dentro”*.

6- Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

Expresó *“Las articulaciones son como palancas que tenemos en las que desde allí se desenvuelve el por ejemplo una extremidad, por ejemplo, si yo tengo la articulación esta de acá (señala), no podría realizar el movimiento que podría realizar con el hombro, no podría estirar la mano hacia arriba, no podría estira el brazo hacia atrás, sería como una pelota que gira y permite que toda la extremidad se desenvuelva y eso”*.

Manifestó *“Mis articulaciones más importantes son la de la cabeza, brazos ya sea hombro, codo, muñeca, el de los dedos, la cadera, rodillas, piernas, los dedos del pie, etc. Las percibo cuando me muevo, por ejemplo, cuando camino, voy moviendo las art de la pierna y a su vez del brazo. Cuando bailo siento que se activan más las articulaciones por la justa medida de la consciencia corporal uno ya sabe que tiene*

muchas articulaciones, pero por ejemplo la articulación de la cadera falta desarrollar, para poder desenvolver la pierna más arriba”.

Declaró “Punto de apoyo son como partes del cuerpo en las que uno puede descargar peso, el peso del cuerpo, por ejemplo, manos y pies, rodilla, codo, espalda, bueno decide qué tipo de apoyo puede dar e inclusive hay millones”.

Con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso utilizando cada punto de apoyo que tiene en sus pies manifestó “No. Es imposible apoyar todos los puntos de apoyo porque sino sería una pisada deforme, óseo piso con el contorno del pie, por el arco digamos que tiene el pie en sí mismo”.

En cuanto al tono muscular dijo “No estoy muy segura del tono muscular, pero lo asocio con la justa medida de músculos en el cuerpo, se me ocurre que es como por ejemplo llevar el peso adonde realmente es, creo que hay tipos de tono muscular”. A la pregunta ¿De qué manera lo percibes? ¿Cuándo?, respondió “Bueno yo tengo muchos complejos con el tono muscular, ósea con la masa muscular porque por ejemplo yo no quiero hacer acrobacia en tela porque sé que hacer esa actividad hace que se me reza la espalda y los músculos se desarrollan y entrenan más y yo no quiero así, entonces yo no hago acrobacia en tela. Entonces si quiero las piernas más grandes hago bicicleta y bueno lo percibo cuando entreno, con abdominales, si se hace seguido el tono muscular sale a la luz, ósea se ven los cuadritos”.

7- Descripción y percepción de Equilibrio

Expresó “El equilibrio corporal es no ser menos ni ser más, es la medida exacta que uno tiene que tener para por ejemplo bailar, que, por ahí uno, sienta la manera de sentirse bien cuando baila con su cuerpo, que no se siente pesado, de no perder el equilibrio por tener kilos demás, y de no poder bailar y todos esos complejos que vienen también de la danza clásica que tienen que ser flacas, tienen que ser si, para poder ser una bailarina promedio, Ponele. Entonces creo que tampoco es que se basa en eso, pero tiene mucho que ver por el soporte que uno tiene que tener al bailar, por ejemplo, cuando hago descarga de peso y recuperación al instante y tengo mucho peso encima es difícil, aunque si se puede controlar, con mucho trabajo”

A la pregunta *¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?*, respondió *“Creo que con la fuerza abdominal e intento crecer, proyecto para arriba”*.

8- Lateralidad

Dijo *“Bueno derecha e izquierda, eh...bueno es el, para mí, el desenvolvimiento del cuerpo, o de un movimiento hacia el costado identificando derecho e izquierdo. Pero no solo costado, sino que puede ser diagonal, depende el sentido que le dé el cuerpo”*

“Me permite un montón, un montón, y depende de que parte también del cuerpo active, por ejemplo, si yo solamente activo brazos, muevo los brazos a los costados, si activo piernas puedo irme cuatro pasos para la derecha, mover los brazos, mover cadera, mover todo, y volver a la izquierda, entonces me permite mucho”.

9- Direccionalidad

A la pregunta referida a cuando camina, *¿hacia dónde mira?*, respondió *“Por lo general hacia adelante”*. Mientras que cuando corre dijo *“No, hacia arriba, va hacia adelante”*.

En relación a si su cabeza acompaña su mirada dijo *“Eh... Sí, pero, ósea, todo para adelante”*.

10- Movimiento

Manifestó *“En estos tiempos me llama la atención los movimientos pélvicos, por que recién los descubrí, por que antes era ¿Qué cosa, la pelvis? (se ríe). Yo creo porque ahora lo descubrí, justamente voy adquiriendo más consciencia de los movimientos que puedo hacer, voy descubriendo movimientos que no estaba acostumbrada a hacer, entonces como que se habilita otro sector del gran campo del movimiento, y en este caso para mi fueron los movimientos pélvicos”*. A la pregunta *¿Qué tipos de movimientos predominan?*, respondió *“Los movimientos de brazos diría yo”* afirmó *“Son fluidos, me cuestan los cortados”*.

11- Orientación espacial

A la pregunta Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?, respondió “*Sí. Uso mucho la memoria porqué sé que por ejemplo el espacio tiene ocho puntos, entonces yo sí sé que si me muevo mirando para el frente y me dicen date la vuelta y hace lo mismo, lo puedo hacer porque se transferir ese, esa dimensión hacia el otro lado. Ósea sé que, si el punto uno aparece hacia la derecha y estoy de frente, me pongo al costado y si cerras los ojos y te sentís en el lugar y podés darte cuenta que el punto número uno mirando hacia atrás sigue siendo la diagonal derecha y no se cambia a la diagonal izquierda atrás*”. Se le pregunto ¿Cómo logras ere reconocimiento? ¿Qué elementos o sentidos utilizas?, respondió “*La vista, el tacto y, si, eso*”.

12-Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)

A la pregunta “¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”, respondió “*No sé cómo decirlo, pero... Capaz suena muy contradictorio, capaz, porque... es como, va siento que si digo soy un cuerpo, es como yo soy un complemento a una forma física, Ponele. Y si digo soy un cuerpo, es como que digo, estoy yo y después está el cuerpo, ósea todo lo que sigue digamos. Por ejemplo, primero soy mente y después soy todo el resto, cuerpo, manos, piernas. Y si digo... es que no sé que soy (se ríe). Entonces, es que nunca lo había pensado tampoco. Creo que ya cambié. Creo que tengo un cuerpo, porque yo, yo, yo... porque... ay no sé cómo decir. Capaz es como un complemento tener un cuerpo, que primero soy no sé, como un ente y después le doy forma, pero, por ejemplo, cuando nos gestamos, estamos y a medida que nos vamos desarrollando, el cuerpo se va formando, pero ¿Quién existe primero? Entonces igual que el cerebro, el corazón, etc. Entonces el cuerpo se desarrolla, en cambio, que se yo, tu esencia o lo más importante, lo más fundamental que es el corazón y el cerebro están*”

En relación a sus necesidades fisiológicas dijo “*Ah no, porque, por ejemplo, me sucede mucho de que quiero ir baño y no puedo, entonces me aguanto hasta que llego a un lugar que tengo que ir si o si y después ocurre que me agarran enfermedades que sé que no tiene que pasar, pero me pasa eso por no estar en un lugar adecuado*”. Ante la pregunta ¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo, respondió “*Y mi cuerpo da reacciones malas sobre lo que me pasa, ósea de lo que necesito*”?

Respecto a la tensión corporal dijo *“Sí, si tengo frío me pasa que me pongo re dura, Ponele y me doy cuenta de que estoy tensionando el cuerpo y cuando me relaja recién, es como que me doy cuenta y relajo”*.

En situaciones donde no se siente a gusto expresó *“Mi cuerpo se tensiona mucho, me siento incomoda, me mueve mucho, me tiemblan mucho las piernas, ósea, es como cuando uno está nervioso y empiezo a mover las piernas, igual yo muevo mucho las piernas. Y cuando estoy a gusto me siento muy relajada, siento que puedo hacer lo que yo quiero, o ser como yo quiero, eso”*.

En cuanto a la pregunta *“¿que produce el enojo en tu cuerpo?”*, respondió *“Me provoca ganas de llorar, me tensiono mucho, me contracturo a veces, y a veces me agarran como ataques de estrés”*.

En relación a la actividad sexual expresó *“Es como que el cuerpo se siente como satisfecho o algo así, no sé, por la misma excitación capaz”*. Reveló *“Yo siento que quiero correr, salir corriendo, es por que como que me dan cosquillitas o algo así”*.

En consideración a *¿Expresas tus emociones con facilidad?*, dijo *“Ahora sí, antes no, porque no me sentía cómoda, porque pensaba que a las personas no les interesaba que es lo que... ¿cómo era la pregunta? Ah sí. Que a las personas no les interesa lo que uno siento, entonces capaz que por ser cerrada decía eso, si a nadie le interesa para que lo voy a demostrar”*. Manifestó *“Creo que no me cuesta expresar ninguna. Depende igual con quien. Sé que la tristeza, el enojo y esas cosas no las puedo evitar, porque lloro al toque, no lo controlo. En cambio, la felicidad se te nota en la cara, es algo re notable, por ejemplo, estando en un grupo que uno se siente conforme lo hace, y por lo general me siento conforme”*.

Ante la pregunta *Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento a ese sentir?*, respondió *“Es que como no lo controlo no sé cómo explicarlo, es simplemente es como una emoción que me surge, a veces lloro por una boludes, por ver que alguien se abraza y no se ve hace mucho tiempo y me dan ganas de llorar y lloro, yo de verdad no lo controlo. Y no sé cómo explicar. Tampoco lloro a cantaros, pero los ojos se te nublan y es como que siento, así como un nudo en la garganta. Es como una sensación interna”*.

En cuanto al estrés dijo que su cuerpo lo percibe y expuso *“Sí. En la tensión que pongo en el cuerpo, en las manos, que me siento como toda encerrada, también se me cae mucho el cabello, es como que me siento muy vulnerable, muy a la defensiva”*.

En relación a sus manifestaciones corporales dijo *“Por lo general no me gustan las caricias, pero capaz que si uno está trabajando contacto y se sabe que se basa en apoyarse en otra persona, es más fácil de tomarlo, pero si te uno surge por ejemplo estando dormida, se te eriza la piel, no sé, o no sé, por ahí reacciones como miedo, furia, depende la situación, pero creo que en la danza es como más entendible, no provoca una reacción mala, sino que como es trabajada es más normal. Creo que también depende de quién las haga, por ejemplo, si es tu mamá uno se siente como consentido, mimado, y a veces el cuerpo se tensa o se relaja mucho, depende la persona”*. Afirmó *“A veces si me doy cuenta de mis respuestas, a veces no, pero por ahí en lugares donde ya estás acostumbrado pasa, y sino por ejemplo yo sé que me relajo cuando alguien me abraza”*.

13- Atención en la respiración

En la pregunta *¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?*, respondió *“Y también creo que depende, al principio uno respira por la nariz o por la boca y a medida que se va acelerando o que uno ya no está como al pendiente de tu respiración va cambiando, por ejemplo, vos estas respirando bien, tomando aire por la nariz y exhalando por la boca, el momento en el que empiezas a tener movimiento y a pensar en otras cosas ocurre que empiezas a respirar y exhalar por la boca, que eso lleva a que cuando termines la secuencia estés con la garganta seca o te falte un poco la respiración o te sentís agitada, por respirar por la boca”*.

A la pregunta *¿Mantienes tu atención en ella?* Respondió *“A veces sí, obviamente cuando estoy bien, cuando estoy siendo consciente de que tengo que respirar así y así sí, ya cuando empiezo a moverme ya creo que, a veces cambia, o a veces mientras voy bailando me doy cuenta de que estoy respirando por la boca y empiezo a respirar por la nariz”*. Declaró *“Y digamos que si uno se calma el cuerpo empieza a funcionar lentamente o despacio, volviendo a la normalidad”*. Mientras que cuando está nerviosa dijo que su respiración es *“Rápida”*.

En cuanto a la respiración profunda dijo *“Vos sabes que lo pienso mucho... cuando te dicen inhala y te dejan un rato ahí, entonces uno tiene que pasar por un proceso de que el aire entra lentamente por la nariz y baja y baja, y llega a los pulmones y siento que es como que da vueltas por el pulmón y sale el aire malo digamos”*.

14- Coordinación viso-motora

Definió a la coordinación viso motora como *“Seria coordinación de visión motriz, entonces sería la coordinación de la visión motriz. (Se ríe). Es que no sé”*.

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de los tobillos, rodillas, cadera, dedos de las manos, muñecas, codos, hombros y cuello.

Con el color naranja (equilibrio) coloreó las zonas de los pies, columna vertebral, y parte superior de la cabeza, la nombra a esta como el “cerebro”.

Ubicó el color rosado (sentidos) se encuentra en la zona de los ojos, nariz, boca, oídos, cabeza, manos y el borde de todo su cuerpo.

El color rojo (lateralidad) lo localizó en ambos laterales de su cuerpo y un círculo dentro de su cabeza, escribió “el desarrollo de la lateralidad lo maneja el cerebro”, “lateralidad proviene de los costados del cuerpo (derecha-izquierda)”.

Utilizo el color violeta (eje corporal) para realizar una línea en el medio de su cuerpo, esta inicia en su cuello y finaliza por debajo de la zona pélvica.

Mientras que el color marrón (orientación espacial) fue utilizado para bordear ojos y pies, escribió en la hoja “orientación espacial y pies”.

Técnica gráfica: “Dibujo del cuerpo”

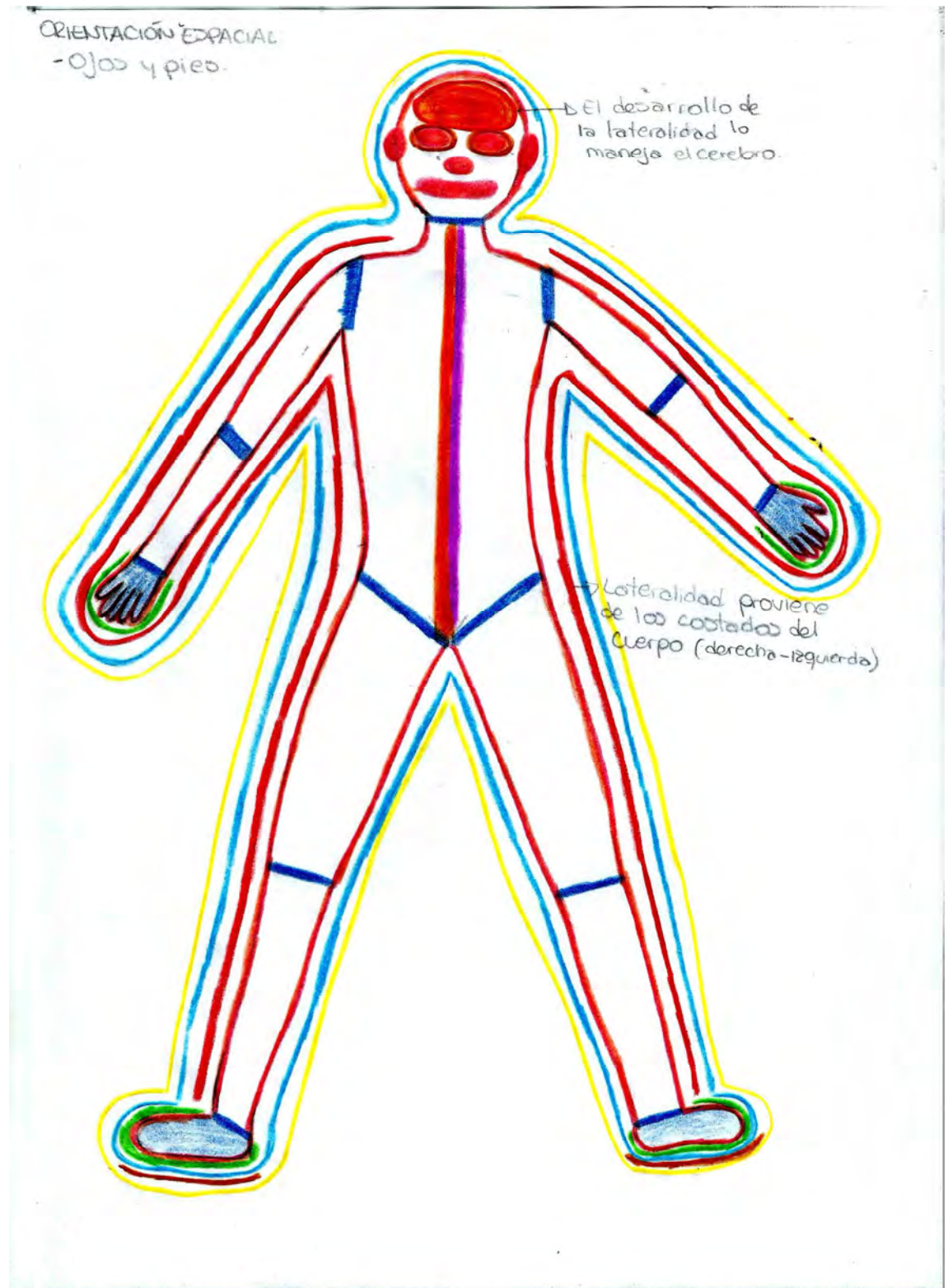


Fig. 6. Dibujo del cuerpo. Fuente: Elaboración del participante 6. abril 2018

Datos básicos

Fecha: 12 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Femenino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

Expresó *“Es el conocimiento del propio cuerpo, del conocimiento del cuerpo del otro, de saber mis propias limitaciones, saber, si bien todos somos diferentes, sabes que hasta cierto punto tenes limitaciones del movimiento, que tu cuerpo no puede torcerse a mas, no vas a poder exigir a otra persona el doble o triple cuando sabes que no se puede. Es el conocimiento del propio cuerpo para poder trabajar desde ahí”*.

2- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

Declaró *“La actividad física seria mantener un cierto ritmo físico para que el cuerpo no se choque de golpe con el movimiento Ensayo y error. La Alimentación también, sería el cuidado del cuerpo porque si uno no está bien alimentado y nutrido no puede realizar la actividad. Saber por dónde pasa el movimiento es el proceso que uno debe tener digamos e ir asimilando para poder enseñarlo de manera correcta como se realiza, por donde pasa, cual es lo previo y lo que sigue del movimiento”*.

3- Registro de lo sensorial

Manifestó *“Utilizo todos los sentidos, el oído, la vista, hasta te diría tacto y olfato, el único que pensaría mucho seria el gusto, pero hasta ahí nomás. No creo que predomine alguno, porque si falta uno te desequilibras, para mí, en mi caso. En mi movimiento, si cierro los ojos pierdo un sentido, me cuesta el triple.”*

4- Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

Enunció *“El espacio es todo lo que me rodea. Creo que va de la mano con el tiempo”*. Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?*,

respondió *“Creo que depende del espacio la posibilidad de la búsqueda del movimiento, en una caja, va a ser un espacio más reducido, en cambio en la calle o algo más macro creo que la búsqueda del movimiento puede ser infinita”*.

Mencionó *“El movimiento para mi es una fuerza que hace que el cuerpo que este en reposo lo mueva digamos, ósea, el movimiento es algo pensando, planeado, aunque si necesita de otro cuerpo o de algo para que se mueva. En una clase de danza percibiría el movimiento a través de la música, por la melodía, nada más que por eso, creo que nadie se pone a pensar sobre la cotidianeidad sobre cómo pasan tus movimientos, cuando se mueven tus brazos, y todo eso, creo que no hay un registro pensado”*. Declaró *“El motor de mis movimientos en un día cotidiano sería el pensar, el cerebro, y en una clase de danza puede ser la melodía, el sentir, las emociones”*.

Afirmó *“Si hay relación entre tiempo, espacio y movimiento, creo que el espacio es algo que está quieto, intacto y es el tiempo que transversaliza eso y a través de ese tiempo hay estos movimientos”*.

5- Descripción eje corporal

Dijo *“Es una línea imaginaria donde se puede visualizar, que parte mi cuerpo en la mitad, lado derecho, lado izquierdo, puede que haya otra como línea horizontal que se vea parte de arriba y de abajo”*. Mencionó *“En mi cuerpo aparece en la mitad del cuerpo, desde la mollera hasta abajo”*.

En relación a su postura expreso *“Mi postura al sentarme es medio encorvada con las piernas flexionadas y cuando camino trato de cambiarla, creo que la danza me ayudo a tener una mejor postura”*.

En cuanto a la pregunta Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?, respondió *“Si cierro los ojos siento que me miro desde afuera porque creo que es más fácil, porque si me miro en el espejo veo desde afuera, y si cierro visualizo mi cuerpo como estoy proyectado en mi imagen”*.

6- Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

En relación a las articulaciones dijo *“Es el espacio donde se juntan los huesos y que me permite el movimiento”*. Expresó *“Mis articulaciones son del cuello, mano, dedos, pies, dedos del pie, coxofemoral, rodilla”*. A la pregunta *¿De qué manera las percibes?*, respondió *“No estoy pendiente de ellas, del tipo de movimiento, pero las percibo porque hay movimiento”*.

Declaró *“Los puntos de apoyo son en donde puedo descargar el peso de mi cuerpo, que me permita sostener”*.

Con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso utilizando cada punto de apoyo que tiene en sus pies manifestó *“Sí. Siento los apoyos que se debe tener digamos que es la parte del talón, metatarso y dedos”*.

Dijo *“El tono muscular es cuando se produce una contracción o movimiento, no sé cómo más explicarlo”*. Afirmó *“-Lo percibo cuando el musculo del cuerpo se contrae”*.

7- Descripción y percepción de Equilibrio

En lo referente al equilibrio dijo *“Es algo que me permitiría estar en una posición de pasaje de peso, ósea mi cuerpo estando en una posición normal pero ya puede ser con uno o ambos pies”*.

A la pregunta *¿Cómo lo percibes?*, respondió *“Por ejemplo si yo estuviera en dos pies, yo percibo mi eje, en una corrección en un espejo en danza, en cómo están mis hombros, cuello, cabeza, nivelados, así”*.

8- Lateralidad

Declaró *“Es lo que me permite todo el eje, desplazarme con todo el cuerpo para ambos lados”*.

“Me permite mover el torso hacia los laterales, que sería hacia la derecha, hacia la izquierda”.

9- Direccionalidad

A la pregunta *Cuando camina, ¿hacia dónde mira?*, respondió *“Miro hacia el horizonte, como que miro al caminar hacia adelante y también hacia el suelo para no tropezar”*. Afirmó *“Cuando corro no cambia”*.

En relación a si su cabeza acompaña su mirada dijo *“La cabeza no acompaña, puede ir hacia adelante o hacia abajo”*.

10-Movimiento

Lo que respecta a si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve, dijo *“Creo que los brazos. Manifestó “Me gusta trabajar movimientos cortados y fluidos, si están controlados. Creo.”*

11-Orientación espacial

A la pregunta *¿cuándo te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?*, Respondió *“Si no es una consigna establecida no lo tengo en cuenta, ósea ahora no me acuerdo que hice antes”*. En relación a los elementos para ese reconocimiento expreso *“ Cuando no me doy cuenta para mi pasa más por la razón que por los sentidos, capaz no lo pensé y por eso no me acuerdo del recorrido o trayectoria”*.

12-Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)

A la pregunta *“¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”*, respondió *“Creo que soy un cuerpo. Soy esto que me pasa y siento. No podría separar mi cuerpo de mí.”*.

En relación a sus necesidades fisiológicas dijo *“Bueno más que necesidad, pasa que cuando mi cuerpo necesita algo, cuando lo satisfago lo hago en exceso y ahí ya mi cuerpo cambia, no está pleno digamos, esta como cargado, primero tuvo escases y después exceso”*.

Respecto al darse cuenta de la existencia de una tensión corporal dijo *“Sí. Si. Cierro los ojos y es más fácil sentir así. Me toco y masajeo”*.

En situaciones donde no se siente a gusto expresó *“Estoy como más introvertida, mas ensimismada durante”*. Afirmó *“Como que tiendo a contraerme más. Me encorvo. Y después estoy como relaja, aireada, mi cuerpo así más libre, suelto”*.

En cuanto a la pregunta *“¿que produce el enojo en tu cuerpo?”*, respondió *“Gastritis, somnolencia, dolor de cuerpo”*. Declaró *“Si, también me pongo colorada, pero me doy cuenta porque la gente me dice y me arde la cara”*.

En relación a la actividad sexual expresó *“No, la verdad que no. Puede ser el orgasmo, y después del orgasmo por ejemplo pierdo tonicidad muscular, sino no. Antes del orgasmo me suele pasar como que me contraigo, cuando pasa la situación se me relaja el cuerpo mal así, se me tira. Y quedo como una bolsa vacía”*.

En consideración a *¿Expresas tus emociones con facilidad?*, dijo *“No, no suelo dejar que se expresen”*.

Ante la pregunta *Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento a ese sentir?*, respondió *“Si tuve un mal día Ponele en relación a los resultados que tuve en el día, si fueron positivo estoy bien, sino al revés. Eso cambia mi estado del ánimo. No atiendo mucho mi estado de ánimo”*.

En cuanto al estrés dijo que su cuerpo lo percibe y expuso *“Sí. Me duele el estómago, el transito digestivo y mi rendimiento muscular. Me pongo tensa, voy acumulando y de esa manera me repercute. Si no se me hacen unas pelotas por el cuello, que son contracturas que se pueden masajear y cefaleas que sufro todos los días, pero cuando estoy estresada se incrementa”*.

En relación a sus manifestaciones corporales dijo *“Depende de la persona que sea, si es una persona que me da ternura o es algo más afectiva, capaz algún gesto en la cara, algo más gestual, pasa más por ahí, por la gestualidad”*.

13- Atención en la respiración

En la pregunta *“¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?”*, respondió *“No le prestó atención. Siento que la nariz, se oxigena mi cerebro a partir de mi cabeza y baja por los pulmones termina en todo el cuerpo”*. Declaró *“Cuando estoy nervioso son inhalaciones más continuas, más rápidas”*.

En cuanto a la respiración profunda dijo *“Y en una exhalación profunda siento que como que se oxigena todo mi cuerpo, y el recorrido es igual”*.

14- Coordinación viso-motora

Definió a la coordinación viso motora como *“la coordinación en si del cuerpo, eso creo”*.

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de los dedos de los pies, tobillo, rodillas, cadera, dedos de las manos, muñecas, codos, hombros, cuello, columna vertebral, en los costados de su boca y arriba de su nariz.

Con el color naranja (equilibrio) coloreó círculos que engloban las zonas de los pies, abdomen y cerebro.

Ubicó el color rosado (sentidos) en sus manos, oídos, nariz, ojos y boca.

El color celeste (direccionalidad) fue utilizado para recuadrar la hoja en su totalidad.

El color verde (apoyo) bordea todo su cuerpo.

El color amarillo (movimiento) se encuentra en la zona de sus pies, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros, cuellos y columna vertebral. Escribió “articulación de dedos también movimientos”.

El color rojo (lateralidad) lo localizó a lo largo de sus piernas, brazos, cuello y alrededor de su cabeza.

Utilizo el color violeta (eje corporal) para realizar dos líneas que se cruzan en el medio de su cuerpo.

Mientras que el color marrón (orientación espacial) lo utilizo para dibujar círculos en la zona de sus manos, orejas, ojos, nariz y boca.

Técnica gráfica: "Dibujo del cuerpo"

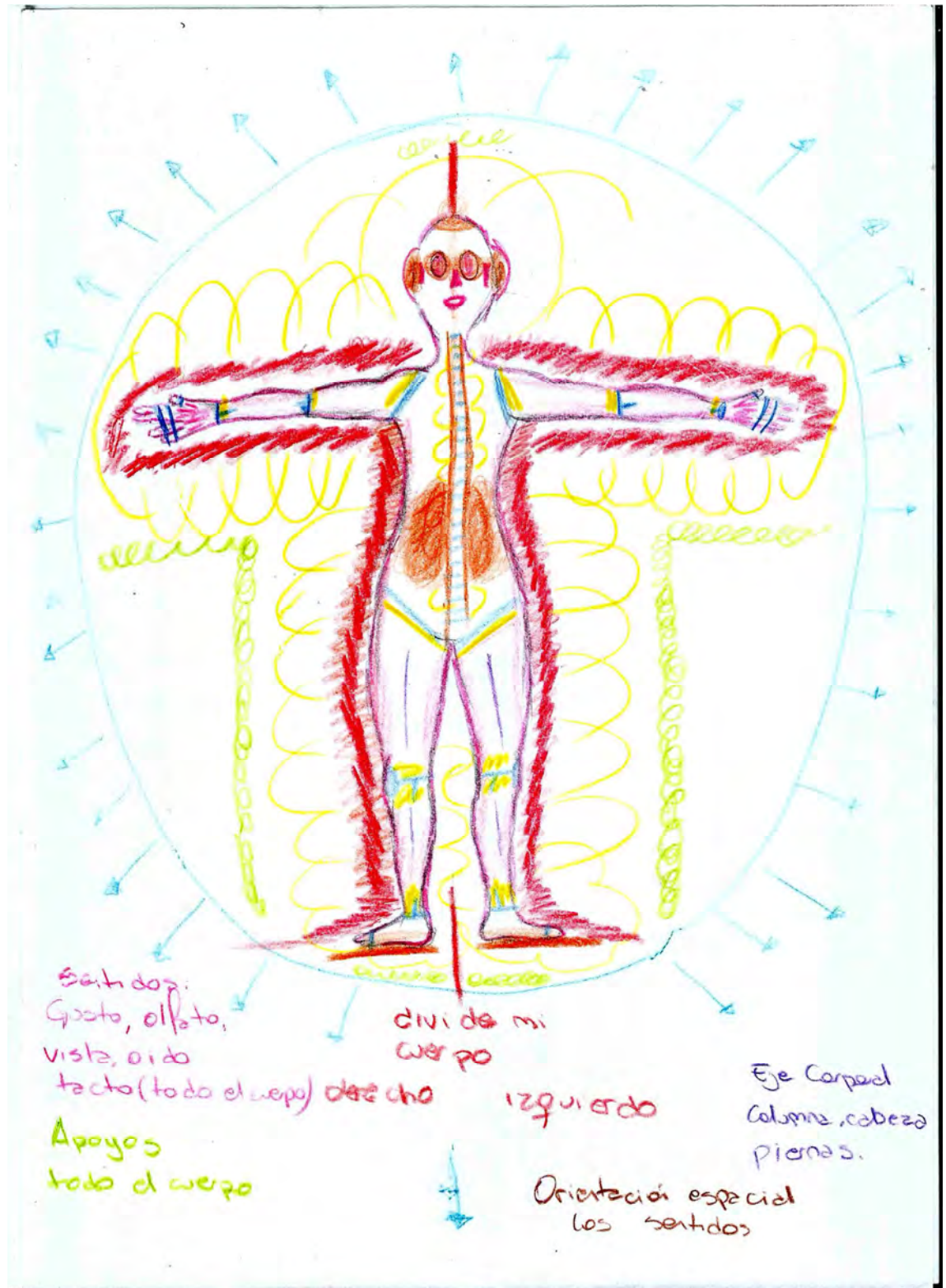


Fig. 7. Dibujo del cuerpo. Fuente: Elaboración del participante 7. abril 2018.

PARTICIPANTE 8

Datos básicos

Fecha: 13 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Femenino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

Expresó *“Es la consciencia que tiene cada uno del manejo de su propio cuerpo digamos, que limitaciones tiene o hasta qué punto puede llegar el cuerpo para realizar una actividad”*.

2- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

Declaró *“La sensopercion que es donde entran en juego todos los sentidos y se tiene en cuenta al otro que está al lado también. El conocimiento del cuerpo también para saber cómo funciona el mismo. Y creo que por último el pensamiento o lo mental, no sé cómo expresarlo, pero sería como el cerebro”*.

3- Registro de lo sensorial

Manifestó *“Utilizo todos los sentidos, el oído, la vista, hasta te diría tacto y olfato.”* A la pregunta *¿Crees que predomina alguno?*, respondió *“Sí, la vista. Porque si cierro los ojos es como que me pierdo y me cuesta mucho cualquier actividad que haga”*.

4- Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

Enunció *“El espacio es el lugar en donde nos encontramos y lo que nos rodea”*. Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?*, respondió *“Muchísimas posibilidades de búsqueda de movimiento, creo que no tiene límites, o si existiría sería el propio, que cada uno se pone para investigar movimientos en el*

espacio, porque el espacio está puesto para vos, no es que el espacio te va a decir no mira esto no hagas, entonces el espacio te permite miles de posibilidades de movimiento, depende de cada uno saber explotar. Yo me rijo mucho por lo que me dicen que haga, entonces depende eso el movimiento, pero normalmente en el espacio común uno tiene a caminar y cuando uno se da cuenta tiene miles de formas de caminar y depende de la actividad que te den puedo aminorar por niveles, por el piso, alto, medio, todo eso”.

Mencionó *“El movimiento es todo lo que realizamos en el diario porque vivimos en movimiento, una cosa es n movimiento común y cotidiano, y otro técnico de danza, pero vivimos en movimiento, entonces es lo que nos rige, lo que nos hace ser”.* Declaró *“Lo percibo a partir del razonamiento de la cabeza”.* Expresó *“El motor de mis movimientos en un día cotidiano sería el pensar, el cerebro, y en una clase de danza puede ser la melodía, el sentir, las emociones”.*

Afirmó *“A veces, si existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento, uno está en un espacio, un momento determinado y cuando uno baila tiene que seguir un movimiento determinado, cuando algo ya está marcado. Pero si es algo muy libre, muy tuyo podés tener varios espacios, utilizar varios lugares, hacer el tiempo que vos quieras. Puede que no vayan de la mano. Indirectamente se relacionan en uno o en otro”.*

5- Descripción eje corporal

Dijo *“El eje corporal es eso que nos mantiene a nosotros como firmes en una posición donde a la hora de movernos”.* Mencionó *“Ponele, lo relacionaría con partes del cuerpo, la zona abdominal, todo lo que es la columna, si no están fortalecidas o bien, es muy difícil que el eje corporal se mantenga para cualquier posición o postura a la hora de movernos o bailar, siempre buscando una postura correcta”.*

En relación a su postura expuso *“Mi postura es muy encorvada, solo tengo una postura alineada y correcta cuando me piden, sino vivo encorvada. Cuando me siento. Cuando camino es más erguida, porque no me gusta andar encorvada por la calle. Cierro los ojos y siento que me miran desde afuera porque siempre busco corregirme digamos, cuando cierro los ojos busco no estar en muy encorvada o muy chueca, busco corregirme.”.*

En cuanto a la pregunta Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?, respondió *“Desde adentro, porque los cierro y es una mirada interna, interior, para mí, estoy sola, me miro yo”*.

6- Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

En relación a las articulaciones dijo *“Las articulaciones son las uniones de nuestros huesos.”*. Expresó *“Mis articulaciones principales son tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca y cuello digamos.”*. A la pregunta *¿De qué manera las percibes?*, respondió *“Percibo cuando voy a realizar un movimiento, porque si no las tuviera no podría doblar la rodilla, el codo, etc. Y ahí me doy cuenta que están”*.

Declaró *“Los puntos de apoyo son los puntos del cuerpo en donde podemos asentar o pasar peso de manera segura, ya sea cualquier parte del cuerpo, porque no solo son los pies o las manos, sino podemos tener varios puntos de apoyo en donde podemos trasladar nuestro peso”*.

Con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso utilizando cada punto de apoyo que tiene en sus pies manifestó *“No siento todos los puntos, porque estoy parada y siento como que me voy de eje, pierdo el equilibrio digamos, creo que por lo que tengo pie plano, por eso no está todo el peso apoyado en todo mi pie, porque hay una parte que no existe. Siento que me desequilibrio porque piso más con las partes externas de los pies que con la parte externa”*.

Dijo *“El tono muscular es como se tensiona el musculo debido a cierta actividad que realice. Por ejemplo, cuando hacemos una fuerza que va contra la gravedad el tono muscular va a ser muchos más alto que cuando vamos a favor de la gravedad.”*. Afirmó *“Cuando al hacer una actividad una empieza a sentir tensión en la zona en la que supuestamente uno está trabajando, o cuando ya realiza muchas veces la actividad empieza a temblar y quiere decir que está trabajando el musculo”*

7- Descripción y percepción de Equilibrio

En lo referente al equilibrio dijo *“El equilibrio corporal seria como encontrar nuestro punto medio, corporalmente, hablando de física y mentalmente, como*

encontrar nuestro punto medio y a partir de ahí poder generar el movimiento o realizar una consigna.”.

A la pregunta *¿Cómo lo percibes?*, respondió *“Con mi cuerpo lo percibo a través de ensayo y error. Si no me sale seguir ensayando y buscar ese punto medio. yo no lo relaciono con lo caerme sino más allá, más bien eso es un elemento para lograr el equilibrio corporal exacto”.*

8- Lateralidad

Declaró *“Lateralidad es distinguir un lado del otro, saber llevar a cabo movimientos de ambos lados”.*

Dijo *“Me permite hacer muchos movimientos, ósea si uno tiene un buen manejo de la lateralidad, ósea que a mí me cuesta, tenes muchas posibilidades de movimientos, podes investigar de un lado de tu cuerpo y del otro lado de tu cuerpo. Capaz que un movimiento de un lado te sale de una forma y lo quieres hacer igual pero no te va a salir igual, ósea ahí te das cuenta que tenes otro patrón de movimiento. Pero es normal porque no podemos hacer todos los mismos con los lados de nuestro cuerpo. Capaz que con un lado hacemos de una forma un movimiento y con la otro de otra forma, capaz más fluido”.*

9- Direccionalidad

A la pregunta *Cuando camina, ¿hacia dónde mira?*, respondió *“Cuando camino miro al piso”.* Afirmó *“Cuando corro no cambia, en mi caso no. Miro hacia abajo”.*

En relación a si su cabeza acompaña su mirada dijo *“Mi cabeza si acompaña a la mirada”.*

10- Movimiento

Lo que respecta a si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve, dijo *“Una parte de mi cuerpo que me llama la atención como se mueve podría ser mi cadera, porque son movimientos ondulados y rápidos, a veces están controlados, otras no”.*

11- Orientación espacial

A la pregunta ¿cuándo te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?, respondió *“Creo que pasó desapercibido, por el hecho de que como que ya es algo normal de ir caminando o de movernos nosotros bailarines, yo lo veo como que pasa desapercibido, si algo pasa en ese trayecto lo tomo en cuenta, sino no. Cuando no me doy cuenta creo que dejo de lado la vista, en cambio cuando me doy cuenta es por que preste atención, mire o escuche”*.

12-Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)

A la pregunta “¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”, respondió *“Creo que tengo un cuerpo, lo siento mío. Porque puedo decir yo soy pepita del valle y tengo un cuerpo”*.

En relación a sus necesidades fisiológicas dijo *“Si identifico, discrimino y priorizo a mis necesidades corporales. Algunas, si quiero ir al baño y no puedo bueno no, sino sí.”*.

Afirmó *“Cuando lo hago cambia lo que siente mi cuerpo, porque antes es como que estas tensionada y quieres satisfacer esa necesidad y cuando lo logras es como que te relajas “*

Respecto al darse cuenta de la existencia de una tensión corporal dijo *“Si hay tensión en mi cuerpo a veces no me doy cuenta, sino recién cuando me duele algo”*.

En situaciones donde no se siente a gusto expresó *“Durante una situación incómoda estoy tensionada, mi cuerpo esta contraído, una molestia corporal, mi cuerpo rechaza mucho eso, vivo tensionada, nerviosa y después me relajo, se me viene todo el mundo encima así, y me duele todo, me siento muy cansada siento mucho sueño”*.

En cuanto a la pregunta “¿que produce el enojo en tu cuerpo?”, respondió *“Si me enojo no le prestó atención a mi cuerpo, no me doy cuenta. Apretó los dedos de los pies”*.

En relación a la actividad sexual expresó *“Sí, logro darme cuenta, es una relación de mucha tensión mucha y después, así como una nada misma, es como*

que en momento está súper tensionada y después nada, una relajación, pero así al cien por ciento como muerta”.

En consideración a sus emociones dijo *“Creo solo identifico mis sentimientos y no mis emociones, ósea no las que son de largo plazo”.*

Ante la pregunta *Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento a ese sentir?*, respondió *“Para darle fundamento a como me siento tomo en cuenta lo que tengo en mi cabeza y lo que me pasa.”.*

En cuanto al estrés dijo que su cuerpo lo percibe y expuso *“-Si estoy cansada si siento el estrés en mi cuerpo, me siento dura, me cuesta moverme”.*

En relación a sus manifestaciones corporales dijo *“Ante las caricias, depende de quien, en si la sensación que te da es como que, a mí, es como piel de gallina, o como que más relajación del cuerpo digamos, eso”.*

13- Atención en la respiración

En la pregunta *“¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?”*, respondió *“No le prestó atención. Mi respiración nace al comenzar un movimiento, por la nariz, pulmones, se oxigena, después sale del cuerpo lo malo, entra lo bueno y sale lo malo, el dióxido de carbono, etc. Y al hacer un movimiento comienza con la respiración y al terminar exhala. Y sale por la boca”.*

Afirmó *“Cuando estoy nerviosa mi respiración agitada y rápida”.*

En cuanto a la respiración profunda dijo *“Cuando exhalo es el mismo recorrido solo que cambia el cómo está el cuerpo en ese momento. Pero siempre entra por la nariz y sale por la boca”.*

14- Coordinación viso-motora

Definió a la coordinación viso motora como *“La coordinación de pies, manos, cuerpo entero digamos”.*

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de los tobillos, rodillas, cadera, dedos de las manos, muñecas, codos, hombros, cuello, y extremo superior de su cabeza.

Con el color naranja (equilibrio) coloreó las zonas de la planta de los pies.

Ubicó el color rosado (sentidos) en sus manos, orejas, nariz, ojos y boca.

El color celeste (direccionalidad) fue utilizado para colorear la mitad de su cuerpo y remarcar la otra, escribió “direccionalidad en todo el cuerpo”.

El color verde (apoyo) fue utilizado para dibujar círculos y que engloban las zonas de sus pies, manos y cabeza.

Con el color amarillo (movimiento) coloreo la mitad de su cuerpo y remarco la otra, Escribió “movimiento en todo el cuerpo”.

El color rojo (lateralidad) lo localizó a lo largo de sus piernas, brazos, manos y orejas.

Utilizo el color violeta (eje corporal) para marcar una línea y dibujar un cuadrado coloreado por dentro en el medio de su cuerpo. Escribió “columna”.

Mientras que el color marrón (orientación espacial) lo utilizo para bordear todo su cuerpo.

Técnica gráfica: “Dibujo del cuerpo”

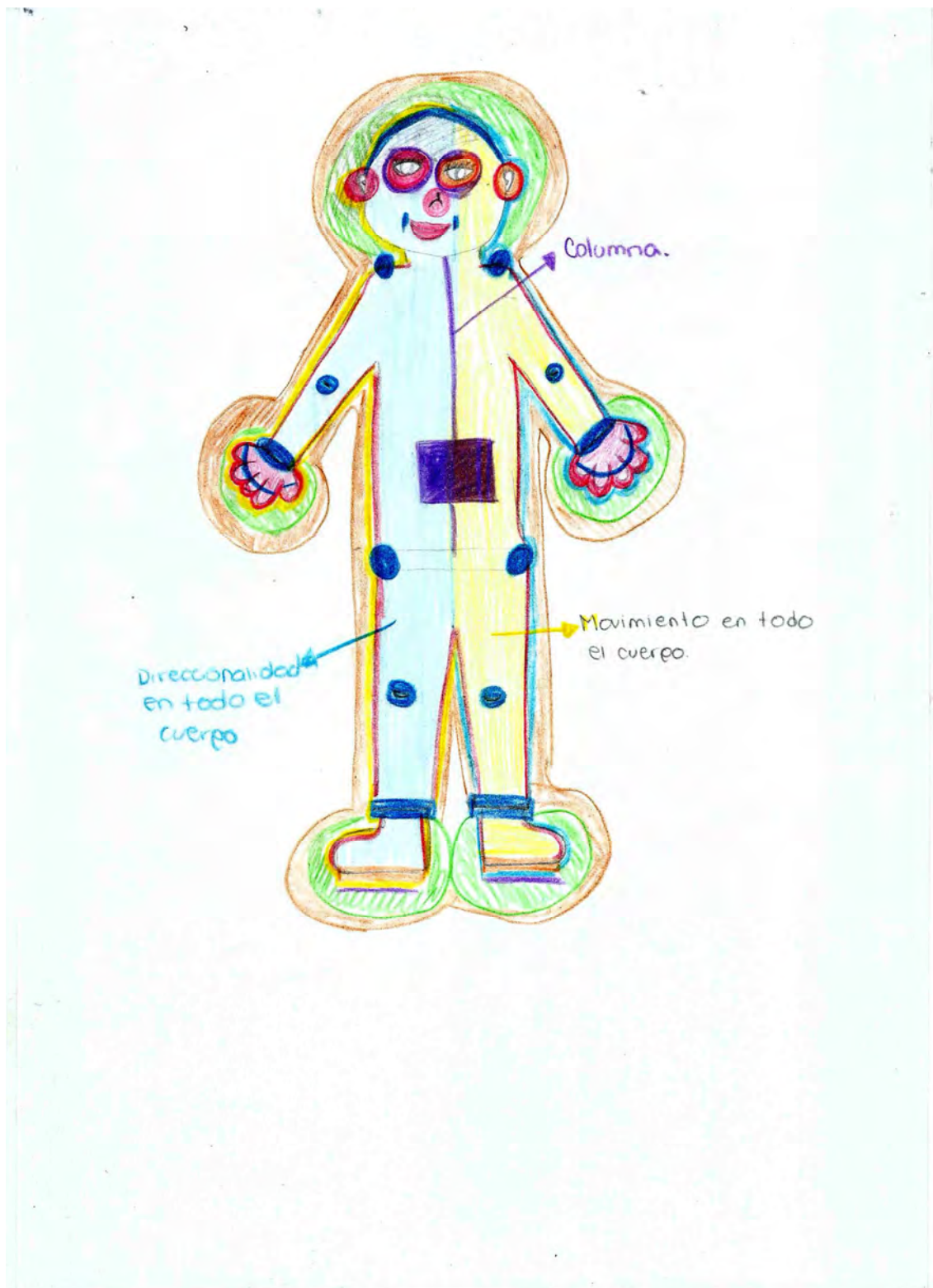


Fig. 8. Dibujo del cuerpo. Fuente: Elaboración del participante 8. abril 2018

PARTICIPANTE 9

Datos básicos

Fecha: 16 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Femenino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

Expresó *“Es algo que ya tenemos implementado, conocimiento que se da a través de la infancia, si nos referimos danza, si comenzamos a bailar desde chica, es algo que tenemos, un conocimiento corporal previo, es tener consciencia de lo que estamos haciendo”*.

2- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

Declaró *“Bueno para mí la observación, el sentir y la experiencia. La observación porque con respecto a la danza al realizar un movimiento nosotros lo observamos y así lo incorporamos en nuestro cuerpo y así tenemos una consciencia del cuerpo. Y el sentir aparte que en la danza hablamos en varios sentidos, y sentimos al realizar, y bueno con la experiencia vamos haciendo realizar los movimientos”*.

3- Registro de lo sensorial

Manifestó *“Para mi predominan los cinco sentidos, son importantes todos, porque el oído nos ayuda a escuchar la melodía y contar los tiempos, la vista por que si nos marcan una coreo bueno observamos y la respiración nos permite los movimientos, el tacto también con todo, con nosotros mismos, los otros, el escenario, todo”*.

4- Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

Enunció *“Para mí el espacio es una estructura en donde nos encontramos y podemos movernos”*. Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?,* respondió *“Todas las que yo pueda y quiera, correr, caminar, saltar, parar, etc.”*.

Mencionó *“Los movimientos es lo que el cuerpo puede llegar a hacer en el espacio, es acción”*. Expresó *“Y el motor es mi centro, la energía que nosotros tenemos es en el centro, en la parte del abdomen”*.

Afirmó *“Si existe relación, pero depende de mí, tengo un espacio, ejemplo, el trayecto de la terminal al ispa, un tiempo que tengo que llegar a horario y los movimientos que hago para subir al bondi y llegar acá”*.

5- Descripción eje corporal

Dijo *“El eje corporal sería como un equilibrio, tenemos direcciones como... no sé cómo explicarlo, pero si lo sé. Es como un conocimiento de mi cuerpo a mi cerebro, yo decido a donde va, también pasa un eje por medio de nuestro cuerpo, ósea para manejar una parte derecha e izquierda”*. Mencionó *“Aparece en el centro, como en la parte de delante de la columna dividiendo el cuerpo en dos partes”*.

En relación a su postura expreso *“Cuando estoy sentada estoy relajada, no tengo ningún peso encima, estoy corporal y conscientemente relajada. Sería así como estoy ahora con las piernas flexionada como indio, brazos a los costados de la rodilla y mi torso relajado junto con la cabeza también. Ni muy curvado ni muy recto”*.

En cuanto a la pregunta Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?, respondió *“Y siento que miro mi cuerpo desde adentro, porque no me interesa una mirada desde afuera, me miro desde adentro, no sé cómo explicarlo”*.

6- Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

En relación a las articulaciones dijo *“Las articulaciones son las que me permiten realizar los movimientos, para mí es eso”*. Expresó *“Mis articulaciones principales son las de las rodillas, tobillos, brazos, muñeca, cuello hombro, etc.”*. A la pregunta ¿De qué manera las percibes?, respondió *“Las percibo cuando yo puedo flexionar o cuando realizo los movimientos”*.

Declaró *“Punto de apoyo seria apoyar en un punto fijo, ósea el peso del cuerpo que apoya en un punto fijo. Que yo tengo consciencia.”*

Con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso utilizando cada punto de apoyo que tiene en sus pies manifestó *“Creo que camino con las plantas, como el arco cavo, que primero piso con la planta así en puntita, hasta cuando corro, después el talón. Y si es muy despacio ya es el talón a los dedos”*.

Dijo *“El tono muscular creo que es un volumen, unos estados del musculo que puede realizar contracciones y relajaciones”*. En cuanto a su percepción expresó *“Y cuando me muevo, por eso dije lo de las contracciones y relajaciones”*.

7- Descripción y percepción de Equilibrio

En lo referente al equilibrio dijo *“El equilibrio corporal es como algo que nos da estabilidad, un elemento importante en el cuerpo, nosotros decidimos donde lo llevamos”*.

A la pregunta *¿Cómo lo percibes?*, respondió *“Lo percibo con mis emociones, con relajaciones, con los pies, manos, con todo el cuerpo”*.

8- Lateralidad

Declaró *“Lateralidad serían los laterales que nos permiten realizar movimientos derechos e izquierdos”*.

9- Direccionalidad

A la pregunta *Cuando camina, ¿hacia dónde mira?*, respondió *“Por lo general miro para adelante, si hay algo extraño o me llama la atención miro a los costados.”*. A la pregunta *cuando corre ¿su mirada cambia?*, Afirmó *“Si, porque estoy corriendo para adelante”*.

En relación a si su cabeza acompaña su mirada dijo *“Si mi cabeza acompaña, pero depende el sentido, la manera en la que estoy corriendo, porque estoy corriendo y todo”*.

10-Movimiento

Lo que respecta a si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve, dijo *“Creo que la cabeza me*

llama la atención, porque es la que movimientos que algunas partes de nuestro cuerpo no realizan, por ejemplo, no tiene una flexión como el codo, es ondulante, que por ejemplo la rodilla no lo puede hacer, la parte del cuello y la cabeza. Van a depender de mí”.

11-Orientación espacial

A la pregunta *¿cuándo te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?*, respondió *“Si, a veces por ejemplo cuando vengo de la terminal hasta aquí siento que a veces es más largo o cortó si cambio por ejemplo de tomar un colectivo, siento que es diferente lo que hago en mi cuerpo”.*

Dijo *“Ósea uso los sentidos y el cuerpo”.*

12-Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)

A la pregunta *“¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”*, respondió *“Creo que... Puedo elegir las dos... tengo un cuerpo porque lo siento, soy porque soy un cuerpo. Siento que soy porque todos son unos cuerpos. No sé cómo explicar.”.*

En relación a sus necesidades fisiológicas dijo *“Sí, yo creo que las identifico y todo lo otro, no las confundo, si se”.* Expresó *“Y cuando les prestó atención y todo, ósea les doy sus prioridades siento placer, relajación. Ósea estoy tranquila, contenta, relajada”.*

Respecto al darse cuenta de la existencia de una tensión corporal dijo *“Sí, me pasa con la espalda lo de la tensión, pero yo nunca me quedo con eso, ósea me duele algo y voy al médico, o le digo a mi mama, pero no me quedo con eso”.*

En situaciones donde no se siente a gusto expresó *“Nunca me sentí como no a gusto, a ver... es que enserio, no me importa digamos. Puede ser no se sintió a gusto cuando corrió un poquito de frio y se tenía que meter a la pileta, eso nada más, digamos, no puedo darte otro ejemplo”.*

En cuanto a la pregunta *“¿que produce el enojo en tu cuerpo?”*, respondió *-El enojo digamos que me produce contracción, tensión por todo mi cuerpo”.*

En relación a la actividad sexual expresó *“Sí, mi sensación sería placer. Y mi cuerpo se súper relaciona con eso, no sé cómo explicarte. Se relaja mi cuerpo”*.

En consideración a sus emociones dijo *“Si me importan, si atiendo mis emociones”*. Manifestó *“No, ninguna me cuesta expresar, soy muy espontánea”*.

Ante la pregunta Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento a ese sentir?, respondió *“Para decirte como me siento no tomo en cuenta en el que dirán, no pienso digamos, solo digo que estoy bien, por no entrar en detalles, pero depende del día que tenga, aunque siempre es normal para mí, y si pasa algo bueno ya está sigo, lo ignoro”*.

En cuanto al estrés dijo que su cuerpo lo percibe y expuso *“Si noto el estrés en mi cuerpo, porque por ejemplo yo me pongo cansada, con un día agitado, con prácticas, gimnasio, ensayo, terciario, y así, esto de viajar hasta mi casa y una hora más siento que estoy muerta así., siento mi cuerpo desgastado, cansado y al otro día tengo que hacer lo mismo”*.

En relación a sus manifestaciones corporales dijo *“Si, ósea me gusta, me siento aferrada, o como que me cuidan, ósea es algo normal ya. Siento el tacto, que sabes que es un tacto no brusco, me relajo, sonrió. Eso”*.

13- Atención en la respiración

En la pregunta *“¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?”*, respondió *“Mi respiración sería así, ósea cuando estoy acostada le prestó atención, siento que el aire entra por la nariz, lo observamos, va bajando o a veces también siento que por la boca aspiro el aire y que se llenan los pulmones, siento que se me inflan mis pechos”*.

Afirmó *“Cuando estoy nerviosa no sé, nunca le preste atención, no te sabría decir, agitada Ponele no, nunca me agite”*

En cuanto a la respiración profunda dijo *“ En una exhalación profunda siento que cambia, ósea es profunda, ahí tenemos una consciencia que es como más profunda, no es como lo que hacemos normalmente, creo que aspiro más aire, y nos concentramos en que estamos respirando”*.

14- Coordinación viso-motora

Dijo “La coordinación viso motora creo que es la coordinación de los sentidos, creo que todos la desarrollamos y tenemos mucho más para desarrollar, pero siento que no está pulida o desarrollada del todo, tenemos mucho más para aprender”.

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de los tobillos, rodillas, muñecas y codos.

Con el color naranja (equilibrio) coloreó las zonas de la planta de los pies y manos.

Ubicó el color rosado (sentidos), celeste (direccionalidad), marrón (orientación espacial), amarillo (movimiento) en todo su cuerpo.

El color verde (apoyo) fue marcado en las zonas de sus pies, manos, rodillas, y hombros.

El color rojo (lateralidad) no lo marcó.

Utilizo el color violeta (eje corporal) para marcar dos líneas que forman una cruz en su cuerpo y se extienden de extremo a extremo, manos a manos y de pies a cabeza.

Técnica gráfica: “Dibujo del cuerpo”

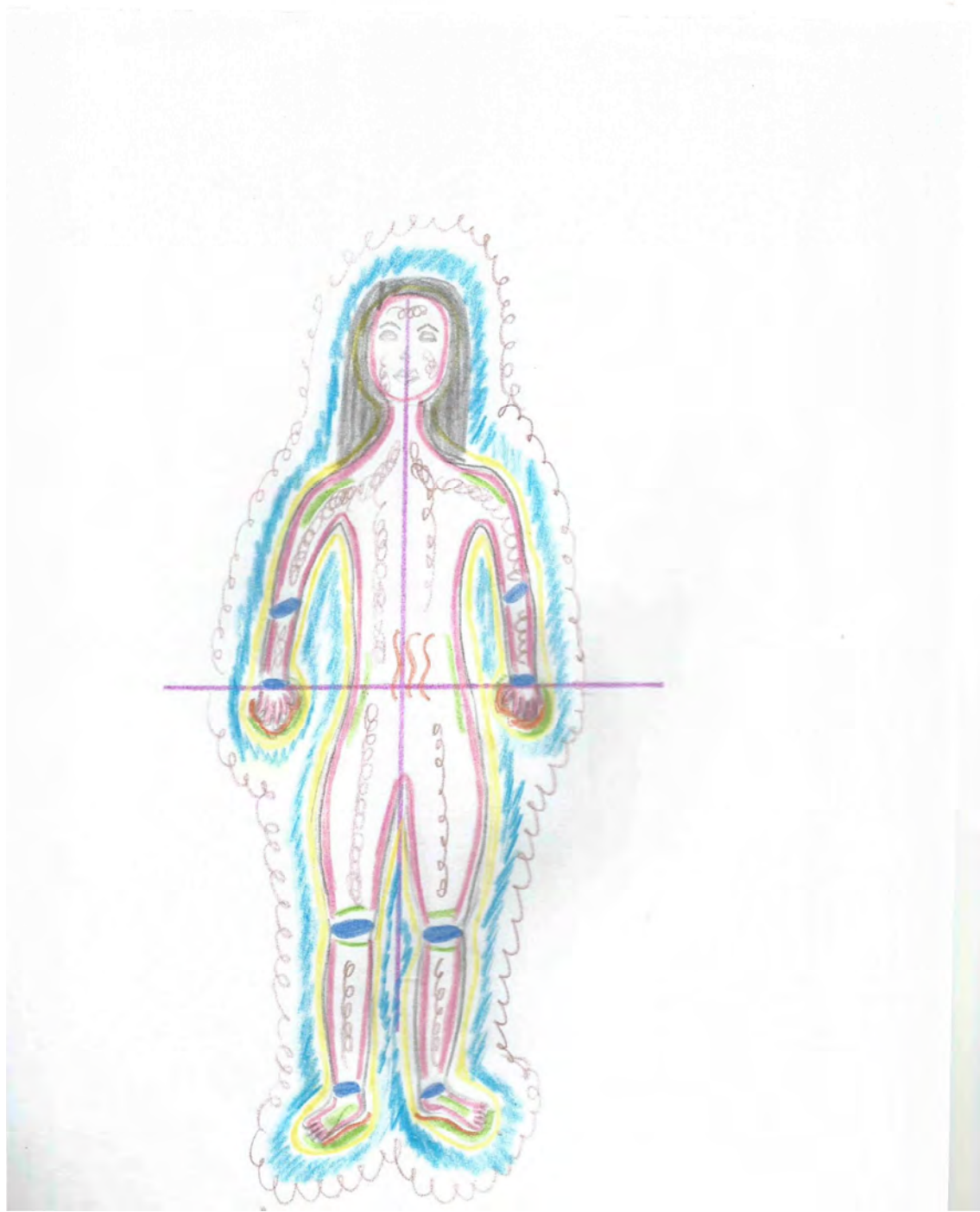


Fig. 9. Dibujo del cuerpo. Fuente: Elaboración del participante 9. abril 201

PARTICIPANTE 10

Datos básicos

Fecha: 17 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Femenino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

Expresó *“Es el arte del movimiento. Es el sentido que uno ejerce, que le da al movimiento, a través de una acción, de un gesto y hasta de una forma de actitud”*.

2- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

Declaró *“Los diferentes sentidos del cuerpo, el oído, el tacto, la vista y nada más. Si, y el olfato también. Hay algo más, todo se vincula a través de las movilidades motoras del cuerpo. Ahí están las tres, los sentidos, la movilidad motora y el cuerpo, por último. Lo movilidad motora se define a través por ejemplo la vista y lo que yo tomo consciencia de lo que mi cuerpo puede hacer y de lo que yo querría llegar a alcanzar a través de alguna parte del cuerpo, o querer agarrar algún objeto o manipularlo constantemente para que se pueda manejar, el tacto. Los sentidos es el diseño espacial y también es poder ver lo interno tuyo y lo que vos sentís, y también expresarlo hacia afuera pero también variarlo en el sentido del espacio, de si vos sentís que, a vos te hace bien avanzar o retroceder, o caminar, eso varia siempre en lo que cada uno hace. Y lo que es el cuerpo, el cuerpo se define en todo, lo define cada persona con la historia, no todos tenemos la misma forma de manipular o comer, o silbar o hablar, o expresar un enojo o una risa, entonces lo manipulamos a través del cuerpo y a través de las expresiones de la mano, del pie, en todo el cuerpo digamos”*.

3- Registro de lo sensorial

Manifestó *“Los que nombre recién. Son los mismo, esos creo que uso. Ósea todos. No queda afuera ninguno”*.

4- Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

Enunció *“Es donde uno concurre, es todo lo que uno cree que puede, tiene la probabilidad de donde, de existir y de estar ahí, por ejemplo, yo no podría irme a estudiar una carrera, a otro terciario e ir al mismo curso por qué no me corresponde. Justamente estoy en un lugar porque pertenezco a un lugar, es una forma de pertenecer en donde estas, lo que es el espacio que vos dirigís, adonde vos quieres llegar”*. Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?*, respondió *“Tiene muchas posibilidades de búsqueda, hasta de poder anular algunos sentidos que sería cerrar los ojos y poder investigar el espacio con los ojos cerrados, es decir, por ejemplo también, taparte también los oídos y sentir la vibración de un objeto, también tenes el de la voz y tenes también, podes gritar sobre, frente de un papel e investigar diferentes formas de los sentidos que podes manipular el espacio que en si recurre a lo que tenes cerca, o que elijas”*.

Mencionó *“Está basado en todo lo neurológico, se traspasa desde lo que yo voy a pensar y a donde yo quiero que dirija cada partícula de las neuronas al sentido que yo quiero dirigir. Empieza desde la cabeza hasta lo que, hasta el lugar que yo quiero mover la mano. Incluso nos apropiamos de un movimiento desde muy chico, puede ser incluso una seña, no hace falta que digas algo y listo. Se mueve la mano como diciendo vení y listo, se entiende”*. Expresó *“De los sentimientos, del sentir”*.

Respecto a la relación de tiempo, espacio y movimiento, afirmó *“Todo estamos aquí y ahora, y somos personas de ciclos. Como te explico, a ver, todos nos programamos y debemos cumplir normas porque desde chicos ya nos ejercen que es a la escuela entras a las seis, a las cuatro se toma el té y también son pautas y cultura que ya tenemos desde la familia. Espacio es lo que aprendemos en la casa, puede ser en la escuela por como, por ejemplo, como tomar el té con la mano y también nos puede servir en un ámbito que no sea formal que puede ser la casa de un amigo, me voy a tomar té y se tomar, como levantar la taza”*.

5- Descripción eje corporal

Dijo *“El eje corporal es la captación que yo tengo de poder controlar el cuerpo a través del centro, si no tuviéramos un eje, incluso en la tierra estamos arraigados en un eje, y al núcleo, entonces al tener un eje, tenemos un eje toda la vida, hasta que nos estabilizamos desde bebés, porque si tuviéramos, como ya sabemos el*

mundo es redondo y supuestamente si no tuviéramos esa... ¿cómo se llama? Atracción de la tierra nos caeríamos de cabeza”.

Ante la pregunta *¿Como aparece en tu cuerpo?*, respondió *“En la columna”*.

En relación a su postura expreso *“Mi postura es casi siempre la misma, trato de estar siempre derecha por cuestiones de dolor de espalda, el mismo hecho de cuando se trabaja en el piso con frio suelo helarme mucho la espalda y me provoca dolor”*.

En cuanto a la pregunta *Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?*, respondió *“Desde afuera”*.

6- Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

En relación a las articulaciones dijo *“Es todo lo que yo puedo doblar, torcer, una contracción. Es poder extender un solo lugar y el otro estar contraído, es un poco contradictorio, pero esta bueno digamos”*. Expresó *“Y mis articulaciones empiezan desde la cabeza, mover de lado a lado, los brazos abrir y cerrar, la cintura de un lado a otro, las piernas de un lado a otro, los dedos de los pies, de las manos que también cuentan. Esas serian todas mis articulaciones”*.

A la pregunta *¿De qué manera las percibes?*, respondió *“Hoy puedo estar sentada y tener las piernas flexionadas, cruzadas, los brazos puedo tenerlos cruzados. Depende de lo que esté haciendo. Lo hago inconsciente”*.

En cuanto a los puntos de apoyo declaró *“Y un lugar donde apoyarse, un lugar en el espacio donde apoyar el cuerpo”*.

Con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso utilizando cada punto de apoyo que tiene en sus pies manifestó *“Depende del calzado por ejemplo, mayormente, si estoy descalza siento el piso con cada parte de mi pie, ósea con el arco, porque no se puede sentir toda la plata, sino sería una pisada sin forma, la dureza, lo siento digamos, incluso puedo manifestar si está bien manifestado el piso me puedo resbalar, caer y si tengo zapatos cambia mi forma de caminar, me percibo de otra forma, sé que no puedo pisar de un solo golpe por que puede ser que se me doble el pie, o puede haber un desnivel en el suelo”*.

Dijo *“Todos tenemos diferentes tonos musculares, se lo desarrolla a través de un ejercicio o no, por ahí en lo cotidiano que haces en tu casa es todos los días caminar, no sé, lavar la ropa, pero si caminas para ir a algún lado, la necesidad de caminar y desarrollas el tono muscular inconscientemente incluso en lo que uno se destaca que puede ser bailarín, deportista, ciclista, depende de todo lo que sea una actividad física, porque lo hacemos desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir. Sería eso. El movimiento del musculo, la activación digamos”*.

En cuanto a su percepción manifestó “Eso lleva un tiempo, una práctica, una constancia de moverse, porque al aprender a estabilizar el cuerpo por que al principio tenemos solo algunos músculos y solemos no saber todavía colocar o sentir el cuerpo si nosotros lo estamos haciendo bien o mal, en ese sentido”.

7- Descripción y percepción de Equilibrio

En lo referente al equilibrio dijo *“Es muy complejo, porque ya habla de lo que yo quiero desarrollar, ya que venía hablando partiendo del centro de la tierra y percibimos ya una estabilidad, pero en esta ya es más jugada, porque nosotros ponemos desafío de poner por ejemplo mantenernos en pie, de cabeza, con las manos, o mantenerlo paralelo, o de costado, hay diferentes dinámicas, pero en si mantenerlo, es la estabilidad del cuerpo para que no tambalee”*.

A la pregunta *¿Cómo lo percibes?*, respondió *“Y con todo el cuerpo”*.

8- Lateralidad

Declaró *“Es poder dirigir ambos lados, o hacer el mismo movimiento que hacemos con la izquierda hacer con la derecha”*.

Ante la pregunta ¿Y Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?, respondió *“Y de traslado digamos, con diferentes puntos de vista que yo dirija. Ósea en el caso de los bailarines no siempre existe el frente, porque si siente que quiere dar la espalda al público lo hace, entonces traspasa las lateralidades de diferentes puntos del espacio”*.

9- Direccionalidad

A la pregunta *Cuando camina, ¿hacia dónde mira?*, respondió *“Suelo mirar al frente o al costado, o en sí, en ciento ochenta grados”*.

A la pregunta cuando corre ¿su mirada cambia?, dijo *“Eh no, es forma total casi, depende si me enfoco en algo nada más, pero no”*.

En relación a si su cabeza acompaña su mirada dijo *“No, la cabeza puede estar quieta, incluso puedo estar mirando algo y no estarlo mirando de verdad, bien”*.

10-Movimiento

Lo que respecta a si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve, dijo *“Las manos que no las puedo dejar quieta”*. Con respecto a sus movimientos dijo *“Los más cotidianos que pueden ser de los pies, manos y depende de la forma o sentido que quiero darle, ósea si quiero dar un golpe o caricia. Son controlados, ósea ponele si quiero pillar una mosca son rápidos sino la mosca se va”*.

11-Orientación espacial

A la pregunta ¿cuándo te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?, respondió *“Si porque cuando hago cambio de dirección voy pensando previamente a donde quiero llegar y realizo como un croquis, ya tengo implantado un croquis de adónde voy, cuanto me puedo demorar incluso y puedo también notar diferencias del cambio de algún lugar donde yo paso todos los días”*.

Dijo *“Utilizo todos porque cuando camino puedo escuchar por ahí que puede haber gente gritando a un costado, que los autos pasan, que están los perros ladrando, puedo percibir el aire, si hace calor, si hace frio, los movimientos de mi cuerpo también, puedo percibir si estoy apurada le exijo un poco más caminando, o puede ser que estoy re tranquila y me tome todo el tiempo del mundo, uso todos los sentidos”*.

12-Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)

A la pregunta “¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”, respondió *“Soy un cuerpo”*. Fundamentó *“Porque me siento que estoy conforme con mi cuerpo, pertenezco a este cuerpo, porque para mí yo no me veo defectos y si los tengo no me importa, lo quiero tal cual como es y es un cuerpo al cual, el cuerpo te manifiesta*

historias buenas, como un beso, por ejemplo, o historias malas como un abuso o maltrato, pero en sí, el cuerpo es todo, te acompaña, sos un envase completo que acompaña mucho la mente, la razón y eso, sería todo mi cuerpo”.

En relación a sus necesidades fisiológicas dijo *“Y por ejemplo la necesidad de comer, de ir al baño, ósea si las identifico porque si como mucho y me enfrió la panza me duele”.* Expresó *“Es que el cuerpo en si se encarga de anunciarte ya, de que algo de tu cuerpo anda mal”.*

Respecto al darse cuenta de la existencia de una tensión corporal dijo *“Si digamos alguna mala fuerza, una caída, si repercute, quizás no en el mismo momento, sino al otro día, te das cuenta porque existen dolores, en si el cerebro ya anuncia que algo está tenso, sobrecargado, que existe una dureza muscular”.*

En situaciones donde no se siente a gusto expresó *“Puede ser que reniegue y me provoque un dolor de cabeza, o puede ser que tenga alguna actitud o algún golpe provoque que tire algo. Ósea mi cuerpo esta como tensionado”.*

En cuanto a la pregunta *“¿que produce el enojo en tu cuerpo?”*, respondió *“Mucho estrés, sueño, distracción”.*

En relación a la actividad sexual expresó *“Puede sonar egoísta, pero prefiero manejar al otro y obtener mi propia satisfacción, placer. Provoco y se cómo manifestar mi propio placer, o sea no tengo ningún problema.”.* Declaró *“Sería como un estado de relajación, éxtasis”.*

En consideración a sus emociones dijo *“Suelo disimularlas porque no me gusta expresarlas”.*

Ante la pregunta *Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento a ese sentir?*, respondió *“Lo que a mí me pasa, si veo que algo no es justo me molesta. Por qué observo mucho alrededor, sé que estoy bien porque por ahí veo algo tierno y me moviliza, es decir, lo pienso, pienso mucho que me pasa”.*

En cuanto al estrés dijo que su cuerpo lo percibe y expuso *“Tengo la necesidad de querer mover alguna parte de mi cuerpo rápido, la mano, el pie, no sé, el cuerpo se mueve súper rápido y no me quedo quieta”.*

En relación a sus manifestaciones corporales dijo *“Puedo percibir como que pasa en mi cuerpo que puede percibir diferentes sensaciones, puede que esa persona no me llegue o no la conozca y me resulte algo incómodo, o me resulte algo como que, depende la energía que la otra persona me brinde, de la base, que me siento cómoda o no”*.

13- Atención en la respiración

En la pregunta *“¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?”*, respondió *“En alguna forma inconsciente porque yo cuando me levanto no tomo en cuenta si estoy respirando bien o mal, y cuando estoy haciendo danza creo que ahí tomo un poco más de consciencia por qué impulso o transmito un poco más de energía que permite que mi cuerpo se agote fácilmente y quedo quieta”*.

Dijo *“Desde los pulmones, primero del cerebro que maneja todos los órganos y que le da la posibilidad de manifestar a cada uno lo que hace y debe hacer. Y después los pulmones, la laringe, la faringe y la nariz”*.

A la pregunta *¿cómo es tu respiración cuando estas nerviosa?*, respondió *“Normal, lo que se acelera es el ritmo cardiaco, me empieza a latir el corazón.”*

En cuanto a la respiración profunda dijo *“Y ahí se da la actividad de relajar el musculo, hace el musculo respire y a la vez se agilice”*.

14- Coordinación viso-motora

Dijo *“Sería poder realizar una acción correcta, es decir, usando correctamente todo el cuerpo. Los sentidos, el cuerpo y todo lo que engloba cada movimiento”*.

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de los dedos de los pies, tobillos, rodillas, dedos de las manos, muñecas, codos, hombros y cuello. Escribió en la parte de atrás de la hoja *“hombros, codos, muñecas, rodillas, tobillos, dedos de los pies, dedos de las manos, y cuello.*

Con el color naranja (equilibrio) coloreó las zonas de las plantas e los pies y el abdomen. Escribió *“cabeza, pies, panza, en si para lograr un buen equilibrio estaría en todo el cuerpo desde la postura y las partes que señale”*.

Ubicó el color rojo (lateralidad), rosado (sentido), celeste (direccionalidad) y marrón (orientación espacial) para bordear todo su cuerpo. Marcó detrás de la hoja un círculo rojo y escribió “señale todo el cuerpo porque en todo tenemos lateralidad”. A continuación de un círculo rosado escribió “vista, olfato, gusto, oído, tacto, señale todo el cuerpo en si podemos sentir y tocar con todo el cuerpo, más cuando se trata de movimiento podemos sentir y tocar con todo el cuerpo de distintas maneras”. Al lado del círculo celeste escribió “también lo tenemos en todo el cuerpo”.

El amarillo (movimiento), para colorear todo el interior de su cuerpo.

La planta de los pies, rodillas, manos, codos y hombros están marcadas por el color verde (apoyo). Detrás de la hoja dibujo un círculo verde y escribió “pies, manos, rodillas, codos, hombros, isquiones, pero no lo marque en el dibujo, no sabía cómo marcarlo”.

Utilizo el color violeta (eje corporal) para realizar una línea entre cortada que divide su cuerpo en dos partes, inicia por sobre su cabeza y finaliza a la altura de los pies. Marco un círculo violeta y escribió detrás de la hoja “lo puse en vertical”.

Técnica gráfica: “Dibujo del cuerpo”

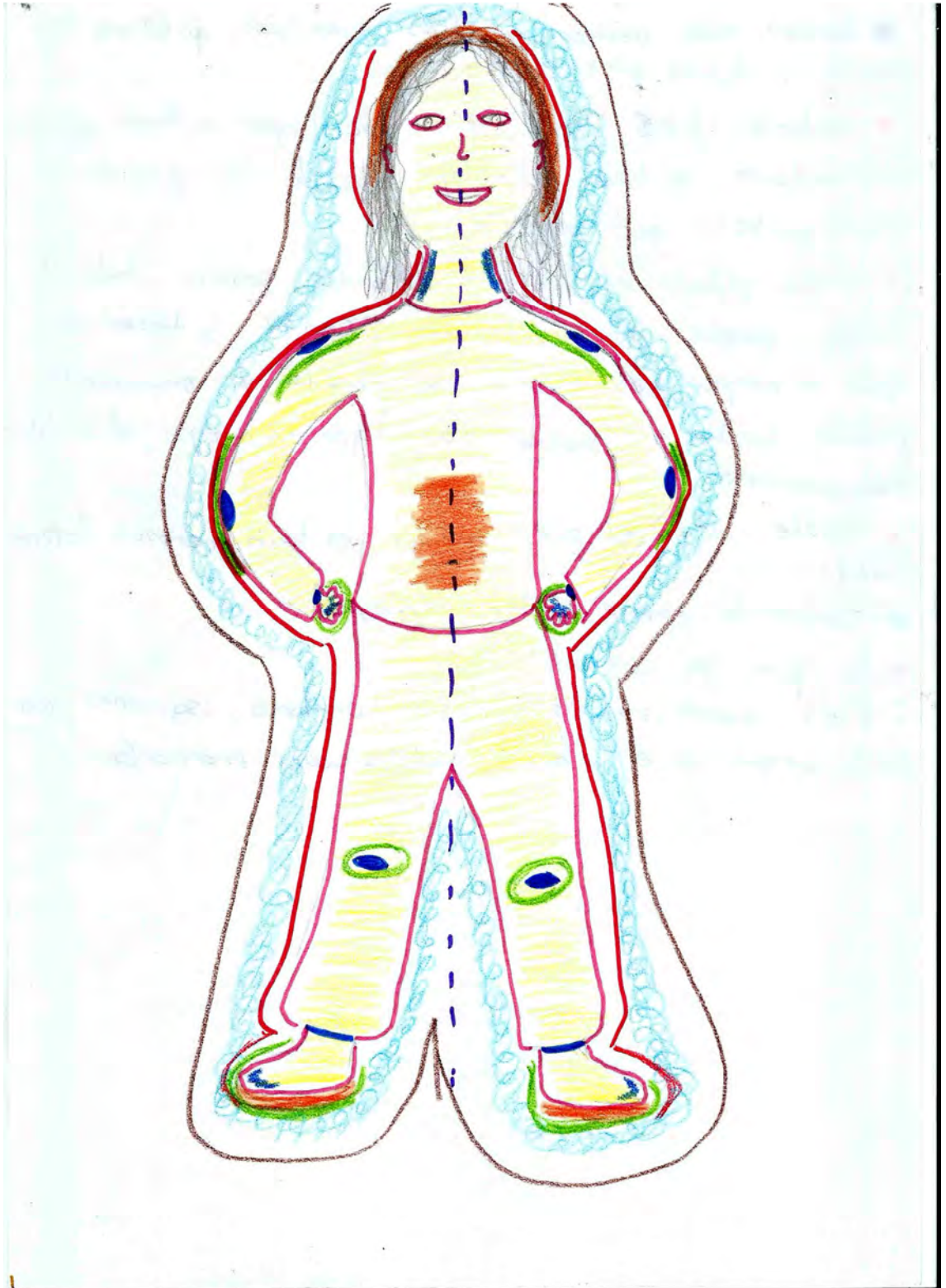


Fig. 10. Dibujo del cuerpo (lado anverso). Fuente: Elaboración del participante 10. abril 2018

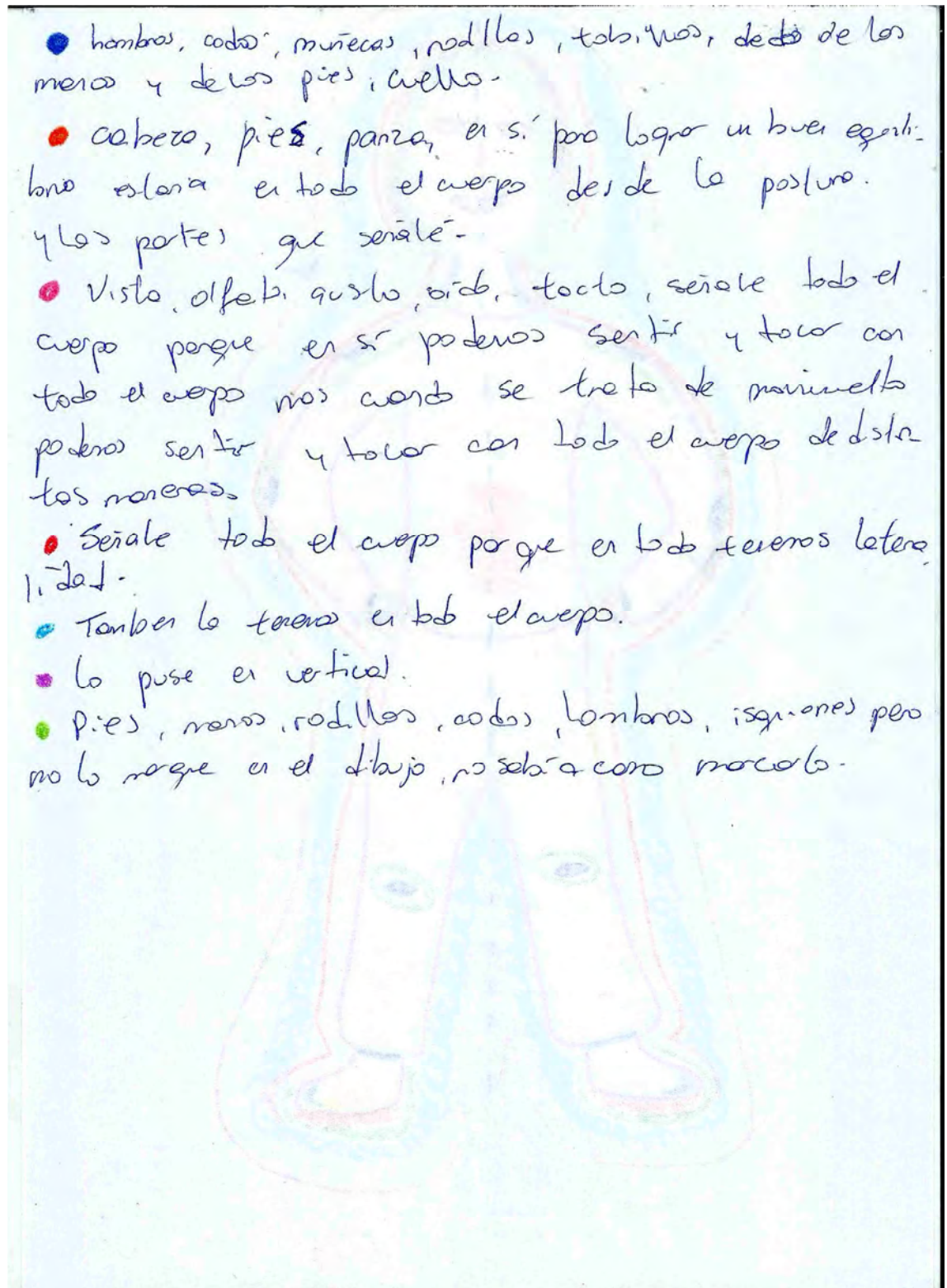


Fig. 11. Dibujo del cuerpo (lado reverso). Fuente: Elaboración del participante 10. abril 2018

PARTICIPANTE 11

Datos básicos

Fecha: 19 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Masculino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

Expresó *“Como el título lo dice, es ser consiente con el cuerpo, teniendo en cuenta las limitaciones y posibilidades de cada uno, además, a partir de eso nacer digamos, o hacer, no sé cómo explicar, hacer crecer esa consciencia. Ósea decir yo llego hasta acá, y si quiero lograr esto ser consciente de cómo y qué quiero lograr, para mi abordaría así la consciencia”*.

2- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

Declaró *“Y yo básicamente me resumo a dos, ya que se dice consciencia corporal, sería la mente y el cuerpo. Cuando digo cuerpo ya serían los sentidos, todos, vita, tacto, gusto, los cinco sentidos. Cuando digo mente hablamos de un razonamiento y decir todo lo que yo puedo y no puedo lograr”*.

3- Registro de lo sensorial

Al solicitarle que nombre los sentidos que involucra al realizar movimientos corporales dijo *“Los cinco”*.

Ante la pregunta *¿Crees que predomina alguno?*, respondió *“No, pero si me siento más cómodo trabajando con los ojos cerrados. Porque tengo mayor concentración y me puedo encontrar conmigo mismo”*.

4- Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

Enunció *“Para mí el espacio es un, lo crea uno. Puede ser donde tú quieras digamos, donde tu estas es tu espacio. Digo esto porque el espacio es un conjunto infinito de puntos, reforzándolo con una teoría que había visto antes. Al yo tener un espacio infinito de punto, encuentro dos puntos y entre esos dos puntos encuentro un espacio, entre esos dos encuentro otro punto, y así sucesivamente, entonces el espacio es infinito para todos y cada uno”*. Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?*, respondió *“Y al ser infinito el espacio, los movimientos vendrían a ser infinitos también, todo lo que tú te imagines que puedes hacer, lo que crees que puedas hacer, lo puedes hacer”*.

Mencionó en cuanto al movimiento *“Lo defino pasando de un estado a otro”*. En relación al motor de su movimiento expresó *“Desde el centro del pecho”*.

Respecto a la relación de tiempo, espacio y movimiento, afirmó *“El movimiento se realiza en un espacio y como dije ese espacio lo crea uno, y si yo lo creo va a durar lo que yo decida, todo va a estar determinado por uno solo, que, si bien podría ser, y reforzando la pregunta anterior, a partir de los sentimientos o el razonamiento, ¿por qué no? Así ya hay una relación entre lo que es razonamiento y sentimiento”*.

5- Descripción eje corporal

Dijo *“ Lo primero que se me vino a la mente fue equilibrio y desequilibrio, no sé por qué. Eje corporal me imagino yo parado, recto, en un equilibrio básicamente, pasando por una línea vertical en donde saldría por la mollera y terminaría en los pies y pasando por todo el cuerpo”*.

En relación a su postura expreso *“Curvada, me siento mal, es decir, rara vez estoy muy derecho. Hasta que me doy cuenta porque me duele”*.

En cuanto a la pregunta Cerrando los ojos *¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?*, respondió *“Desde afuera”*. Fundamentó *“No sé, es una sensación cuando los cierro, me gusta cerrar los ojos, es como que tenes otros sentidos activos”*.

6- Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

En relación a las articulaciones dijo *“Bueno son las que posibilitan el movimiento”*. Declaró *“Es que para mis todas son importantes, al tener aproximadamente más de 300 articulaciones nos dice la importancia de nuestro cuerpo y la consciencia que debemos tener al saber eso. Pero las que trabaje estos años Ponele son cadera, tobillo, manos, cuello, torso, piernas, rodillas, todas”*.

A la pregunta *¿De qué manera las percibes?*, respondió *“Y la percibo a medida que las trabajo a partir de consignas cuando me muevo en un nivel bajo, por ejemplo. Y voy generando una consciencia cuando voy identificando o conociendo lugares nuevos para mí, articulaciones nuevas, partes nuevas, así. Que quizás son movimientos básicos desde que nacemos, pero cuando crecemos nos olvidamos”*.

En cuanto a los puntos de apoyo declaró *“Es donde está todo el peso del cuerpo”*.

Con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso utilizando cada punto de apoyo que tiene en sus pies manifestó *“Y piso con casi todo el pie, siento que asiento más el talón y los costados”*.

Con respecto al tono muscular dijo *“El estado del musculo”*. Ante la pregunta *¿De qué manera lo percibes?* Respondió *“Cuando se lo trabaja digamos en forma de decir en tensión, relajación, en ese sentido”*.

En cuanto a su percepción manifestó “Cuando se lo trabaja digamos en forma de decir en tensión, relajación, en ese sentido”.

7- Descripción y percepción de Equilibrio

En lo referente al equilibrio dijo *“Sería estar en movimiento ya sea estático o dinámico. Sin moverme en un equilibrio parado o sentado, pero estar en un equilibrio. O caminando, pero en equilibrio dinámico porque me estoy moviendo. Es decir, equilibrio corporal es estar caminando o en quietud, pero con una energía bien distribuida”*.

A la pregunta *¿Cómo lo percibes?*, respondió *“Y a partir de la consciencia, con todo el cuerpo, no por decir que estoy caminando estoy en equilibrio, sino que estoy en equilibrio, y si me caigo ahí ocurre un desequilibrio, entonces para mi es consciente”*.

8- Lateralidad

Declaró *“Vendría a ser lo que es derecha e izquierda”*.

Ante la pregunta *¿Y Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?*, respondió *“Reforzamiento digamos de un lado como para el otro y como nuestro cuerpo está dividido en dos tenemos todo pares digamos, dos pies, dos piernas, dos brazos, incluso hasta al cerebro si lo dividimos tenemos dos pares, tenemos dos conjuntos de pares iguales. Lo que sería el lateral derecho y el lateral izquierdo, ambos los podemos trabajar, sería la conjugación de esos dos lados, me permite ir de un lado a otro”*.

9- Direccionalidad

A la pregunta cuando camina, *¿hacia dónde mira?*, respondió *“Hacia el frente”*.

A la pregunta cuando corre *¿su mirada cambia?*, dijo *“No”*.

En relación a si su cabeza acompaña su mirada dijo *“Siempre que quiero sí”*.

10- Movimiento

Lo que respecta a si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve, dijo *“Las manos, porque ahí comienzo todo, ahí me dejo ser”*. Con respecto a los movimientos que predominan dijo *“Todos, infinitos”*.

11- Orientación espacial

A la pregunta *¿cuándo te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?*, respondió *“Sí, claro”*.

Dijo *“Memoria visual digamos, me acuerdo que cosa había por esos lugares, que carteles, colores o algo así”*.

12- Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)

A la pregunta *“¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”*, respondió *“Que soy cuerpo, es decir, soy todo esto que ves, cuerpo, mente y espíritu”*.

En relación a sus necesidades fisiológicas dijo *“Creo que sí, calculo que sí sé que me pasa y cuando, o que quiero o que necesito, el cuerpo me lo hace saber al instante”*. Expresó *“No sé, pasa rápido, es automático, lo siento al toque, si tengo sed, si me hago pis, si tengo hambre, no sé. Ósea me duele la panza, me arde la garganta, y así, dependiendo de cada necesidad”*.

Respecto al darse cuenta de la existencia de una tensión corporal, fundamentó *“Porque me empiezo a mover al sentir que algo está duro o que me duele”*.

En situaciones donde no se siente a gusto expresó *“Me muevo mucho, pero me voy rápido, no suelo quedarme en lugares en donde no me siento a gusto. Así que no pasa mucho porque me voy”*.

En cuanto a la pregunta *“¿que produce el enojo en tu cuerpo?”*, respondió *“Me arde, ósea seria ardor lo que me produce”*.

En relación a la actividad sexual expresó *“surge sola, es decir, un encuentro con otro algo te produce seguro. Depende que persone”*. Declaró *“Es íntima, una relación de placer”*.

En consideración a la identificación de sus emociones dijo *“Porque algo me pasa y mi estado de ánimo cambia, me siento bien o mal y eso depende de mis emociones”*.

Ante la pregunta *Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento a ese sentir?*, respondió *“Mi estado de ánimo y lo que me pasó en el día, como me levanté, si tuve algún problema o algo lindo en el día”*.

En cuanto al estrés dijo que su cuerpo lo percibe y expuso *“Como hace rato te dije, me muevo al toque, porque si estoy estresado es como estar cansado y no siento fuerzas de nada, me duele el cuerpo”*.

En relación a sus manifestaciones corporales dijo *“Se eriza todo”*. Declaró *“Y paso de estar tranquilo a temblar, cierro los ojos, me siento más liberado o entregado a ese sentido con la persona que quiero”*.

13- Atención en la respiración

En la pregunta *“¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?”*, respondió *“Como seria lo normal, entra por la nariz y pasa por*

todos los órganos que se supone que pasa, no se me los nombres con exactitud, pero por todos esos lugares, faringe, laringe, tráquea y bueno llega a los pulmones”.

A la pregunta *¿cómo es tu respiración cuando estas nerviosa?*, respondió “-*Rápida, agitada, se acelera”.*

En cuanto a la respiración profunda dijo *“Es lo mismo digamos, ósea el recorrido, nada más que con más fuerza o más profunda digamos, ósea tomo y tiro más aire”.*

14- Coordinación viso-motora

Dijo *“Y como la palabra lo dice, la coordinación del ver y hacer”.*

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de la cabeza y el corazón. Arriba de la hoja coloreo un cuadrado azul y escribió “cabeza-corazón”.

Con el color naranja (equilibrio) coloreó las zonas de los pies y una línea en el medio de cuerpo que se extiende de pies a cabeza. Arriba de la hoja coloreo un cuadrado naranja y escribió “equilibrio”.

Ubicó el color rojo (lateralidad) el rededor de la cabeza. Arriba de la hoja coloreo un cuadrado rojo y escribió “lateralidad: cabeza”.

Utilizo el color amarillo (movimiento) para bordear todo su cuerpo y la zona de su corazón. Arriba de la hoja coloreo un cuadrado amarillo y escribió “movimiento: todo el cuerpo y el corazón”.

En la zona de del pecho se observa el color rosado (sentidos). Arriba de la hoja coloreo un cuadrado rosado y escribió “sentidos: corazón-pecho-torso”.

El color celeste (direccionalidad) se encuentra marcada en la zona de los ojos y el corazón. Arriba de la hoja coloreo un cuadrado celeste y escribió “dirección: ojos-corazón”.

La zona del corazón, la boca y ambas manos y pies están bordeados por el color verde (apoyo). Arriba de la hoja coloreo un cuadrado verde y escribí “apoyo en o con la voz, el corazón y en los pies-manos”.

Utilizo el color violeta (eje corporal) para realizar una línea en el medio de su cuerpo, se extiende de pies a cabeza. Arriba de la hoja coloreo un cuadrado violeta y escribí “eje corporal”.

Mientras que el color marrón (orientación espacial) lo utilizo para bordear todo su cuerpo. Arriba de la hoja coloreo un cuadrado marrón y escribí “orientación espacial todo el cuerpo”.

Técnica gráfica: “Dibujo del cuerpo”

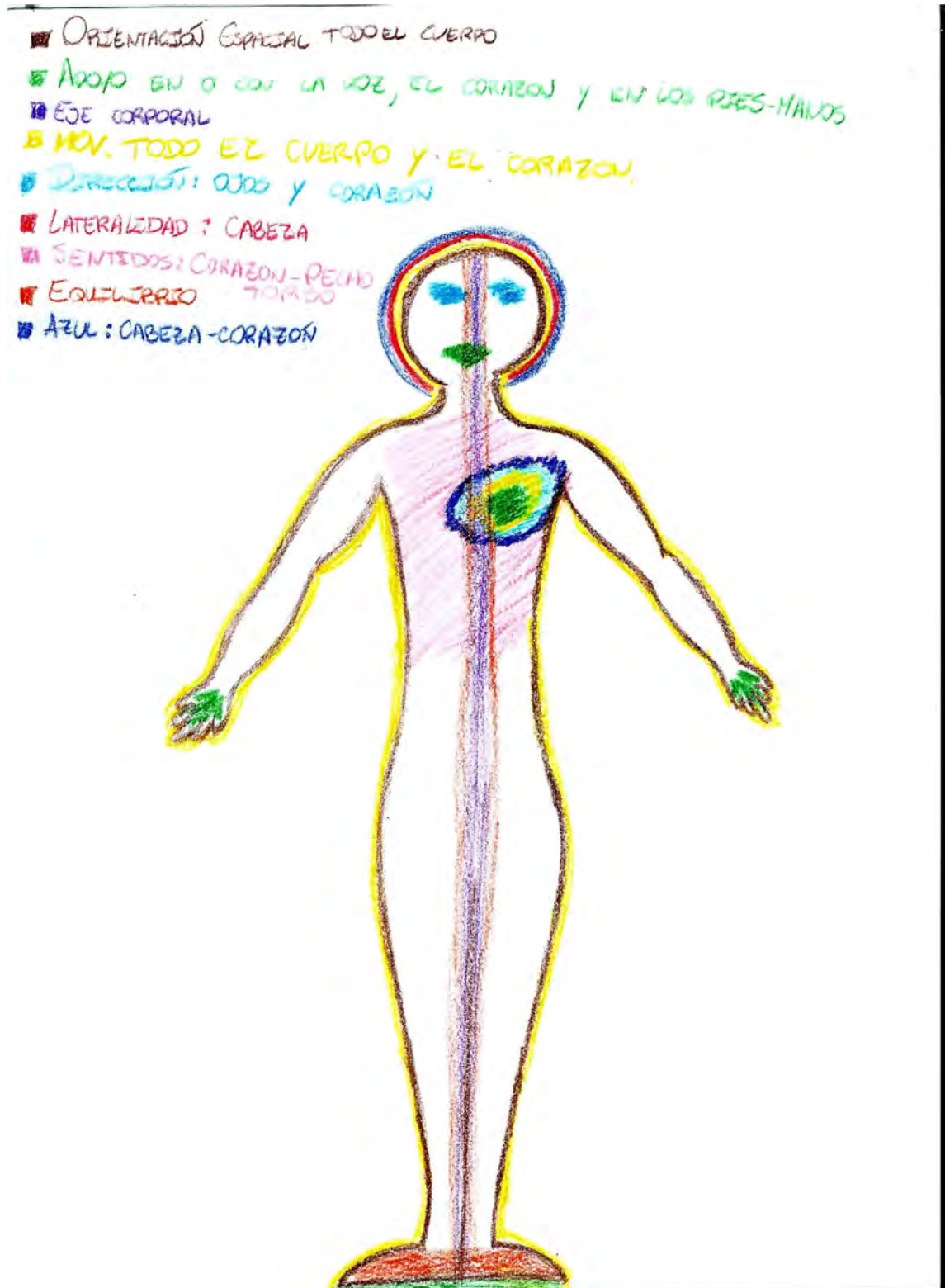


Fig. 12. Dibujo del cuerpo. Fuente: Elaboración del participante 11. abril 2018

Datos básicos

Fecha: 20 de abril del 2018

Lugar: Instituto Superior de Profesorado de Arte

Sexo: Femenino

Año que cursa: 4 to año

Entrevista

1- Descripción de consciencia enfocada en el cuerpo

Expresó *“Para mí es cuando vos tenes conocimiento de tu propio cuerpo, y también de tus propios límites, ósea si conoces tus limites es como que tenes una consciencia de lo que puede hacer tu cuerpo, de lo que no puede hacer y creo que la consciencia tiene mucho que ver con los sentidos”*.

2- Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

Declaró *“Bueno como dije los sentidos, el cuerpo en general y el conocimiento del cuerpo entero de cada uno, creo yo que eso compone la consciencia corporal. Serian bueno, los sentidos son fundamentales para conocer muchas cosas del cuerpo, como por ejemplo moverse para tal lado, por ahí tenes que observar, no sé si me explico. El conocimiento del propio cuerpo seria conocer tus propios límites, saber hasta dónde llegas y que cosas podés hacer y qué cosas no y bueno, sí, intentar seguir creciendo a partir de ese conocimiento y esos límites. En general digamos, conocer cada parte tuya, lo mismo que lo anterior, saber que podes y que no”*.

3- Registro de lo sensorial

Al solicitarle que nombre los sentidos que involucra al realizar movimientos corporales dijo *“El tacto, la vista, los oídos también uso mucho. Nada más creo”*.

Ante la pregunta *¿Crees que predomina alguno?*, respondió *“Creo que la vista, porque dentro de lo que yo estoy haciendo tenemos que, estamos estudiando el cuerpo en sí, tenemos que observar los diferentes movimientos que nos ofrece”*.

4- Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento.

Enunció *“Es un lugar donde se pueden realizar diferentes actividades, en nuestro caso donde el cuerpo se puede mover”*. Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?*, respondió *“Desplazamientos, correr, caminar, tirarse al suelo, saltar”*.

Mencionó en cuanto al movimiento expresó *“Movimiento sería desplazamiento”*. Respecto al motor de ese movimiento dijo *“Yo creo que, desde mi centro, que sería la panza, la zona abdominal”*.

Respecto a la relación de tiempo, espacio y movimiento, afirmó *“Creo que cuando nos movemos estamos moviéndonos en un espacio y en un tiempo determinado, ya sea siguiendo una música o en algún momento relacionándolo, Ponele, tiempo a la noche, a la mañana o sino con un tiempo musical”*.

5- Descripción eje corporal

Dijo *“Creo que es lo que nos mantiene en postura digamos”*. Afirmó *“Y aparece desde mi cabeza, ósea desde donde empieza mi columna hasta donde termina. Creo que ese es nuestro eje corporal”*.

En relación a su postura expresó *“Encorvada, con la cabeza para abajo, contractura da, no me gusta estar sentada, me cuesta mucho estar derecha, me cuesta mucho apoyar la espalda en el respaldar de la silla, no puedo digamos”*. Mientras que cuando camina *“, cuando camino llevo los hombros para atrás, levanto el cuello, pero, miro para abajo, como cuando estas triste, es raro, camino derecha, pero mirando para abajo”*.

En cuanto a la pregunta Cerrando los ojos *¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?*, respondió *“Desde afuera”*. Fundamentó *“Porque siempre no veo yo, yo no veo a mi misma, veo como que me ven desde afuera, como que me imagino como soy yo caminando, como me ve la gente, me imagino como un fantasma desde arriba que m está viendo”*.

6- Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

En relación a las articulaciones dijo *“Son los que le dan movimiento a nuestro cuerpo”*. Al mencionarlas expresó *“Nombro la parte del cuerpo igual, las más*

importantes creo todas, la muñeca, rodilla, hombro, codo, cabeza, la columna, todo digamos, lo que involucra el cuerpo”.

A la pregunta ¿De qué manera las percibes?, respondió *“Porque por ejemplo me duele el cuello y lo empiezo a mover y ahí está “tengo una articulación” o me golpeo una parte del cuerpo y la empiezo a mover y otra vez veo que tengo una articulación. Supongo que eso también”*.

En cuanto a los puntos de apoyo declaró *“Son partes del cuerpo donde podemos llevar nuestro peso”*.

Con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso utilizando cada punto de apoyo que tiene en sus pies manifestó *“Siento que soy muy inestable, si no me concentro que tengo que dar un paso como que me choco con la gente, ósea si yo quiero caminar derecha y no me concentro es como que voy en diagonal, como que voy en una nube de peso”*.

Con respecto al tono muscular dijo *“No sé, se me viene a la cabeza como algo grande, fuerte”*. Ante la pregunta ¿De qué manera lo percibes? respondió *“Con los apoyos digamos, cuando llevo todo ese peso sé que tengo musculo ahí sino estaría sintiendo mi pobre huesito. Creo que por eso. Llevando un peso a alguna parte del cuerpo, ahí te das cuenta que hay tono muscular”*.

7- Descripción y percepción de Equilibrio

En lo referente al equilibrio dijo *“Es cuando estamos apoyados en alguna base, ya sea el suelo, lo que sea, y no perdemos nuestro eje corporal”*.

A la pregunta ¿Cómo lo percibes?, respondió *“Bueno a mí me pasa que a veces cuando siento que estoy por perder el equilibrio ajusto el abdomen para mantenerme, por ejemplo, en el colectivo y es como que ese desequilibrio vuelve a su lugar y estoy en equilibrio”*.

8- Lateralidad

Declaró *“Yo creo que son los costados de nuestro cuerpo, los laterales. Los brazos, las piernas”*.

Ante la pregunta ¿Y Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?, respondió *“Trasladar, relajación de costado, no se me ocurre más”*.

9- Direccionalidad

A la pregunta cuando camina, ¿hacia dónde mira?, respondió “*Hacia adelante*”.

A la pregunta cuando corre ¿su mirada cambia?, dijo “*También igual digamos*”

En relación a si su cabeza acompaña su mirada dijo “*Sí, sí, sino me caigo*”.

10- Movimiento

Lo que respecta a si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve, dijo “*Los brazos*”. Fundamentó “*Porque es lo que más muevo, aunque el cuerpo tiene infinitas posibilidades de movimiento yo creo que los brazos es donde más predomina el movimiento* “. Con respecto a los movimientos que predominan dijo “*Cortados, fluidos, variados*”.

11- Orientación espacial

A la pregunta ¿cuándo te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, reconoces los diferentes puntos por los que transitaste? respondió “No, porque soy muy colgada, pienso que fui por acá, pero en realidad no, me confundo”.

12- Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridad de las mismas)

A la pregunta “¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?”, respondió “*Que tengo*”. Fundamentó “*Lo siento ajeno a algo mío, no lo siento propio, es como algo que tengo que criar, dar de comer como para que no se muera*”.

En relación a sus necesidades fisiológicas dijo “*Estoy como en automático, me siento un robot, que hago todo porque tengo que hacer*”.

Respecto al darse cuenta de la existencia de una tensión corporal, afirmó “*Si por que la siento. Vivo tensionada*”. Fundamentó “*Y porque me agarra taquicardia, tiemblo, me duele el pecho, así*”.

En situaciones donde no se siente a gusto expresó “*Me da taquicardia, se me acelera el pulso, me duele el pecho, me transpiran las manos, me duele el antebrazo, no sé por qué. Y después me relajo, se me pasa automáticamente*”.

En cuanto a la pregunta “¿que produce el enojo en tu cuerpo?”, respondió “*Me paraliza, no me salen las cosas, no me sale hacer nada, caprichosa como una nena*”.

En relación a la actividad sexual expresó “*Siento como que me tiembla el cuerpo, pero de una manera linda, es como una agitación de mi cuerpo, pero linda, lo disfruto*”.

En consideración a la identificación de sus emociones fundamentó “*Porque cuando estoy feliz estoy tranquila, liberada, floja y triste más ansiosa, tensionada, sin equilibrio*”.

Ante la pregunta Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento a ese sentir?, respondió “*El cómo me siento, mi cara, la presión, el peso de los hombros, cuando estoy mal estoy contractura da, y si estoy bien relajada en la cara más que nada*”.

En cuanto al estrés dijo que su cuerpo lo percibe y expuso “*Me tiemblan las manos, me contracturo y el cuerpo también, estoy como hiperactiva*”

En relación a sus manifestaciones corporales dijo “*Bueno yo soy muy sensible, en el sentido que me gusta que rasquen el brazo, la cara, creo que siento escalofrió, sensibilidad y bueno me éxito mucho*”.

13- Atención en la respiración

En la pregunta “¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?”, respondió “*Mal, súper agitado, no se respirar bien, por ahí me olvido, me duele el vaso. Soy consciente que tengo respira y relajar. Es automático*”.

A la pregunta ¿cómo es tu respiración cuando estas nerviosa?, respondió “*rápida, agitada y por ahí como que no respiro, me aguanto digamos*”.

En cuanto a la respiración profunda dijo “*Siento que me entra por la nariz y sale por la boca, tengo que hacerlo despacio y me agarra ansiedad entonces tengo que hacerlo despacio. Este sería controlado*”.

14- Coordinación viso-motora

Dijo *“El manejo de la visión ante los movimientos. Se, el saber manejar el cuerpo y la mirada que se le da a las cosas cuando uno lo hace”*.

Dibujo

El color azul (articulaciones) lo marcó en las zonas de los tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello.

Con el color naranja (equilibrio) coloreó la zona del abdomen y base de los pies. Escribió arriba “equilibrio: columna”.

Ubicó el color rojo (lateralidad), dejando de lado los pies, manos y cabeza.

El color amarillo (movimiento), el color verde (apoyo) y el color celeste (direccionalidad) bordean todo su cuerpo.

En la zona de las manos, boca, nariz, oídos y ojos se observa el color rosado (sentidos).

Utilizo el color violeta (eje corporal) para realizar una línea que divide su cuerpo en dos partes. Derecha e izquierda, inicia en el extremo de su cabeza y finaliza debajo de la zona pélvica. Escribió “eje corporal: cabeza-columna”.

Mientras que el color marrón (orientación espacial) lo utilizo para marcar la base de los pies y la zona de los ojos. Escribió “orientación espacial: ojos, pies”.

Técnica gráfica: "Dibujo del cuerpo"

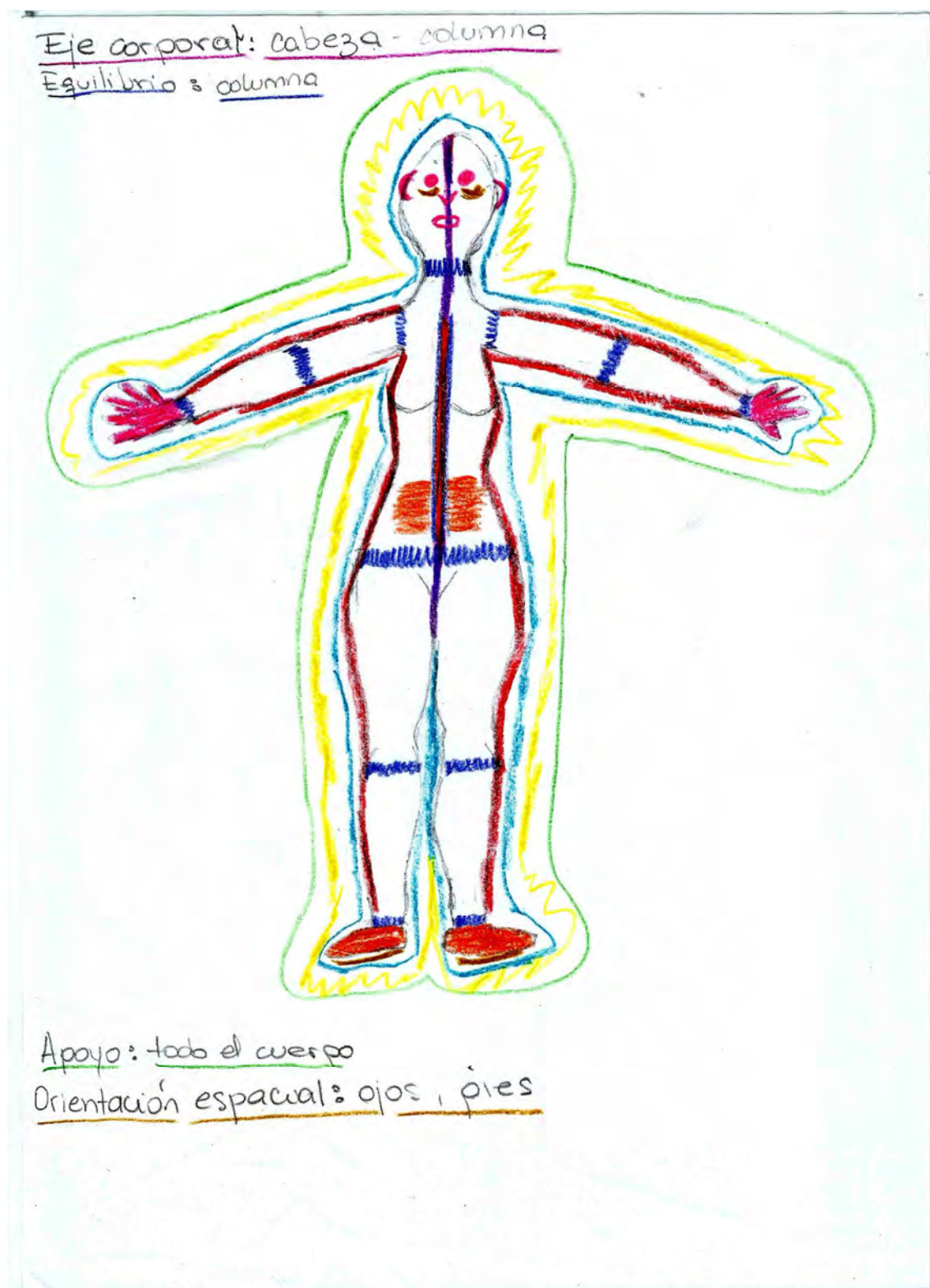


Fig. 13. Dibujo del cuerpo. Fuente: Elaboración del participante 12. abril 2018

**ANALISIS E INTERPRETACION DE LA
INFORMACION**

La consciencia enfocada en el cuerpo

Las características de la consciencia enfocada en el cuerpo resaltadas en este apartado permitirán matizar la descripción del fenómeno desde la perspectiva de los participantes. Se destaca como categoría en primer lugar a la consciencia enfocada en el cuerpo de la siguiente manera.

Los entrevistados a la hora de definir la consciencia enfocada en el cuerpo manifestaron que se trata del conocimiento, limitaciones y manejo consciente del cuerpo. Estas apreciaciones se pueden ver en las siguientes respuestas:

El participante 5 lo expresa de la siguiente manera: *“Es que tanto conoces tu cuerpo, limitaciones, hasta donde puedo llegar, cuál es el máximo potencial, y saber que tanto me puedo exigir”*.

El participante 8: *“Es la consciencia que tiene cada uno del manejo de su propio cuerpo digamos, que limitaciones tiene o hasta qué punto puede llegar el cuerpo para realizar una actividad”*.

Esto se ve reflejado también en el participante 12: *“Cuando vos tenes conocimiento de tu propio cuerpo, y también de tus propios límites, ósea si conoces tus límites es como que tenes una consciencia de lo que puede hacer tu cuerpo, de lo que no puede hacer y creo que la consciencia tiene mucho que ver con los sentidos”*.

Este fenómeno se expresa en una concientización y cuidado del cuerpo, en un conocimiento previo sobre su potencial, dimensión y posibilidad corporal, así una vez obtenido ese conocimiento poder explotar al máximo sus posibilidades corporales.

Otro factor común entre los entrevistados es la importancia del cuerpo y como este repercute en su trabajo corporal. El participante 5 declaró: *“Para mí se adquiere si por práctica, después de ensayo de práctica, de clases, de en si moverse digamos, si vos quieres tener consciencia corporal movete y fíjate que te sale y no te sale. Ese sería un elemento, el movimiento, la práctica, la constancia, ser constante, ese te lleva a conocerte más y a conocer más tu cuerpo. Como dice la profe nunca terminas de conocer tu cuerpo, pero lo que más llegues a conocer tu cuerpo para explotarlo. Y el cuerpo, todo lo que engloba al cuerpo, los sentidos. El cuerpo es un todo, es nuestro*

envase, lo que tenemos en este mundo, en este momento es para nosotros nuestra herramienta de trabajo y es por donde expresamos lo que pensamos, lo que sentimos, en este ámbito donde estamos nosotros”.

A su vez el participante 6 lo expresó de la siguiente manera: *“La sensopercepcion, o percepción, es todo lo que nos atraviesa y tiene que ver con los sentidos. El desarrollo motor que tiene que ver con todas aquellas habilidades que nosotros captamos a medida que vamos haciendo tales ejercicios, todo esto es a base de ejercicios, de disciplina vendría a ser, no sé si la palabra lo dice bien. Es como que si uno no hace nada no puede adquirir consciencia corporal. Y después las emociones porque creo que las emociones son una parte importante de nuestra conformación y juega mucho el expresarse, por ejemplo, si yo siento dolor sé que siento dolor cuando me duele el pecho o cuando me siento decaída, me siento triste, siento sueño, sé que eso también es base de una consciencia corporal”.*

Entendiendo que la consciencia enfocada en cuerpo no es un fenómeno simple, sino que está compuesta por varios elementos, tales como el registro de lo sensorial, el contacto, la atención en la respiración, la coordinación viso motora, la identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y de contacto, la orientación para el movimiento y la expresión de las sensaciones que surgen a partir del cuerpo en el espacio o en el contacto con el otro y el reconocimiento de articulaciones, tono muscular, punto de apoyo , eje, y equilibrio corporal, se puede afirmar que los entrevistados registran tales elementos de manera diversa, el participante 8 expresó:

“La sensopercepción que es donde entran en juego todos los sentidos y se tiene en cuenta al otro que está al lado también. El conocimiento del cuerpo también para saber cómo funciona el mismo. Y creo que por último el pensamiento o lo mental, no sé cómo expresarlo, pero sería como el cerebro”.

El participante 10 destacó: *“Los diferentes sentidos del cuerpo, el oído, el tacto, la vista y nada más. Si, y el olfato también. Hay algo más, todo se vincula a través de las movilidades motoras del cuerpo. Ahí están las tres, los sentidos, la movilidad motora y el cuerpo, por último. Lo movilidad motora se define a través por ejemplo la vista y lo que yo tomo consciencia de lo que mi cuerpo puede hacer y de lo que yo querría llegar a alcanzar a través de alguna parte del cuerpo, o querer agarrar algún objeto o manipularlo constantemente para que se pueda manejar, el tacto. Los sentidos es el*

diseño espacial y también es poder ver lo interno tuyo y lo que vos sentís, y también expresarlo hacia afuera pero también variarlo en el sentido del espacio, de si vos sentís que, a vos te hace bien avanzar o retroceder, o caminar, eso varía siempre en lo que cada uno hace. Y lo que es el cuerpo, el cuerpo se define en todo, lo define cada persona con la historia, no todos tenemos la misma forma de manipular o comer, o silbar o hablar, o expresar un enojo o una risa, entonces lo manipulamos a través del cuerpo y a través de las expresiones de la mano, del pie, en todo el cuerpo digamos”.

La importancia de este conocimiento reside en que como futuros docentes deben conocer y dominar los saberes dentro de su disciplina para que de esta manera puedan integrar y vincular los procesos productivos, así como promover recursos y herramientas que permitan un óptimo rendimiento laboral y personal. Esto se ve reflejado en las convergencias de ciertos participantes, por ejemplo, el participante 2 manifestó: *“Primero los sentidos, después la observación del campo o de la acción en ese momento y bueno, conocer nuestras habilidades, nuestros pro y contras, habilidades y destrezas, conocimientos previos que nosotros podemos llegar a tener antes de actuar sobre algo”*. Así también lo afirma el participante 7: *“La actividad física sería mantener un cierto ritmo físico para que el cuerpo no se choque de golpe con el movimiento ensayo y error. La Alimentación también, sería el cuidado del cuerpo porque si uno no está bien alimentado y nutrido no puede realizar la actividad. Saber por dónde pasa el movimiento es el proceso que uno debe tener digamos e ir asimilando para poder enseñarlo de manera correcta como se realiza, por donde pasa, cual es lo previo y lo que sigue del movimiento”*.

Se infiere que al explorar su cuerpo se dan cuenta de sus posibilidades y limitaciones, y es en ese diálogo que se conforma su consciencia del aquí y ahora, se dan cuenta de su corporeidad y la del otro, en relación con el espacio, con la interioridad y con los otros. Todo esto evidencia la indiscutible integridad cuerpo/mente y sus manifestaciones. Es un trabajo unificado con el cuerpo, la mente y la emoción, en el contexto de una relación profesional y humana, con el fin de propiciar la expresión de las emociones, la ampliación de la consciencia, el alivio del sufrimiento, una mayor capacidad de sentir placer y en general crecimiento y desarrollo personal. (Alcalde, Panes, Valenzuela, 2009, p.31).

El conocimiento de esta consciencia les permite saber qué y cómo expresar lo que sucede en la diversidad de los cuerpos en cada trabajo vivencial, además de adquirir habilidades físicas como producto del trabajo orgánico y homeostático.

A su vez surgieron otros componentes tales como el pensamiento, la mirada panorámica, la imagen y esquema corporal. Se evidencia cierta tendencia al reconocimiento de los componentes de la consciencia enfocada en el cuerpo, por lo que se infiere que esto se debe a que los participantes han construido a lo largo de su carrera cierto conocimiento y experiencia sobre esta, lo que les permitió además de nombrar los elementos previamente establecidos, ampliar los distintos componentes de la misma.

Lo sensorial

El registro de lo sensorial es uno de los elementos que conforman la consciencia enfocada en el cuerpo, su importancia reside en la configuración y percepción del entorno, del mundo exterior donde los individuos se conectan y experimentan diferentes sensaciones colores, formas, olores, o sonidos.

El trabajo y desarrollo de los sentidos resultan de suma importancia en los estudiantes de 4 to año del profesorado de arte, ya que a través de estos indagan, regulan y organizan su lenguaje corporal. Esto puede verse en los dibujos realizados, ya que los participantes 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9 y 10 al utilizar el color rosado que se relacionaba con los sentidos, lo utilizaron para colorear la totalidad del cuerpo, bordeando el mismo de manera completa, indicando así que asocian los sentidos con cada una de las partes de su cuerpo, es decir, como un todo integrado. También puede verse en cada dibujo la manera en que han sido destacadas las zonas de los ojos, manos, boca, orejas y nariz.

Los participantes le otorgan cierta importancia al sentido de la vista, ya que en diez de los doce entrevistados sus respuestas oscilan en un mayor uso de este sentido en relación a los demás, sobre todo dejando de lado el sentido del gusto y resaltando como predominante el sentido del tacto. El participante 5 dijo: *“Utilizo todos los sentidos, vista, oído, tacto, el gusto no tanto. Las personas que tiene todos sus cinco sentidos estamos muy sujetos o atados a la vista, porque por ahí cuando hay una actividad que hay que cerrar los ojos te pierdes, te caes, y una persona ciega puede bailar perfectamente, esa persona tiene un oído, un tacto más despierto, un tacto mucho más sensible, va a sentir la vibración de un objeto, va a sentir esas cosas. Yo creo que*

nosotros nos llevamos mucho por la vista, hablo de mí. Debería ser el oído también, por que básicamente usamos la música y nos lleva”.

El participante 8 declaró: *“Todos los sentidos, el oído, la vista, hasta te diría tacto y olfato.”* A la pregunta *¿Crees que predomina alguno?*, respondió *“Sí, la vista. Porque si cierro los ojos es como que me pierdo y me cuesta mucho cualquier actividad que haga”.*

Se infiere así que el desarrollo y trabajo sensorial favorece en el organismo a la toma consciencia sobre su estado, situación y posición del cuerpo, estos estímulos son utilizados tanto como para evitar lesiones, como para detectar los movimientos, y el funcionamiento de otros sistemas en general. Además de retener movimientos sencillos, sirve para la sensibilidad corporal, reproduciendo con el cuerpo ritmos externos e internos del ambiente, exteriorizando ideas, sensaciones, emociones o pensamientos. Esto se observa en el participante 6: *“Creo que utilizo todos los sentidos, pero creo que priorizan en mí el tacto, ya sea un trabajo de contacto, o algún elemento, o el piso, lo que sea, el oído para escuchar la música y alrededor y la vista para ver qué es lo que hago, por ejemplo, si estoy en una clase ver que es lo que hace mi profesora y después transmitirlo a mi cuerpo”.*

El hecho de los participantes expresen utilizar todos los sentidos, resaltando el tacto o la vista, seleccionando o potencializando ciertos sentidos se debe a cierta subjetividad propia y ajena mediante la cual logran desarrollar la percepción del ambiente, puede deberse a su formación profesional en donde permanentemente se encuentran siguiendo cierto ritmo musical y observando las clases para luego imitar, como así también dentro del espacio curricular denominado “Expresión corporal” han trabajado los contenidos que les han demandado cierta tarea sensorial. Esto se vislumbra en los siguientes participantes, el 9 fundamentó: *“Para mí predominan los cinco sentidos, son importantes todos, porque el oído nos ayuda a escuchar la melodía y contar los tiempos, la vista por que si nos marcan una coreo bueno observamos y la respiración nos permite los movimientos, el tacto también con todo, con nosotros mismos, los otros, el escenario, todo”.* También así el 12: *“Creo que la vista, porque dentro de lo que yo estoy haciendo tenemos que, estamos estudiando el cuerpo en sí, tenemos que observar los diferentes movimientos que nos ofrece”.*

Resuena aquí el aspecto determinante de los sentidos en cuanto a la adaptación del organismo con el medio. Los sentidos orientados en relación con el entorno, estereoceptivos (vista, oído, gusto, tacto y olfato): sin su claridad no podríamos conectarnos bien con el mundo. Toda nuestra experiencia y acción en el mundo surge del fondo sensorial y tiene sus cimientos en él. (Domato, 2007, p.50).

Lo corporal

En esta segunda categoría se destaca al cuerpo como la realidad más íntima e inmediata de cada organismo, es por esto que resulta necesario e importante el abordaje corporal y el conocimiento de cada elemento que entra en juego a la hora de trabajar y conocer la consciencia enfocada en el cuerpo. Conectarse con los propios sentidos, reconocer la experiencia propia y la del otro por medio de un vocabulario y dialogo corporal, percibir e identificar cada parte del cuerpo, colabora en las diferentes formas que la persona puede encontrar para organizar y recordar mediante una simbolización corporal la propia concepción holística.

Esto se manifiesta al observar en cada participante la manera en que asocia el movimiento con su cuerpo, ya que utilizaron el color amarillo para marcar, si bien de manera diferente, la totalidad de su cuerpo y además especificando algunos en la misma hoja la frase “movimiento: todo el cuerpo”. A su vez esta valoración en cuanto al movimiento esta reforzada en cada respuesta de los estudiantes ligada a determinada parte del cuerpo que le llaman la atención por la forma en que se mueve, resultando de manera recurrente los movimientos ondulantes que nacen en las manos y brazos. El participante 1 da testimonio de esto de la siguiente manera: *“El brazo me llama la atención, porque me vi como que el brazo, las veces que lo muevo es como que es de forma ondulante, siempre ondulante y siempre súper liviano y nada de peso, el brazo junto con las manos”*.

El participante 10 dijo: *“Las manos que no las puedo dejar quieta”*. Con respecto a sus movimientos expresó: *“Los más cotidianos que pueden ser de los pies, manos y depende de la forma o sentido que quiero darle, ósea si quiero dar un golpe o caricia. Son controlados, ósea ponele si quiero pillar una mosca son rápidos sino la mosca se va”*.

De esta manera puede notarse en los estudiantes de 4° año del Profesorado de arte N°6004 que el uso de los brazos y manos son un elemento que deja ver la pertenencia

de los estudiantes en el mundo del movimiento. En ellos la manera de trabajar los brazos delata la buena o mala colocación de los mismos y el manejo de los brazos y las manos es fundamental en la danza, se deben colocar, y mover, siempre buscando posiciones armónicas para crear líneas puras y limpias lo más largas posibles.

El abordaje del cuerpo a través de movimientos, los cuales implican un cambio de posición en el espacio, en los participantes supone un orden temporal regido por una base musical o simplemente silencios. Es así que resulta necesario indagar acerca de elementos tales como el movimiento y su relación con el tiempo y el espacio, ya que, en cualquier actividad, siempre se está inmerso en un entorno, y este a su vez se desarrolla en un lapso de tiempo determinado.

El participante 7 lo demuestra de la siguiente manera: *“El espacio es todo lo que me rodea. Creo que va de la mano con el tiempo”*. Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?*, respondió *“Creo que depende del espacio la posibilidad de la búsqueda del movimiento, en una caja, va a ser un espacio más reducido, en cambio en la calle o algo más macro creo que la búsqueda del movimiento puede ser infinita”*.

“El movimiento para mi es una fuerza que hace que el cuerpo que este en reposo lo mueva digamos, ósea, el movimiento es algo pensando, planeado, aunque si necesita de otro cuerpo o de algo para que se mueva. En una clase de danza percibiría el movimiento a través de la música, por la melodía, nada más que por eso, creo que nadie se pone a pensar sobre la cotidianidad sobre cómo pasan tus movimientos, cuando se mueven tus brazos, y todo eso, creo que no hay un registro pensado”.

“El motor de mis movimientos en un día cotidiano seria el pensar, el cerebro, y en una clase de danza puede ser la melodía, el sentir, las emociones”.

“Si hay relación entre tiempo, espacio y movimiento, creo que el espacio es algo que está quieto, intacto y es el tiempo que transversaliza eso y a través de ese tiempo hay estos movimientos”.

Así lo expresa el participante 5: *“El espacio seria todo lo que nos rodea”*. Cuando se le pregunto *¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?*, respondió *“Depende del espacio con el que se cuente, por ejemplo, si es un espacio reducido por ahí los movimientos que se van a explotar son otros, por ahí, a que sea un espacio grande vas a intentar*

explotar movimientos grandes, te da lugar a soltarte, liberarte, decir me voy para allá, para allá, eso”.

“El movimiento son acciones”.

“El motor depende del tipo de movimiento, si hablamos específicamente de... creo en sí que las ganas motivan todos los movimientos. Pero en mi cuerpo lo asocio con pasión, con amor, puedo relacionarlo con el corazón, puedo frustrarme y decir me salió horrible, pero como me gusta lo vuelvo a hacer”.

“Si para mi si hay relación, es la danza, porque es efímera, tiene un principio y un final, se da en un espacio, en ese tiempo de principio y final y es movimiento puro, si no tenes el espacio ponele no puede haber danza, si no contás ese tiempo nunca existió y si no contás el movimiento, una persona parada de cinco minutos en un lugar nunca paso”.

Al igual que el participante 6: *“Sí creo que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento. Yo creo que uno es más consciente, uno no sabe que tiene una consciencia corporal hasta que se da cuenta que uno se mueve o que el momento es llamado a ser cuando por ejemplo uno camina, que uno por ahí lo hace de manera inconsciente y después te das cuenta que la caminata es un movimiento y que la respiración es un movimiento. Creo que después que uno pasa por la expresión corporal es como que se une todo, y en cuento movimiento y al espacio, es una consecuencia el movimiento la trayectoria que hace el movimiento hacia el espacio, y el tiempo hacia lo que está destinado, por ejemplo, caminar lento, rápido, correr, que eso también agiliza al movimiento del cuerpo, a la información que se recibe entre izquierda derecha, etc.”.*

Puede apreciarse de esta manera la influencia de la vivencia corporal y la experimentación en cada clase de expresión corporal. Se infiere así que el espacio para ellos es todo lo que los rodea y está determinado por las posibilidades de movimientos corporales que este les permita, mientras que consideran al movimiento como acciones que su cuerpo en estado de reposo materializa de manera natural de un lugar a otro, asociando el motor del mismo con las emociones y la pasión vinculadas al danzar. La relación del tiempo, espacio y movimiento se ve reflejada en la danza, en cada trabajo corporal que realizan, ya que resulta recurrente la vinculación de estos a la hora de realizar una actividad en clase, de igual manera al trabajar una coreografía. Se destaca esto ya que la manera de percibir y utilizar estos elementos no va a ser la misma en una persona que no utilice a su cuerpo como el instrumento principal de trabajo y medio de

expresión a diferencia en aquella que sí, como en este caso. Resulta esencial enfatizar el hecho de que la gestalt considera que la expresión corporal es una forma de estar más presentes y conscientes en cada momento, escuchando al cuerpo y dándole un sentido a lo que sucede y de esta forma solucionar las interrupciones de contacto. “Trabajamos con el vínculo entre el cuerpo y el piso y sobre esa relación, vamos percibiendo en las distintas sensaciones el propio estado corporal” (Noceti, 2013, p.72).

Por medio del movimiento y la exploración del espacio, los estudiantes utilizan y perciben diferentes puntos de apoyo, entendiendo a estos como puntos en donde se puede descargar cierto peso del cuerpo, indagando y habitando de esta manera el propio cuerpo. En los entrevistados puede verse que estos puntos son comprendidos en su definición y utilizados de manera frecuente y recurrente, esto queda plasmado en los dibujos de sus cuerpos en las coincidencias entre los participantes al marcar la globalidad de su cuerpo con el color verde que se asociaba al apoyo, esto se evidencia en todos los sujetos. Mientras que, al encontrarse en una posición estática, describen un uso limitado de los diferentes puntos de apoyo que tienen sus pies, resaltando sobre todo el arco que se encuentra en ellos, es decir, describen la distribución del peso del cuerpo proyectado sobre el pie en tres puntos.

Esto se puede ver en el participante 3 que entiende como punto de apoyo: “*Un lugar o varios, donde se puede descargar el peso del cuerpo*”. En relación al uso de los apoyos de sus pies dijo: “*Sí. No utilizo todos los puntos de apoyo, porque bueno, el pie tiene una formita, una curvatura que eso no se apoya, algunas personas, yo, antes sí la apoyaba y gastaba mucho la parte esa del zapato, pero ahora, estee, con que se cómo debo estar parada y entonces como que me acomodo. Por ahí sí estoy cansada si estoy con los arcos vencidos, pero me acuerdo después y me acomodo. Entonces está apoyado el talón, parte de afuera de los pies y los dedos*”.

Y en el participante 4:” En cuanto a los puntos de apoyo dijo “*El choque digamos, entre mi cuerpo y algo más, entre piso, un objeto lo que sea*”. Manifestó en cuanto al uso de cada punto de apoyo que tiene en sus pies con respecto a la sensación de estar parado firmemente en el piso “*No, de por sí el pie tiene un arco, entonces todos los puntos de apoyos no están cuando uno está parado, porque el pie tiene el arco ese. Y bueno no, me paro con la parte de los costados, siento que me paro más con esa parte y llevo el peso más al talón más que nada*”.

Siguiendo a Delisle (2005) se resalta así el uso sistema de apoyo que este autor lo denomina como biológico y está compuesto por los subsistemas óseo, muscular y respiratorio, en donde los huesos cumplen funciones fundamentales como proporcionar sostén y protección al organismo, los músculos permiten el movimiento y control del cuerpo teniendo en cuenta la amplitud de cada tejido y articulación y nos brindan información acerca del estado fisiológico.

Esto remite de manera directa a la percepción y uso del eje y equilibrio corporal, ya que están íntimamente relacionados a la hora del trabajo corporal, si bien se parte de la idea de que el eje es una línea imaginaria que divide el cuerpo en partes iguales, logrando así también un adecuado equilibrio al destruir equitativamente el peso del cuerpo, en los participantes aparecen de la siguiente manera, el participante 6 Afirmó *“El eje corporal es una línea que está en el cuerpo. Digamos que esta al medio, empieza en mi cabeza y termina abajo”*. En su dibujo puede observarse que utilizo el color violeta (eje corporal) para realizar una línea en el medio de su cuerpo, esta inicia en su cuello y finaliza por debajo de la zona pélvica.

En cuanto al equilibrio expresó: *“El equilibrio corporal es no ser menos ni ser más, es la medida exacta que uno tiene que tener para por ejemplo bailar, que, por ahí uno, sienta la manera de sentirse bien cuando baila con su cuerpo, que no se siente pesado, de no perder el equilibrio por tener kilos demás, y de no poder bailar y todos esos complejos que vienen también de la danza clásica que tienen que ser flacas, tienen que ser si, para poder ser una bailarina promedio, Ponele. Entonces creo que tampoco es que se basa en eso, pero tiene mucho que ver por el soporte que uno tiene que tener al bailar, por ejemplo, cuando hago descarga de peso y recuperación al instante y tengo mucho peso encima es difícil, aunque si se puede controlar, con mucho trabajo”*. Sus palabras se reflejan en su dibujo ya que con el color naranja (equilibrio) se ubica en las zonas de los pies, columna vertebral, y parte superior de la cabeza, la nombra a esta como el “cerebro”. A la pregunta *¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?*, respondió: *“Creo que con la fuerza abdominal e intento crecer, proyecto para arriba”*.

Describió su postura al sentarse de la siguiente manera *“Yo creo... es que tengo un gran coso con eso porque...últimamente siento que estoy tirando mucho el peso para adelante, ósea como medio encorvada, pero después como que reacciono, ósea sé que estoy mal ubicada y me endezozo”*.

“Cuando camino si, cambia, aunque a veces sí, estoy tirando el peso para adelante, pero, cuando estoy parada predomina mucho el estar bien, trato de estar bien parada, o inclusive trato de estirarme más de lo que puedo, ósea, más de lo normal para que el cuerpo, ósea, si está derecho igual esta caído para adelante, ósea trato de llevar los hombros bien atrás, para estirarme más, ósea hacer como un pecho al techo cuando vas caminando, para estirar más la espalda, el pecho”.

Esto también se ve reflejado en el participante 9:” *El eje corporal seria como un equilibrio, tenemos direcciones como... no sé cómo explicarlo, pero si lo sé. Es como un conocimiento de mi cuerpo a mi cerebro, yo decido a donde va, también pasa un eje por medio de nuestro cuerpo, ósea para manejar una parte derecha e izquierda”.* Esto tiene íntima vinculación con su dibujo al utilizar el color violeta (eje corporal) para marcar dos líneas que forman una cruz en su cuerpo y se extienden de extremo a extremo, manos a manos y de pies a cabeza.

“Aparece en el centro, como en la parte de delante de la columna dividiendo el cuerpo en dos partes”.

“Cuando estoy sentada estoy relajada, no tengo ningún peso encima, estoy corporal y conscientemente relajada. Sería así como estoy ahora con las piernas flexionada como indio, brazos a los costados de la rodilla y mi torso relajado junto con la cabeza también. Ni muy curvado ni muy recto”.

“El equilibrio corporal es como algo que nos da estabilidad, un elemento importante en el cuerpo, nosotros decidimos donde lo llevamos”.

“Lo percibo con mis emociones, con relajaciones, con los pies, manos, con todo el cuerpo”. Con el color naranja (equilibrio) coloreó las zonas de la planta de los pies y manos.

A partir de esto se puede inferir la importancia y la manera en que estos elementos aparecen ligados a unos a otros, como estos están presentes de manera cotidiana en el que hacer de los estudiantes y que son percibidos como soportes y recursos a la hora de bailar. Estas zonas son, sin duda, los más utilizados por un bailarín. La zona de la espalda y los músculos que intervienen en ella son los encargados de sostener la columna vertebral, ya que éstos la recubren para que reciba el menor impacto posible del movimiento y pueda soportar firmemente el eje. De modo tal que al alinear el

cuerpo y repartir homogéneamente el peso les permite a los estudiantes la posibilidad de resolver movimientos más complejos, indagando las limitaciones propias y de otros, cuidando y corrigiendo sobre todo su postura y columna, teniendo cierta estabilidad y manejo de su cuerpo, ya que al prestarle atención logran una postura erguida, un ahorro de energía y un equilibrio corporal, así también la entrada y salida al piso sin golpes, aspectos necesarios para sus actividades cotidianas y futuras como docentes. De esta manera resuena Solano (2010) afirma: “El movimiento corporal, es el primer lenguaje del ser humano a través de la gestualidad y posturas ha aprendido a reconocer su entorno y su propio cuerpo” (p, 14).

Otros elementos a tener en cuenta para la consciencia enfocada en el cuerpo, sobre todo al realizar movimientos y explorar el espacio, son las articulaciones y tono muscular. Se sabe que las articulaciones son las uniones de los huesos y el tono muscular refiere al estado del musculo, por esto importante destacar como estos elementos son identificados y percibidos por los estudiantes.

Esto se manifiesta en el participante 1:” *Las articulaciones son lo que unen los huesos, nos posibilita hacer los movimientos*”.

“Sé que están ahí porque las trabaje, las trabajo y siempre lo voy a hacer, experimentando movimientos nuevos a partir de los que ya sé”.

“Están las del hombro, tobillo, rodilla, cadera, muñeca, cuello, eso”. Esto aparece de igual forma en si dibujo, en donde con el color azul (articulaciones) marcó en las zonas de los pies, dedos de los pies, tobillo, rodillas, cadera, dedos de las manos, muñecas, codos, hombros y cuello.

“El tono muscular es cuando el musculo, es el estado del musculo que yo decido poner a ese musculo, por ejemplo, si yo tenso el cuerpo, todos los músculos están tensos y si relajo se relaja todo el cuerpo”.

El Participante 11 en relación a las articulaciones dijo *“Bueno son las que posibilitan el movimiento”.*

“Es que para mis todas son importantes, al tener aproximadamente más de 300 articulaciones nos dice la importancia de nuestro cuerpo y la consciencia que debemos tener al saber eso. Pero las que trabaje estos años Ponele son cadera, tobillo, manos, cuello, torso, piernas, rodillas, todas”. Esto se refleja también en su dibujo al asociar el

color azul (articulaciones) con las zonas de la cabeza y el corazón. Arriba de la hoja coloreo un cuadrado azul y escribí “cabeza-corazón”.

“Y la percibo a medida que las trabajo a partir de consignas cuando me muevo en un nivel bajo, por ejemplo. Y voy generando una consciencia cuando voy identificando o conociendo lugares nuevos para mí, articulaciones nuevas, partes nuevas, así. Que quizás son movimientos básicos desde que nacemos, pero cuando crecemos nos olvidamos”.

Con respecto al tono muscular dijo: *“El estado del musculo”.*

“Cuando se lo trabaja digamos en forma de decir en tensión, relajación, en ese sentido”.

Domato (2007) afirma:

El tono postural es el nivel de tensión muscular mientras estamos en descanso y refleja la habilidad del musculo para responder tanto al interior como al exterior. Está clasificado como alto, moderado o bajo. Estos grados se refieren al nivel de intensidad del tono, así como al equilibrio entre el tono de los músculos flexores (parte delantera del torso) y de los extensores (parte trasera del torso). Es la tensión base que tiene todo el cuerpo vivo para estar erecto, ese tono de base está ligado a las emociones. (p.113)

A partir de esto puede decirse que el cuerpo es un conjunto de complejas estructuras que coordinan cada movimiento o estado de quietud en las personas. De esta manera no solo está en funcionamiento las funciones mentales, sino que realizamos una constante adaptación con respecto al medio que nos rodea.

Los estudiantes tienen presente el uso de sus articulaciones y tono muscular, logran percibir las a través de diferentes movimientos que a su vez ayudan al desarrollo de una consciencia de su cuerpo. Resulta importante tomar consciencia de estos elementos en estos sujetos, ya que al fortalecer y tonificar todos los músculos del cuerpo se mantienen flexibles mediante el ejercicio diario, el cuerpo llega a tener la habilidad de moverse con el mayor grado posible de rapidez, control, agilidad, gracia y ligereza.

Los músculos representan para ellos, al igual que los otros elementos, un factor necesario para lograr una estabilidad y control corporal, mediante la tensión y relajación, focalizando diferentes partes del cuerpo. Y gracias al trabajo en conjunto

entre huesos, articulaciones y músculos, el cuerpo mantiene su postura, puede desplazarse y realizar múltiples acciones.

El lenguaje del cuerpo es un aspecto a resaltar dentro de los entrevistados, al ser este su herramienta futura de trabajo, el cual vienen trabajando y explorando durante cuatro años de manera continua. Por esto resulta importante destacar el papel que cumple la coordinación viso-motora en el trabajo y desarrollo de la consciencia enfocada en el cuerpo. Por medio de esta la persona puede desarrollar al máximo sus habilidades y poner práctica sus potencialidades para conseguir de esta manera una mayor adaptación al medio y un buen manejo del espacio a través de sus sentidos en relación con cada segmento de su cuerpo.

El participante 2 dijo: *“La coordinación de la visión y lo motor”*.

Mientras que el participante 11 expresó: *“Y como la palabra lo dice, la coordinación del ver y hacer”*.

Este concepto si bien se aproxima a su definición, pero al responder este ítem los participantes en su globalidad han dado respuestas cortas y precisas, asociando la palabra en su conjunto para de esta manera dar una respuesta que se asemeje a su concepto. Aun así, puede verse que está presente en ellos un registro sensorial y corporal, ya que logran identificar la estructura del cuerpo o alguna parte de esta relacionada con el movimiento. Es recurrente la expresión de una vivencia corporal propia y ajena, donde la mirada como así también los otros sentidos son utilizados como modo de expresar y comunicar emociones, sentimientos, pensamientos, etc. Ya que el cuerpo es una “expresión material” de procesos psicológicos y emocionales, además de lo biológico y hereditario. El desarrollar consciencia de éste otorga la posibilidad de aumentar el Darse cuenta sobre los procesos no reconocidos conscientemente y expresados en el cuerpo, y por ende de integrarnos.

En efecto que prestar atención a las experiencias del cuerpo desde la teoría de la Gestalt permite a la persona trabajar sobre la toma de consciencia enfocada en el cuerpo y entrar en contacto con su entorno, logra tomar conocimiento de sus posibilidades y limitaciones. La labor consciente del cuerpo favorece a comprender lo que le sucede a la persona y a identificar sus emociones ante determinada situación. Desde esta perspectiva todas las experiencias corporales con cierto énfasis en el darse cuenta es sinónimo de salud, ya que lograr conocer y reconocer el lenguaje corporal, se logra

establecer un contacto más adecuado y actualizado con el mundo y las propias necesidades.

A través de este contacto buscamos y encontramos aquello que requerimos para nuestra supervivencia y desarrollo, asimilamos las experiencias nuevas que pueden usarse para el crecimiento y el cambio, y alienamos (rechazamos) lo que no puede ser asimilado (Kepner, 1992, p.10).

De igual manera se destaca entre los estudiantes el uso de la direccionalidad y lateralidad. Se parte de la idea de que dirección se asocia con el trayecto que realiza un cuerpo al moverse, mientras que la lateralidad refiere al uso o predominio de un lado del cuerpo humano sobre el otro, estos dos elementos van a influir de manera directa en la orientación espacial de cada sujeto ya que esta se refiere a la capacidad para localizar en el espacio nuestro propio cuerpo en relación a los objetos o la de estos en función de nuestra posición.

En los entrevistados esto puede verse en el participante 1: *“La lateralidad serían los movimientos que yo puedo hacer del lado derecho e izquierdo, siento que el cuerpo a través del eje corporal divide derecho y la izquierdo”*. En su dibujo puede verse el color rojo (lateralidad) a lo largo de sus piernas, brazos, cuello y alrededor de su cabeza.

” Cuando camino miro hacia todos lados”.

En relación al reconocimiento espacial dijo: *“Si los reconozco, porque voy pensando por donde recorro y si vuelvo a recorrer el mismo lugar me doy cuenta que estuve en ese lugar. Pensando y usando la respiración siempre en todo momento, y los sentidos también.”*. Así también lo reflejó en su dibujo al utilizar el color marrón (orientación espacial) para bordear todo su cuerpo, dejando afuera la cabeza, las muñecas y manos.

El participante 2 haciendo referencia a la lateralidad expresó: *“Sería poder realizar movimientos o acciones para el lado derecho, izquierdo”*. En su el color rojo (lateralidad) bordea todo su cuerpo.

A la pregunta referida a cuando camina, ¿hacia dónde mira?, respondió *“Me marco un punto fijo para saber adónde tengo que llegar, pero generalmente no presto atención, o voy con la mirada hacia abajo o con el celular, a la nada misma digamos”*. El color celeste (direccionalidad) se encuentra en la zona de los ojos.

“Cuando corro si presto mucha atención porque me da miedo a caerme, miro hacia adelante y los costados”

“Le otorgo un sentido al lugar donde voy, voy pensando, o haciendo algo con los pies o con el cuerpo, ósea lo recuerdo por qué hago algún movimiento”. En su dibujo el color marrón (orientación espacial) lo utilizo para bordear sus oídos, nariz y la zona de los hombros hasta las muñecas.

Resulta importante de esta manera considerar en los entrevistados que direccionalidad y lateralidad van de la mano y se relacionan con el desarrollo de la consciencia enfocada en el cuerpo, en este caso con la progresiva diferenciación de izquierda-derecha y percepción espacial. La noción espacial se encuentra vinculada al uso de los sentidos y tomando en cuenta la globalidad del cuerpo. Así estos son elemento que contiene cierta carga de sentido para los estudiantes, el uso de todo su cuerpo como punto de partida para fijar y registrar diferentes recorridos y recordarlos.

Ruano (2004) afirma: “Aparece un cuerpo que siente, que expresa, que disfruta y que se relaciona con otros. Un cuerpo que es globalidad por que pierde su valor de instrumento para convertirse en totalidad” (p, 48).

Lo psíquico

Dentro del enfoque gestáltico se destaca el papel fundamental que cumple el presente, ya que se considera a cada experiencia como significativa, única e irrepetible. Se trata de que la persona se posicione en el presente y no recurra al pasado como modo de evadir su responsabilidad, presencia y consciencia. Es por esto que el eje central se enfoca en la noción de Awareness que se refiere a un proceso gradual que poco a poco lleva a la persona a “tomar consciencia”, haciendo consiente lo que se siente, se dice y se hace, por medio de una experiencia inmediata en la que entra en juego la percepción actual de la situación.

En este caso se indagó acerca del proceso de darse cuenta de los entrevistados a la hora de entrar en contacto con su cuerpo y sensaciones, es decir, de qué manera dejan entrar en su consciencia a la realidad en la que están viviendo, tanto a nivel físico como mental. Esto se investigó en los participantes a partir de preguntas en relación a tensiones corporales, enojo, estrés, emociones y sensaciones que surgen al encontrarse en situaciones donde no se sienten a gusto.

Este darse cuenta surge a partir de la atención de lo que está ocurriendo, tanto fuera como dentro ellos mismos, ante situaciones en donde no se sienten a gusto expresan moverse mucho o que su cuerpo se manifiesta a través de sudoración o taquicardia. El enojo se relaciona con al ardor o la parálisis corporal, mientras que ante las caricias surgen manifestaciones corporales como cuando se eriza su piel o se excita su cuerpo. Para entender cómo se sienten toman como fundamento lo que les sucedió en el día y su estado de ánimo, a su vez para identificar sus emociones relacionan la felicidad con la tranquilidad y la tensión corporal con la pérdida de equilibrio.

El participante 12 en relación al darse cuenta de la existencia de una tensión corporal, afirmó: *“Si por que la siento. Vivo tensionada”*.

“Y porque me agarra taquicardia, tiemblo, me duele el pecho, así”.

En situaciones donde no se siente a gusto expresó: *“Me da taquicardia, se me acelera el pulso, me duele el pecho, me transpiran las manos, me duele el antebrazo, no sé por qué. Y después me relajo, se me pasa automáticamente”*.

En relación al enojo dijo: *“Me paraliza, no me salen las cosas, no me sale hacer nada, caprichosa como una nena”*.

En relación a la actividad sexual expresó: *“Siento como que me tiembla el cuerpo, pero de una manera linda, es como una agitación de mi cuerpo, pero linda, lo disfruto”*.

En consideración a la identificación de sus emociones fundamentó: *“Porque cuando estoy feliz estoy tranquila, liberada, floja y triste más ansiosa, tensionada, sin equilibrio”*.

Ante la pregunta para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento a ese sentir?, respondió *“El cómo me siento, mi cara, la presión, el peso de los hombros, cuando estoy mal estoy contractura da, y si estoy bien relajada en la cara más que nada”*.

En cuanto al estrés dijo que su cuerpo lo percibe y expuso: *“Me tiemblan las manos, me contracturo y el cuerpo también, estoy como hiperactiva”*

En relación a sus manifestaciones corporales dijo: *“Bueno yo soy muy sensible, en el sentido que me gusta que rasquen el brazo, la cara, creo que siento escalofrió, sensibilidad y bueno me éxito mucho”*.

Mientras que el participante 11 manifestó en relación a al darse cuenta de la existencia de una tensión corporal: *“Porque me empiezo a mover al sentir que algo está duro o que me duele”*.

En situaciones donde no se siente a gusto expresó: *“Me muevo mucho, pero me voy rápido, no suelo quedarme en lugares en donde no me siento a gusto. Así que no pasa mucho porque me voy”*.

En cuanto a la pregunta *“¿que produce el enojo en tu cuerpo?”*, respondió: *“Me arde, ósea seria ardor lo que me produce”*.

En relación a la actividad sexual expresó: *“Surge sola, es decir, un encuentro con otro algo te produce seguro. Depende que persone”*. Declaró *“Es íntima, una relación de placer”*.

En consideración a la identificación de sus emociones dijo: *“Porque algo me pasa y mi estado de ánimo cambia, me siento bien o mal y eso depende de mis emociones”*.

Ante la pregunta *Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento a ese sentir?*, respondió: *“Mi estado de ánimo y lo que me pasó en el día, como me levanté, si tuve algún problema o algo lindo en el día”*.

En cuanto al estrés dijo que su cuerpo lo percibe y expuso: *“Como hace rato te dije, me muevo al toque, porque si estoy estresado es como estar cansado y no siento fuerzas de nada, me duele el cuerpo”*.

En relación a sus manifestaciones corporales dijo: *“Se eriza todo”*. Declaró *“Y paso de estar tranquilo a temblar, cierro los ojos, me siento más liberado o entregado a ese sentido con la persona que quiero”*.

De esta manera logran hacer y ser conscientes lo que está ocurriendo en su presente, haciéndolo propio e integrándolo con el entorno circundante respecto a la experiencia nueva que está sucediendo y, permitiendo al mismo tiempo, la construcción de las relaciones figura/fondo, priorizando determinadas sensaciones corporales a la hora de manifestar que les sucede en cada situación, manifestando que le sucede a su cuerpo y como este les da aviso de que algo está ocurriendo. Se ve que esto surge a partir de lo que emerge en cada experiencia, el “darse cuenta” de los participantes es la sensación en el momento presente, manifiestan saber que sienten y como perciben tal sensación,

describiendo al mismo tiempo lo que sucede a nivel corporal, como emocional. Logran identificar lo que les desagrada, estresa, enoja y las emociones que despierta cada experiencia. Establecen contacto ligado a un “darse cuenta” .

Resulta importante resaltar la relación de la persona con su entorno, y a partir de ahí conocer cómo surge el “darse cuenta” en el mundo. La teoría del campo permitirá este conocimiento, además de conocer hacia dónde va, que desea y acepta y que no, pero sobre todo fijará las bases de comunicación con las cuales se relaciona.

La psicología de la gestalt privilegia el aquí y ahora, hace énfasis en el campo conformado por organismo (cuerpo-mente) en relación con su entorno, apuntando a la toma de consciencia de dificultades y bloqueos en este vínculo con el entorno y consigo mismo que disminuyen de alguna forma su autorregulación. El equilibrio del campo organismo/entorno, a través de la respuesta más apropiada que la persona puede hacer también es considerado en términos de salud como un ajuste creador. El conflicto surge cuando esa respuesta adaptativa creadora queda fijada y adherida al individuo, y se convierte en un patrón de conducta rígida, única y no adaptativo.

Es de esta manera que la gestalt presta atención a cada elemento que entra en juego a la hora de trabajar la consciencia enfocada en el cuerpo, es decir, conserva una mirada holística, donde se combina de manera explícita el uso, la percepción y la importancia del lenguaje con el prestar atención a las experiencias inmediatas. La integración de cuerpo, sensación, respiración, la expresividad emocional y el considerar a cada persona como única, estarán siempre presentes al posicionarse desde una perspectiva gestáltica.

Dentro de este enfoque lo que se trata de alcanzar es que la persona logre inventar otras formas de realizar este ajuste creativo y adaptarse al entorno. Por lo anterior este apartado tiene relación directa con el ciclo de la experiencia y la identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y de contacto. Para indagar sobre la consciencia enfocada en cuerpo en los estudiantes de 4° año es necesario conocer como ocurre el proceso desde que surge el darse cuenta de alguna necesidad hasta que se satisface, es decir, lo que se denomina ciclo de la experiencia.

En cuanto a la identificación, discriminación y prioridades sobre necesidades corporales, que hacen al ciclo de la experiencia, el participante 4 expresó: *“Sí, sí. Pero las dejo pasar a algunas. Dependiendo de la necesidad, si me doy cuenta que me duele la mano o que me hace frio es por medio del tacto. Si me doy cuenta que me duele la*

garganta por ejemplo y me doy cuenta de eso porque estoy respirando aire frío, entonces ahí involucro el olfato, todos los sentidos se involucran.

El participante 7 dijo: *“Bueno más que necesidad, pasa que cuando mi cuerpo necesita algo, cuando lo satisfago lo hago en exceso y ahí ya mi cuerpo cambia, no está pleno digamos, esta como cargado, primero tuvo escasas y después exceso”.*

Si bien se infiere que logran el recorrido desde la primera fase que es la sensación al “sentir” tal necesidad, a la segunda que es el darse cuenta al tomar consciencia de la misma y otorgarle un significado y de esta manera movilizan la energía para la tercer fase al hacer algo al respecto de tal necesidad, la acción se realiza y entran en contacto, pero resaltando que la satisfacción de la necesidad oscila entre una satisfacción que nace a través de la sensación del dolor, a una satisfacción excesiva. En Terapia Gestalt si bien el interrumpir temporalmente o “resistir” al contacto es útil y saludable como un ajuste creativo a las vicisitudes de la experiencia y el entorno, la dificultad que surge es cuando el ciclo es interrumpido en una forma que está fuera de su consciencia, de modo que sus necesidades no pueden resolverse. Por lo tanto, las interrupciones pueden dificultar el ajuste creativo en la situación.

Por otra parte, resulta necesario recordar a Fritz Perls al decir “Yo soy cuerpo” y como de esta manera se abre una puerta para invitar a la persona a expresar por medio su cuerpo lo que le sucede anímica, psíquica y mentalmente, sin dejar de lado nada de lo que acontece.

El participante 4 declaró: *“Soy un cuerpo pensante. Es muy importante el cuerpo en todo digamos, y no es. Bueno si puede ser que mi madre me doy el cuerpo, se formó el cuerpo, pero hoy, yo creo que pienso que soy un cuerpo, todos somos un cuerpo diferente”.*

Mientras que el participante 7 dijo: *“Creo que soy un cuerpo. Soy esto que me pasa y siento. No podría separar mi cuerpo de mí.”.*

La Gestalt considera el cuerpo como la base material de la persona durante toda su vida, concibiendo a todo organismo como un todo holístico, integrado en ese envase llamado cuerpo sin separarlo de la mente. Esta corporeidad se ve reflejada en las respuestas de los participantes al expresar al cuerpo como algo propio, encarnado y no como algo separado en cuerpo/mente. Se hace visible como habitan ese cuerpo a partir de

sensaciones y pensamientos. Se infiere que han dejado de lado el dualismo mente/cuerpo en la medida que han adquirido cierta habilidad para ejecutar su disciplina utilizando cada posibilidad de movimiento y expresión que les permita su cuerpo, es decir, familiarizarse cada vez más con el instrumento que manejan.

Se enfatiza también la atención en la respiración en lo que respecta a la consciencia enfocada en el cuerpo, ya que esta capacidad mental de dirigir cierto monto de atención en la respiración permite una mejor oxigenación de los pulmones sobre todo a la hora de realizar movimientos corporales.

Esta hace referencia a la capacidad mental de permanecer atento en la respiración. Respirar es totalmente fundamental, es la primera función que realiza la persona al nacer y la última cuando muere. Cuando se realiza algún movimiento sin prestar atención al recorrido o dinámica de la respiración muchas veces se pierde cierta energía y la acción pierde su empuje inicial, tornándose así el movimiento en algo inacabado, sin forma, sin control o rígido.

El participante 3 dijo en relación a la respiración cuando está en movimiento: *“Por ejemplo cuando estoy corriendo la controlo y trato de que el aire entre por mi nariz y salga por la boca, entre como más lento y salga rápido”*.

Cuando está nervioso: *“Se corta, es cortada, como que estoy nerviosa y no sé, se siente como él, más rápido los latidos del corazón y se me corta la respiración, va como cortadita. Entra cortada y sale cortado el aire”*.

“Cuando soy consciente de mi respiración cambia, porque yo sé que la forma correcta de respirar para que no te canses”.

En cuanto a la respiración profunda dijo: *“Y bueno entra mucho más aire y como que se me tranquiliza el ritmo cardiaco y, eso. Y entra como más al estómago, no solo en los pulmones, sino también al estómago”*.

El participante 4 expresó que el proceso de su respiración al ejecutar algún movimiento es: *“agitado”*.

“Me doy cuenta que estoy respirando mal... intento cambiarla, ser un poco más tranquila pero igual sigo agitada”.

” *El torso se me ensancha, yo me doy cuenta como que pasa eso y se me contrae todo el tiempo el torso, eso*”.

Mientras que cuando está nerviosa es: “*Tranquila, normal*”.

En cuanto a la respiración profunda dijo: “*El aire entra por la nariz y va hasta el estómago, y bueno, desde el estómago sube hasta la boca o la nariz, porque yo a veces exhalo por o la boca o por la nariz*”.

Se ve así que la respiración consciente los conecta con su cuerpo, puede inferirse que la respiración en consciencia le da soporte dentro de su cuerpo, dejando entrar y salir la información junto con el oxígeno esta articulación respiración y movimiento está presente en su rutina, notan el cambio corporal que esta produce cuando su ritmo cambia, logran “darse cuenta” como se manifiesta en un estado de nerviosismo e intentan modificar lo necesario para controlar el ritmo de su respiración.

CONCLUSIONES

A fin de concluir el trabajo de investigación se procederá a responder a las preguntas y objetivos propuestos en el planteamiento del problema. También se brindarán sugerencias para futuras investigaciones.

Para poder conocer las características de la consciencia enfocada en el cuerpo en los alumnos de 4° año del Instituto Superior del Profesorado de Arte N° 6004 de la provincia de Salta, primero fue necesario identificar la consciencia enfocada en el cuerpo en los diferentes elementos que la componen, para luego poder describir el concepto de esta desde la perspectiva de los alumnos.

Atendiendo a la primera pregunta de investigación: ¿cómo es la consciencia enfocada en el cuerpo en los diferentes elementos que la componen?, se detalla:

El registro de lo sensorial en un “aquí y ahora”. Este elemento se manifiesta a través de cierta importancia que los participantes le otorgan al sentido de la vista, esto aparece en diez de los doce entrevistados y se refleja en sus respuestas relacionadas a un mayor uso de este sentido en comparación con los otros cuatro existentes. Se resalta sobre todo que dejan de lado el sentido del gusto y que además resulta predominante el sentido del tacto. Expresan utilizar todos los sentidos, resaltando el tacto o la vista, esta particularidad a la hora de registrar de lo sensorial puede deberse a que su formación

profesional conlleva en sí misma la tarea de desarrollar sus actividades día a día mediante el seguimiento de cierto ritmo musical al tomar o dictar una clase, como así también dentro del espacio curricular denominado “Expresión corporal” han trabajado los contenidos que les han demandado cierta tarea sensorio-perceptiva durante estos años de cursado.

La percepción del tiempo, espacio y movimiento. La relación de estos elementos se ve reflejada en sus dichos, a través de los cuales manifestaron que en cada trabajo corporal que realizan es recurrente la vinculación de estos, ya sea para dictar o asistir a una clase. Se destaca en los participantes esta manera particular de percibir a estos elementos de forma conjunta, así resulta esencial enfatizar el hecho de que la gestalt considera que la expresión corporal es una forma de estar más presentes y conscientes en cada momento, escuchando al cuerpo y dándole un sentido a lo que sucede, donde existe una constante interacción del tiempo, espacio y movimiento, relación que en los estudiantes se refleja en la influencia de la vivencia corporal y la experimentación en cada clase, donde se ve que el espacio para ellos es todo lo que los rodea y está determinado por las posibilidades de movimientos corporales que este les permita, mientras que consideran al movimiento como acciones que su cuerpo en estado de reposo materializa de manera natural de un lugar a otro, asociando el motor del mismo con la emoción y la pasión vinculadas al danzar.

La atención en la respiración. El foco de atención puesto en esta función los conecta con su cuerpo, dándole soporte dentro del mismo, permitiendo la entrada y salida de la información acompañada de movimientos. La respiración consciente les permite notar el cambio corporal que esta produce cuando su intensidad y ritmo cambia, logran “darse cuenta” como se manifiesta en diferentes estados e intentan modificar lo necesario para controlar el ritmo de su respiración.

La coordinación viso motora. A nivel conceptual este ítem se acerca a una definición acertada, aun así, los participantes en su globalidad han dado respuestas cortas y precisas. Se vislumbra el registro en conjunto de lo sensorial y corporal, ya que han logrado identificar determinadas partes del cuerpo asociadas a una función y movimiento. La coordinación viso motora también se ve reflejada en su vivencia corporal donde la mirada, como así también los otros sentidos son utilizados al abordar alguna actividad por medio de la cual expresan emociones, sentimientos, pensamientos, etc.

La identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y de contacto, otorgándoles la prioridad necesaria de acuerdo a la situación. Los participantes logran hacer y ser conscientes lo que está ocurriendo en su presente, haciéndolo propio e integrándolo con el entorno circundante respecto a la experiencia nueva que está sucediendo y, permitiendo al mismo tiempo, la construcción de las relaciones figura/fondo, priorizando determinadas sensaciones corporales a la hora de manifestar que les sucede en cada situación, manifestando que le sucede a su cuerpo y como este les da aviso de que algo está ocurriendo. También puede percibirse que esto surge a partir de lo que emerge en cada experiencia, es decir, el “darse cuenta “de los participantes surge a partir de una sensación en el momento presente, manifiestan saber que sienten y como perciben tal sensación, describiendo al mismo tiempo lo que sucede a nivel corporal, como emocional. Logran identificar lo que les desagrada, estresa, enoja, además de las emociones que despierta cada experiencia. Establecen contacto ligado a un “darse cuenta”. Esto puede verse desde la curva de la experiencia a partir de la primera fase, es decir, la sensación al “sentir” tal necesidad. En la segunda fase, el darse cuenta al tomar consciencia de tal sensación y otorgarle un significado, para que de esta manera se movilice la energía hacia la tercera fase al hacer algo al respecto de tal necesidad, la acción se realiza y entran en contacto. Resulta necesario resaltar que la satisfacción de la necesidad dentro de este grupo, oscila entre una satisfacción que nace a través de la sensación del dolor, a una satisfacción excesiva.

La orientación para el movimiento y la expresión de las sensaciones que surgen a partir del cuerpo en el espacio o en el contacto con el otro.El uso de la direccionalidad y lateralidad en los entrevistados van de la mano y se relacionan con el desarrollo de la consciencia enfocada en el cuerpo, en este caso con la progresiva diferenciación de izquierda-derecha y percepción espacial. La noción espacial se encuentra vinculada al uso y expresión de los sentidos y tomando en cuenta la globalidad del cuerpo, ya que este les otorga la posibilidad de registrar una orientación propia que les permite indagar acerca del espacio del otro con el que entran en contacto Se vislumbra, así como cada elemento contiene cierta carga de sentido para los estudiantes, ya que hacen uso de todo su cuerpo como punto de partida para fijar y registrar diferentes recorridos y recordarlos.

El reconocimiento de articulaciones, tono muscular, puntos de apoyo, eje (y equilibrio corporal. Por medio del reconocimiento y uso de estos elementos, los

participantes realizan movimientos y exploran el espacio. Desde lo conceptual estos puntos son comprendidos y utilizados de manera frecuente, esto queda plasmado en los dibujos de sus cuerpos, ya que son notables las coincidencias entre los participantes al marcar la globalidad de su cuerpo asociada a los puntos de apoyo.

Durante el trabajo corporal puede verse que existe una relación en la percepción y uso del eje y equilibrio corporal, esto se debe al hecho de que son percibidos como soportes y recursos a la hora de bailar. Estos benefician a los estudiantes al dominar y alinear su cuerpo y repartir homogéneamente el peso, logrando resolver movimientos más complejos, indagando las posibilidades y limitaciones corporales.

Se encuentra presente el uso de sus articulaciones y tono muscular, las perciben a través de diferentes movimientos que a su vez ayudan al desarrollo de una consciencia de su cuerpo. Los músculos representan para ellos, al igual que los otros elementos, un factor necesario para lograr una estabilidad y control corporal, mediante la tensión y relajación, focalizando diferentes partes del cuerpo.

Respondiendo a la pregunta sobre cómo es el concepto de consciencia enfocada en el cuerpo desde la perspectiva de los alumnos, se señala que en su experiencia y en sus relatos se ha logrado describir el concepto de la siguiente manera.

Los entrevistados a la hora de definir la consciencia enfocada en el cuerpo manifestaron que se trata del conocimiento, limitaciones y manejo consiente del cuerpo. Este fenómeno se expresa en una concientización y cuidado del cuerpo, en un conocimiento previo sobre su potencial, dimensión y posibilidad corporal, así una vez obtenido ese conocimiento poder explotar al máximo sus posibilidades corporales. A su vez surgieron otros componentes tales como el pensamiento, la mirada panorámica, la imagen y esquema corporal.

Es importante resaltar cierta tendencia al reconocimiento de los componentes de la consciencia enfocada en el cuerpo, se infiere que esto se debe a que los participantes han construido a lo largo de su carrera cierto conocimiento y experiencia sobre esta, lo que les permitió además de nombrar los elementos previamente establecidos, ampliar los distintos componentes de la misma.

Esta investigación permitió reflejar la importancia de la consciencia enfocada en el cuerpo del docente que se desenvuelve dentro del ámbito artístico, siendo este un

conductor y orientador del grupo que enseña a aprender, y buscar diferentes alternativas de expresión para que de esta manera cada alumno indague sobre nuevas formas de movimiento y no trabajar solo por imitación. Por ello el docente que utilice el cuerpo como principal instrumento de aprendizaje se caracteriza por abordar el lenguaje desde la expresión corporal. Destacando que el previo conocimiento y concientización de su propio cuerpo garantiza un buen desempeño a la hora de trabajar con otros cuerpos que aún se encuentran en esa búsqueda de consciencia.

Se sugiere para los alumnos del 4° de la carrera de danzas contemporáneas del Instituto Superior del Profesorado de Arte N°6004 en la provincia de Salta Capital la asistencia a talleres que les permitan abordar su cuerpo mediante laboratorios vivenciales donde se los invite a tomar consciencia a nivel emocional, cognitivo y corporal, a través de experiencias intensivas de aprendizaje y transformación personal en donde se integren las técnicas de la Gestalt y recursos expresivos.

Mientras que para futuras investigaciones se sugiere que se realice este estudio en alumnos que ingresan a la institución, ya que resulta interesante realizar una comparación de este fenómeno entre alumnos de primer año y cuarto año, así también realizar un seguimiento de la misma para ver la manera en que esta consciencia de desarrolla a lo largo de su carrera.

Así también sería enriquecedor trabajar de forma más profunda por medio de técnicas corporales que permitan el reflejo de este fenómeno para lograr un conocimiento mucho más completo en cuanto a su manifestación.

En cuanto a las limitaciones del trabajo se resalta la re-programación de cada encuentro ya que muchos de los estudiantes no residen en la capital de Salta, sino más bien en el interior de la provincia, por lo que algunos de los encuentros pautados se vieron interrumpidos.

A modo de conclusión este trabajo ha logrado cumplir con los objetivos propuestos y contribuye a conocer la consciencia enfocada en el cuerpo en los alumnos de 4° año del Instituto Superior del Profesorado de Arte N°6004 de la Provincia de Salta en el año 2018.

Finalmente, el presente trabajo invita a reflexionar sobre la importancia del trabajo del cuerpo en ámbitos donde aún no se encuentra presente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcalde.M, Panes.I, Valenzuela. A. (2009). “*Conciencia corporal y desarrollo del lenguaje: una alianza estratégica imprescindible*”. (Tesis de maestría). Universidad Academia Humanismo Cristiano. Recuperado de:
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/528/Tesis%20pdf10.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Anónimo. *Movement and Body Awareness*. Recuperado de:
<https://www.familyeducation.com/school/sensory-integration-dysfunction/movement-body-awareness>
- Delisle, Guilles. (2005). *Las perturbaciones de la personalidad: una perspectiva gestáltica*. Editorial Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Domato, Mirta. (2007). *Somos Cuerpo. Morada de lo inconcluso*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Editorial Omeba.

- Federación de Psicólogos de la República Argentina Fe.P.R.A. (2013). Recuperado de: http://fepra.org.ar/docs/acerca_fepra/codigo_de_etica_nacional_2013.pdf
- Gindler, Elsa. (2001). *Lost Gestalt Ancestor*. Recuperado de: <http://judythweaver.com/writings/the-influence-of-elsa-gindler-ancestor-of-sensory-awareness/>
- Kepner, James. (1992). *Proceso Corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Delegación Cuauhtémoc, México, D.F. Editorial Manual Moderno.
- Kiki Ruano, Arriagada. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre emociones: un estudio experimental* (Tesis de grado). Universidad Politécnica de Madrid, Madrid. Recuperado de: http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf
- Leiani Vázquez. (2010). *Funciones Básicas de Coordinación*. Universidad Central del Ecuador. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/Luanita2013/coordinacionvisomotora-tesis>.
- Ley N°23.277 (1985). *Ejercicio profesional del Psicólogo*. Recuperado de: http://fepra.org.ar/docs/C_ETICA.pdf
- Ley 26.657 (3 de Diciembre de 2010). *Ley Nacional de Salud Mental*. Recuperado de: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/175000-179999/175977/norma.htm>
- Locandro, S. Colombo, P. (2008). *Esquemas fundamentales básicos para una correcta estructura*. Recuperado de: http://www2.fihp.org/artistico/dispense/EJERCICIOS_LIBRES.pdf
- Mehling, Wrubel, Daubenmier, Price, Kerr, Silow, Gopisetty, Stewart (2011). *Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies*. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3096919/>
- Pendengrass, Kimberli. (2013). *10 positive body language techniques to help you succeed*. Recuperado de: <https://blog.udemy.com/positive-body-language/>
- Peñarrubia, Francisco. (2004). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Madrid. Alianza Editorial.

- Perls, Fritz. (1976). *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos Editorial.
- Perls, Hefferline, Goodman. (1951) *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Editorial. Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Revilla, L. Gómez, A. Dopico, H. Núñez, O. (2014). *La coordinación visomotora y su importancia para desarrollo integral de niños con diagnóstico de retraso mental moderado*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd193/coordinacion-visomotora-y-retraso-mental-moderado.htm>
- Sampieri, R, Hernández, C, Baptista, P (2010) *Metodología de la investigación* (5ta. Ed.). D.F., México: McGraw Hill.
- Sarrio, Cleotilde. (2012). *El ciclo de la experiencia en Terapia Gestalt. Joseph Zinker*. Recuperado de <http://www.gestalt-terapia.es/el-ciclo-de-la-experiencia-en-terapia-gestalt-joseph-zinker/>
- Sinay y Blasberg, P. (2012). *Gestalt para principiantes*. Buenos Aires, Argentina. Era Naciente Editorial.
- Solano (2010). *Implementación en el currículum diario de danza, expresión corporal para beneficiar el proceso de adaptación, socialización, manejo de emociones y aprendizaje en niños que inician la escolarización (4-5 años)* (Tesis de grado). Universidad de las Américas, Escuela de ciencias sociales, Lima. Recuperado de: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/1677/1/UDLA-EC-TPC-2010-08.pdf>
- Stevens, John. (1976). *El darse cuenta. Sentir. Imaginar. Vivenciar*. Santiago, Chile. Cuatro Vientos Editorial.
- Tarantino, Francisco. (2004). *Propiocepción. Introducción Teórica*. Recuperado de: <https://www.efisioterapia.net/articulos/propiocepcion-introduccion-teorica>
- Vázquez, Alberto. (2011). *Tolerando la Confusión. Principios básicos de Terapia Gestáltica*. Salta, Argentina. Ediciones Universidad Católica de Salta.
- Yontef, Gary. (2009). *Proceso y diálogo en Psicoterapia Gestáltica*. Santiago de Chile. Cuatro Vientos Editorial.

ANEXO

Anexo 1: Notade pedido de autorización a la Institución

Salta 21 de junio de 2017

INSTITUTO SUPERIOR DEL PROFESORADO DE ARTE N° 6004

Rector de la Institución

Prof. Jorge Aragón

S-----/-----D

Me dirijo a Ud. Y por su intermedio ante quien corresponda a los efectos de solicitar permiso para realizar mi Tesis para la Lic. En Psicología. El objetivo de esta será conocerlas características de la consciencia enfocada en el cuerpo. La investigación estará dirigida a los alumnos de 3° año del Profesorado

de Danzas con orientación en danzas contemporáneas en un periodo aproximado de tres meses.

A la espera de una respuesta favorable, Saludo a Ud. Muy
Atte.

Coronel Díaz Ana Belén

DNI 36.61.917

Anexo 2: Modelo de consentimiento informado

Consentimiento Informado

“La consciencia enfocada en el cuerpo en los alumnos de 4° del Instituto Superior del Profesorado de Arte N°6004 en la provincia de Salta en el año 2018”

Por la presente, yo _____ con en calidad de participante para la presente investigación declaro que eh recibido información sobre la investigación, sus objetivos y tiempo de duración. Como así también que mi participación es de forma voluntaria y tengo la libertad de abandonar dicha investigación en cualquier momento de la misma.

Por lo expuesto anteriormente ofrezco mi consentimiento informado para participar en la citada investigación.

Salta, de 2018.

Investigadora

Firma

Coronel Díaz Ana Belén

DNI 36.61.917

Anexo 3: Guía de entrevista semi estructurada sobre las características de la consciencia enfocada en el cuerpo en los estudiantes de 4 ° del I.S.P.A

Fecha:

Lugar:

Sexo:

Año que cursa:

Introducción

Se le brindara información de las características generales de la investigación; propósito, utilización de los datos y confidencialidad.

Preguntas

Tópico 1: Descripción de la consciencia enfocada en el cuerpo

¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

Tópico 2: Componentes indispensables de la consciencia enfocada en el cuerpo

Define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta Consciencia.

Tópico 3: Registro de lo sensorial

Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales.

¿Crees que predomina alguno? ¿Cuál y por qué?

Tópico 4: Definición y percepción de tiempo, espacio y movimiento

¿Qué entiendes por espacio? ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

¿Qué entiendes por movimiento? ¿Cómo lo percibes ¿cuál sientes que es el motor de ese movimiento

¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento? Descríbela

Tópico 5: Descripción eje corporal

¿Qué te sugiere el término “eje corporal”? ¿Cómo podrías describirlo? ¿Cómo aparece en tu cuerpo?

Cuando está sentado ¿Cómo describiría su postura? Cuando camina ¿esta cambia?

Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro

Tópico 6: Reconocimiento, percepción y descripción de articulaciones, puntos de apoyo y tono muscular.

¿Qué entiendes por articulaciones? ¿Cuáles son tus articulaciones? ¿De qué manera las percibes? Nombra las principales

¿Qué entiendes por punto de apoyo?

¿Qué entiendes por tono muscular? ¿De qué manera lo percibes? ¿Cuándo?

Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? ¿cómo describirías ese momento?

Tópico 7: Descripción y percepción de equilibrio

¿Cómo definirías el equilibrio corporal? ¿Cómo lo percibes? ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

Tópico 8: Lateralidad

¿Qué entiendes por Lateralidad? ¿Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?

Tópico 9: Direccionalidad

Cuando camina, ¿hacia dónde mira?

Cuando corre ¿su mirada cambia?

Su cabeza ¿acompaña a su mirada?

Tópico 10: Movimiento

Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

¿Qué tipos de movimientos predominan? ¿Son leves, cortados, fluidos? ¿Están controlados? ¿Los realiza con velocidad o son lentos?

Tópico 11: Orientación espacial

Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones

¿Reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?

¿Cómo logras ese reconocimiento?

¿Qué elementos o sentidos utilizas?

¿Se te dificulta? ¿Por qué crees?

Tópico 12: Contacto (Identificación y discriminación de las necesidades fisiológicas y prioridades de las mismas)

¿Crees que Tienes un cuerpo o eres un cuerpo?

¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

¿Logras darte cuenta de tus respuestas?

¿De qué tipo de respuestas?

¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales? ¿Cómo lo haces?

¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo?

Si hay una tensión en tu cuerpo ¿Crees que eres consciente de esa tensión? ¿De qué manera? ¿Logras darle una ubicación corporal?

¿Cómo te das cuenta que logras identificar tus emociones

¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias? ¿Logras darte cuenta de tus respuestas? ¿De qué tipo de respuestas?

¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

¿Qué produce el enojo en tu cuerpo? ¿Logras darte cuenta? ¿Cómo lo haces?

Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna? ¿Logras darte cuenta de ella? ¿De qué manera? ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento? ¿Cómo la describirías?

¿Crees que atiendes a tus emociones?

¿Expresas tus emociones con facilidad?

¿Existen algunas emociones que te cuesten expresar? ¿Cuáles?

Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

Cuando estoy estresado(a), noto el estrés en mi cuerpo

Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación? ¿De qué manera?

Tópico 13: Atención en la respiración

¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?

¿Mantienes tu atención en ella?

¿En qué tipo de movimiento?

¿Qué sucede con tu cuerpo en ese momento?

¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

Cuando exhalas profundamente;¿Cómo describirías el recorrido de la respiración? -

Tópico 14: Coordinación Viso motora

¿Qué te sugiere el termino coordinación viso motora?

Anexo 4: Dibujo para recolectar información sobre las características de la consciencia enfocada en el cuerpo en los estudiantes de 4 ° del I.S.P.A

El dibujo fue utilizado para recolectar información acerca del conocimiento del cuerpo de cada participante, como así también acerca de las funciones y posibilidades de cada parte del mismo. Se utilizaron lápices de colores, marcadores y lápiz de dibujo. A modo de conclusión se solicitó a cada participante la siguiente consiga:

“Dibuja tu cuerpo y que marca con el color correspondiente en cada parte del cuerpo que te remitan las siguientes palabras”

- Articulaciones (azul)
- Equilibrio (naranja)
- Sentidos (rosado)

- Lateralidad (rojo)
- Direccionalidad (celeste)
- Movimiento (amarillo)
- Eje corporal (violeta)
- Apoyo (verde)
- Orientación espacial (marrón).

Anexo 5: Entrevistas

DATOS DEL PARTICIPANTE 1

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-Es lo que uno tiene conscientemente y lo usa corporalmente, por ejemplo, en una clase de danza, vos no venís y te paras, así como si nada, sino que ya estás pensando en la costilla, en los huesos de la cola que estén alineados en los talones y todo eso.

-Ahora por favor define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta consciencia.

-Bueno para mí está compuesta por la respiración porque por ahí si uno está consciente del cuerpo cuando uno se para hacer algún paso de danza contemporánea vos ya te das cuenta cómo cambia el cuerpo cuando uno respira profundo y cuando uno inhala y

exhala después el otro es el pensamiento porque para hacer eso tenes que pensarlo como entra la respiración para luego sentirlo digamos. Otro es como que vos estás parada, pero ves a todo tu entorno.

- ¿Sería una mirada panorámica?

-Claro. Entonces esa mirada junto con los sentidos, te ayuda, todo se complementa, la respiración, los sentidos, la mirada panorámica y el pensamiento.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales

-Todos los sentidos, los cinco

- ¿Crees que predomina alguno?

-Y predomina el tacto

- ¿Por qué?

-Porque pienso y siento que cuando uno toca o se toca siente mucha energía y el resto del grupo si es que estas haciendo clases con otra persona sentís esa energía igual que en el piso.

- ¿Qué entiendes por espacio?

-El espacio es el lugar en donde el cuerpo se mueve, ya sea bailarina, actor, lo que sea y lo que uno ocupa digamos y es como una masa que ocupa un espacio de aire, y a medida que te vas moviendo ocupas más aire o menos aire

- ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

-Me permite las que yo quiera, las que yo me quiera permitir, por ejemplo, estoy sola en un aula, un salón, va a abarcar todo o puedo abrazar nada.

- ¿Qué entiendes por movimiento?

-El movimiento es lo que el cuerpo y las articulaciones pueden realizar en la medida en que vos te permitas, por ejemplo, si yo decido moverme o hago movimientos pequeños esos van a ser mis movimientos, y a medida de eso también uso el espacio.

- ¿Cuál sientes que es el motor de ese movimiento?

-El motor sería mi energía.

- ¿Pero corporalmente?

-Depende.

- ¿De qué?

De mi energía, mi estado de ánimo, póneme si yo estoy triste y no tengo ganas de hacer, entonces me tiro y exploro en el piso. Y lo mismo abarco un espacio realizando movimientos que pueden o no ser amplios.

-Pero antes de que salga o nazca el movimiento ¿de dónde crees que sale en tu cuerpo el movimiento?

-Desde el sentir, ósea del corazón.

- ¿Desde el plexo solar será?

-Claro, si

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento?

-Si existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento. Pienso que se relacionan dependiendo de cada uno. No sé, para mí como que el cuerpo tiene que ver mucho con el estado de ánimo y energía de cada uno y depende de eso la relación. Ósea los movimientos abarcan un espacio y esos movimientos yo le doy un tiempo.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”?

-El eje corporal sería creo yo que es como una línea que te atraviesa de cabeza a los pies, en realidad en todo el cuerpo digamos.

- ¿Así aparece en tu cuerpo?

-No, en mi cuerpo aparece una sola línea, no varias, sino una.

- ¿Qué entiendes por articulaciones?

-Las articulaciones son lo que unen los huesos, nos posibilita hacer los movimientos

- ¿De qué manera las percibes?

-Sé que están ahí porque las trabaje, las trabajo y siempre lo voy a hacer, experimentando movimientos nuevos a partir de los que ya se.

- ¿Cuáles son tus articulaciones? Nombra las principales

-Están las del hombro, tobillo, rodilla, cadera, muñeca, cuello, eso.

- ¿Qué entiendes por punto de apoyo?

-Punto de apoyo sería cuando decidimos apoyar todo el peso sobre uno en especial, o varios. Por ejemplo, si yo me pongo como el perro ahí tengo cuatro puntos de apoyos, sería como decidir apoyar el peso del cuerpo en un punto u otro, dirigir el peso hacia tal lado.

- ¿Qué entiendes por tono muscular?

-El tono muscular es cuando el musculo, es el estado del musculo que yo decido poner a ese musculo, por ejemplo, si yo tenso el cuerpo, todos los músculos están tensos y si relajo se relaja todo el cuerpo.

- ¿De qué manera lo percibes? Ósea ¿lo percibís a partir de la tensión y relajación?

-Claro, si, así.

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-El equilibrio corporal también para mí tiene que ver con las emociones y con los sentidos, es cuando uno está parado y siente el equilibrio del peso repartido en todo el cuerpo

- ¿Cómo lo percibes? ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

Lo percibo mejor con los ojos cerrados y respirando y siento el equilibrio que se reparte en todo mi cuerpo.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-En realidad nunca percibí bien o nunca me di cuenta que sentía el cuerpo cuando recibía una caricia, pero como que se estremece, yo me estremezco porque es como me está invadiendo algo que es mío, no sé, si lo permito, pero como que no digamos.

- ¿Logras darte cuenta de tus respuestas?

-Me doy cuenta, pero después.

- ¿Qué entiendes por Lateralidad? ¿Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?

-La lateralidad serían los movimientos que yo puedo hacer del lado derecho e izquierdo, siento que el cuerpo a través del eje corporal divide derecho y la izquierdo.

- Cuando camina, ¿hacia dónde mira?

-Cuando camino miro hacia todos lados

- Cuando corre ¿su mirada cambia?

-Cuando corro también

- Su cabeza ¿acompaña a su mirada?

-Si acompaña mi cabeza.

- Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

-El brazo me llama la atención, porque me vi como que el brazo, las veces que lo muevo es como que es de forma ondulante, siempre ondulante y siempre súper liviano y nada de peso, el brazo junto con las manos.

- ¿Qué tipos de movimientos predominan? ¿Son leves, cortados, fluidos? ¿Están controlados? ¿Los realiza con velocidad o son lentos?

-No son controlados, creo que debe ser de los años que hice danzas clásicas, es como que ya lo tengo incorporado a ese movimiento.

- Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura?

Me siento como que tipo acostada en la silla, con la columna súper encorvada, las piernas hacia -adelante, los brazos en mi panza o a los costados y mi cabeza atrás de las sillas.

-Cuando camina ¿esta cambia?

-Cuando me paro estámás erguida mi espalda por qué... a veces cuando estoy caminando y siento que estoy encorvada me pongo derecha.

- Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Siento que me miro desde adentro por que trato de ver que es lo que tengo adentro, me intriga mucho.

- Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? ¿Cómo describirías ese momento?

-Depende, porque a veces voy caminando así y ni cuenta me doy y otras veces siento que ando bailando por la calle clásico, y siento que piso con las puntas y después el talón, como las bailarinas de danzas.

- Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste? ¿Cómo logras ese reconocimiento? ¿Qué elementos o sentidos utilizas?

-Si los reconozco, porque voy pensando por donde recorro y si vuelvo a recorrer el mismo lugar me doy cuenta que estuve en ese lugar. Pensando y usando la respiración siempre en todo momento, y los sentidos también.

- ¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?

Creo que tengo un cuerpo, porque siento que tengo huesos, órganos, sentimientos, muchas cosas, y que no es solo un cuerpo que existe y anda por ahí.

- ¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?

-La respiración sería... Nunca le di mucha importancia, pero cuando me detengo entra por mi nariz y recorre todo esto, que sería el plexo, la tráquea, todo eso anatómicamente hasta que se llenan los pulmones de aire y luego sale. Y siento que cuando respiro es como que me lleno de energía y saco otra energía.

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

-Cuando estoy nerviosa mi respiración es agitada.

- Cuando exhalas profundamente ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración? ¿Cambia?

-Sí, cambia. Ósea tomo más aire, el recorrido es igual anatómicamente y los pulmones se llenan de mucho más aire que la respiración normal y sale mucho más aire.

- ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales? ¿Cómo lo haces?

-Si las identifico y todo, por ejemplo, cuando siento frío empiezo a temblar y siento que se me baja la presión y necesito abrigarme o pegarme una ducha para tener calor corporal y abrigarme, lo mismo cuando tengo sed, siento los labios secos y necesito tomar mucha agua para clamar esa sed.

- ¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo?

Mi cuerpo como que se relaja o siente esa satisfacción, por ejemplo, en la ducha caliente, mi cuerpo está más tranquilo porque otra vez volví a tener calor.

- Si hay una tensión en tu cuerpo ¿Crees que eres consciente de esa tensión? ¿De qué manera? ¿Logras darle una ubicación corporal?

-Si tengo una tensión si Me doy cuenta porque siento un cambio en el cuerpo, yo creo que es decidiendo o el momento digamos, cuando me asusto siento una tensión que va junto con la emoción digamos.

- ¿Cómo percibes tu cuerpo, o que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Cuando no estoy a gusto es como que estoy incomoda y me quiero ir y estoy como con la cabeza en otro lado y el cuerpo tiene que estar ahí pero mi cabeza no, como que se separan dos cosas digamos. Creo que es eso. Se siente inhibido y avergonzado y sin ganas de nada, tensionado, en cambio cuando me voy de ese lugar el cuerpo cambia totalmente porque es como que se relaja y yo también siento una relajación y como que tranquilidad y paz.

- ¿Que produce el enojo en tu cuerpo? ¿Logras darte cuenta?

-El enojo en mi cuerpo siento que se tensiona y empieza a recorrer algo por todo el cuerpo y necesita salir ese algo, como tipo un fuego o algo que surge por todo el cuerpo y necesita salir.

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna?

-Sí, puede ser placer

- ¿Logras darte cuenta de ella?

-Supongo que sí

- ¿De qué manera? o ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento? ¿Cómo la describirías?

-Se relaciona con mi cuerpo por medio de la satisfacción y relajación.

- ¿Expresas tus emociones con facilidad?

-No expreso mis emociones con facilidad. Obviamente que con gente que no conozco. Sino a mi familia sí.

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

-Para entender como me siento tomo en cuenta lo que me paso en el día digamos, nada más.

- Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-Si me doy cuenta de las cosas que me incomodan.

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación? ¿De qué manera?

-Mi cuerpo si percibe el estrés, una vez estaba por entregar un trabajo y no me di cuenta que me había estresado, pero después termine y el cuerpo solo me pidió que me tire a la cama y me agarro fiebre, vomito, todo.

- ¿Qué te sugiere el termino coordinación viso motora?

-Creo que ese término seria la coordinación de los sentidos, visión, tacto, olfato, gusto. Creo que desde que empecé a hacer danza a los 10 años, ahora que me lo preguntas, si creo que la voy desarrollando hasta hoy.

-Bueno, eso es todo en cuanto a las preguntas.

DATOS DEL PARTICIPANTE 2

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-El conocimiento de nuestro cuerpo que nosotros damos, utilizamos a nuestro conocimiento y lo ampliamos para utilizarlo en diferentes acciones, ya sea bailar, o hacer cualquier acción, teniendo en cuenta que influyen los sentidos y muchas otras cosas evaluando que tal, porque no voy a saltar y caer abierta así en apertura, es conocimiento de nuestro cuerpo, antes de actuar.

-Define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta Consciencia.

-Bueno primero los sentidos, después la observación del campo o de la acción en ese momento y bueno, conocer nuestras habilidades, nuestros pro y contras, habilidades y destrezas, conocimientos previos que nosotros podemos llegar a tener antes de actuar sobre algo. La vista para saber en dónde digamos, no voy a ir a hacer descalza danza a un río porque me voy a cortar los pies, después también va incluido el tacto, evalúas digamos que tal el piso o que se yo, eso.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales

-Los sentidos que uso son la vista, el tacto y también el olfato por la actividad que hicimos una vez, bueno la mayoría nos descubrimos también por el olfato porque ya sabemos los olores que presentan algunos.

- ¿Crees que predomina alguno?

-Si puede ser la vista, porque es más fácil para nosotros saber dónde se encuentra cada uno, digamos con los ojos vendados cuesta muchos más y tenemos que usar el olfato o el tacto.

-Pero sacando el grupo y hablando solo de vos, ¿también es así?

-Claro, es igual.

- ¿Qué entiendes por espacio?

-El espacio es parte de nosotros, esta donde nosotros deseamos ir, todo es espacio, está en nosotros si nos nace bailar en un baño, en la calle o en un aula, donde sea

- ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

-Me permite un sentido de investigación que nosotros nos demos, ósea está en nosotros, en la imaginación que nos demos y la capacidad de búsqueda e indagación que le pongamos.

- ¿Qué entiendes por movimiento, como lo percibes?

-El movimiento puede ser involuntario o voluntario, nos nace movernos y así nacen, movimientos el brazo para hacer tal cosa. El movimiento es la acción que nosotros realizamos con nuestro cuerpo.

- ¿Cual sientes que es el motor de ese movimiento?

-El motor creo que sale desde el tronco superior digamos.

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento? Descríbela

-Si existe esa relación porque ósea, por ejemplo, cuando se arma una coreo ubicamos primero el tiempo que tiene que durar, el espacio donde vamos a bailar y el movimiento que se va a usar para realizar eso.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”? ¿Cómo podrías describirlo?

-El eje sería la estabilidad de nuestro cuerpo, podemos salir agachándonos, tirándonos, pero siempre volvemos a estar estables, siempre volvemos al eje.

- ¿Como aparece en tu cuerpo?

-Lo ubico como en el tronco, como que es la estabilidad en nosotros, yo lo relaciono, por ejemplo, una persona en silla de ruedas no está en estabilidad que por lo general la mayoría estamos.

- ¿Qué te sugiere el termino coordinación viso motora?

-Creo que es la relación de la vista con todo, no creo haberla desarrollado tanto como debería, porque me vivo golpeando con cualquier cosa, a pesar de que la vea.

- ¿Qué entiendes por articulaciones? ¿Cuáles son tus articulaciones?

-Las articulaciones son lo que nos permite realizar diferentes movimientos en diferentes direcciones.

- ¿De qué manera las percibes?

-Sé que están ahí porque me muevo, cuando me muevo.

-Nombra las principales

-Las principales serían las de los dedos, muñeca, hombro, pie, cuello, codo, rodilla, etc.

- ¿Qué entiendes por punto de apoyo?

-Punto de apoyo sería el o los puntos en donde yo voy a realizar una descarga parcial o total del peso.

- ¿Qué entiendes por tono muscular?

-Y el tono muscular es el estado de semi contracción permanente del musculo.

- ¿De qué manera lo percibes? ¿Cuándo?

-Todavía no entiendo tanto, a veces nos hablaban del tono alto o bajo, y todavía no lo entiendo, pero para mí es digamos es el musculo cuando lo sentimos, cuando realizamos una acción, cuando lo relajamos o cuando estamos en actividad.

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-El equilibrio corporal es la estabilidad que nosotros le proporcionamos a nuestro cuerpo.

- ¿Cómo lo percibes? ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

-Con mi cuerpo lo percibo, puede ser anímicamente, o corporalmente, si a nos sentimos mal eso juega mucho a favor o en contra.

-Podría describirlo con el estómago, cuando necesitamos aire o poner duro el estómago para estabilizarnos un poco.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Puede ser que a veces mi cuerpo se pone tímido y se contrae un poquito, otras veces escalofríos, se me erice la piel, que como puff... como que siento un calor interno en mi cuerpo, sensaciones que no son las habituales, las cotidianas, como que mi cuerpo sale de lo cotidiano y se involucra en un campo que si aumenta la tensión aumenta todo en mí.

- ¿Qué entiendes por Lateralidad?

-Lateralidad seria poder realizar movimientos o acciones para el lado derecho, izquierdo o por ejemplo no sé, si yo escribo con a mano derecha un texto también hacerlo con la izquierda que es muy difícil, pero poder llegar a ese punto digamos.

-Cuando camina, ¿hacia dónde mira?

-Cuando camino algunas veces, por lo general si voy a un lugar que no conozco me marco un punto fijo para saber adónde tengo que llegar, pero generalmente no presto atención, o voy con la mirada hacia abajo o con el celular, a la nada misma digamos. Instintivamente mi cuerpo llega por que ya conoce el trayecto.

-Cuando corre ¿su mirada cambia?

-Cuando corro si presto mucha atención porque me da miedo a caerme, miro hacia adelante y los costados.

-Su cabeza ¿acompaña a su mirada?

-Mi cabeza si acompaña, pero no sé qué tanto si o que tanto no, no le preste atención, para que te voy a mentir.

-Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

-Mis pechos me llaman la atención, porque cuando corro hacen movimientos hacia arriba y hacia abajo y hasta muchas veces me llega a doler porque siento que algo se desprende de mi cuerpo, me llama la atención porque se mueve solo digamos.

-Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura?

-Por lo general siempre pego la columna la parte digamos más llegando a la cola a la silla y me acuesto, me recuesto, sería como relajada sobre los hombros, espalda, porque me apoyo digamos en un banco, pero con las piernas a veces digamos semi flexionadas, o si llego al banco las extiendo para relajar los pies.

-Y ¿la espalda como esta?

-Relajada digamos, encorvada.

-Y ¿cuándo caminas?

-Por lo general camino encorvada por qué no se, ya es instintivo de que ande así, pero como siempre me duele la columna trato de erguirme digamos, cuando me doy cuenta. Porque me doy cuenta de que mis pechos están muy abajo, cuando siento que aquí en esta parte del pecho siento un dolor, en la parte del pliegue del pecho con el estómago, ahí me estoy dando cuenta de que estoy digamos muy encorvada y trato de ponerme lo más derecha posible.

-Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Siento que lo miro desde afuera porque siempre me da miedo lo que pueda pasarme alrededor o que yo pueda golpear a alguien o algo así.

-Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? ¿Cómo describirías ese momento?

-Por lo general siempre ando apurada y no llego a asentar la planta por llegar más rápido, y ya se me hizo como una costumbre, aparte muchas veces me gusta sentir mis deditos apoyados en la zapatilla y entonces como mi pie de por si es raro y tengo los dedos medios flexionados y para estirar asiento mucho la mitad del pie, la parte delantera.

-Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?

-Si reconozco

- ¿Cómo logras ese reconocimiento? ¿Qué elementos o sentidos utilizas?

-Le otorgo un sentido al lugar donde voy, voy pensando, o haciendo algo con los pies o con el cuerpo, ósea lo recuerdo por qué hago algún movimiento.

- ¿Crees que tienes un cuerpo o eres un cuerpo?

-Creo que soy un cuerpo, pero me diferencio del resto de los demás cuerpos por los sentimientos, forma de ser, nos diferenciamos por nuestro ser, por las cosas que hacemos, los gustos, etc.

-¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?

-Por lo general siempre respiro por la nariz y termino exhalando por la boca, ya es un problema crónico mío, y por lo general siempre se me llena, se me pone fría la garganta, por eso, pero que respiro mal, solo por la boca y todo por ahí así que mal lo mío, pero bueno.

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

-Mi respiración si estoy nerviosa por lo general me falta el aire, no puedo respirar, lo siento mucho en el estómago porque me duele. Como que me duele la garganta también.

-Cuando exhalas profundamente ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?

-Cuando es profunda cambia porque ahí intentamos, porque por lo general nunca lo hacemos a consciencia, sería nos tomamos nuestro tiempo y si inhalamos, intentamos llevar el aire por dentro nuestro y exhalarlo por la nariz.

- ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales?

-Por lo general nunca siento a nada de mi cuerpo, ósea algo que necesita, capaz que necesito ir al médico y no voy porque no quiero, no me interesa digamos.

-Si hay una tensión en tu cuerpo, ¿logras sentirla?

-Si siento la tensión en mu cuerpo

- ¿Crees que eres consciente de esa tensión? ¿De qué manera? ¿Logras darle una ubicación corporal?

-Por lo general la garganta, siento que se pone dura toda la garganta se tensiona hasta la mandíbula digamos, mucho.

- ¿Sabes que produce el enojo en tu cuerpo?

-Sí, se me pone roja la cara, me arde digamos, es como una sensación de ardor así en la cara y me late a mil el corazón.

-Entonces, ¿Crees que logras identificar tus emociones?

-Sí creo que identifico mis emociones, porque cuando me siento feliz me siento relajada y cuando me siento triste siento una contracción, un nudo en el estómago cuando estoy enojada, y si es triste siento que voy a llorar, algo me invade.

- ¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Si, en ese momento me transpiran las manos, no puedo quedarme quieta estática, sino que voy intentando alejarme del lugar que es incómodo, reacciona mi cuerpo con rechazo digamos. Y después como que todo pasa en mi cara, siento en la boca viste ya algo, ahí me doy cuenta que estuve tensionada, porque me empiezan a doler los oídos, la mandíbula.

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna? ¿Logras darte cuenta de ella? ¿De qué manera? ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento? ¿Cómo la describirías?

-Sí, una sensación interna claro, me agarra como un escalofrío, una sensación extraña en el estómago y automáticamente me tiembla la pierna izquierda, como que no se, algo que no puedo aguantar, unos escalofríos como cosquillas, con todo eso, fusionado en mi estómago y como que no aguanto y bueno.

- ¿Crees que atiendes a tus emociones?

-No se la verdad, mis emociones, muchas veces siento que debería controlarlas o en el momento exacto mostrarlas y no lo hago.

-Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-Cuando hay gente que me desagrada o algo así, me cuesta como pasarlo por alto, como que automáticamente mi cara demuestra que te odio, una cosa así, me cuesta ponerle un alto a eso.

- ¿Algo así como impulsiva?

-Claro, así tal cual

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

-Para decir cómo me siento sería tomar en cuenta todo, va no sé, es raro, por lo general siempre como que depende con quien este, con quien estuve en el día. Ósea la presencia de ciertas personas. No se la verdad que tanto. Si me siento incomoda muchas veces pasa sin darme cuenta y después lo pienso.

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación? ¿De qué manera?

-Si noto el estrés, me duele el cuerpo, todo el cuerpo, estoy cansada, sin ganas.

-Y, por último, ¿qué te sugiere el término coordinación viso motora?

-Y cálculo que la coordinación de la visión y lo motor.

- Bueno, eso es todo en cuanto a las preguntas.

DATOS DEL PARTICIPANTE 3

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-Es ser consciente, ósea saber, tener razón sobre las dimensiones de tu cuerpo, el alcance, por ejemplo, el alcance hasta donde podés llegar con un brazo, donde podés llegar con la cadera. Las posibilidades de movimiento, todo eso junto.

-Define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta consciencia.

-Primero creería yo que la razón, Ehhh, el cuerpo obviamente

-Podes pensar por ahí en las clases que vimos.

-Ehhh... el movimiento, el espacio, creo que eso. No sé qué más puede ser.

-Lo vimos en algún libro de didáctica.

- Eh, no me acuerdo.

-Bueno entonces ¿para vos los elementos serian el cuerpo, el espacio y el movimiento?

-Sí.

-Ok. ¿Podes definirlos? Cada uno.

-Bueno el cuerpo es, ¿puedo decir lo que es para mí?

-Claro, sí.

-Bueno el cuerpo es lo que somos nosotros, es lo que nos hace material, es también un conjunto de órganos, conjunto de células, conjunto de tejidos, conjunto de todos. Es también el envase que nos envuelve porque esencialmente somos alma, entonces vendría a ser como nuestro envase.

-Bien. Otro elemento era el movimiento. ¿Qué es el movimiento?

- ¡Uy que fuerte! (se ríe). El movimiento es el fenómeno que involucra a lo material, a los cuerpos y el cambio en el espacio de esta materia en un tiempo determinado, eso vendría a ser el movimiento.

-Ok y el último que nombraste fue el espacio.

-Sí, el espacio es todo, es el lugar en el que se mueve el cuerpo, la materia. Es el lugar.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales. ¿Crees que predomina alguno? ¿Cuál y por qué?

-La vista por que necesitas ver en el espacio en el que te vas a mover, si hay por ejemplo objetos dentro de ese espacio necesitas mirar y saber dónde están digamos. La vista

entonces, el tacto lo usamos muchos, bueno yo, nosotros con el piso, el tacto corporal y bueno el oído, por el equilibrio si usas música para ubicarte también dentro del espacio, porque si vos no estás viendo, también, por ejemplo, el oído que hace eco digamos el sonido hace eco en tal lugar, ponele en una pared, entonces también el oído. Y... esos.

-Nombraste tres ¿Crees que predomina alguno? ¿Por qué?

-No sé si predomina alguno, creo que están todos haciendo una sola cosa.

- ¿Qué entiendes por espacio? ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

-Y cómo te dije ósea si, depende la dimensión del espacio, si vos tenes un espacio chiquito vas a tener movimientos más chiquitos... va como se dice, mas como reprimidos, y si tenes un espacio más amplio te sentís como más libre, podes hacer movimientos más grandes, podes desplazarte más lejos. Si tenes objetos dentro de ese espacio también es como que te limitan o no, podes tener como un sillón que te puede limitar o no, te podés subir al sillón, podes pasar la pierna, el brazo, intervenirlo.

-Emm...Otra posibilidad de movimientos, esas

-Está bien, ahora

- ¿Qué entiendes por movimiento, como lo percibes, cual sientes que es el motor de ese movimiento?

-Para mí el motor del movimiento es lo que siento, lo que estoy sintiendo, por ejemplo, hace rato sonaba música, percusión, entonces hacia como que, no sé, como que se me aceleraba el corazón así al ritmo de los tambores y no sé, me hacía, me hizo sentir como feliz y empecé a mover los hombritos, así la cabeza, es como lo que estoy sintiendo. Y por ahí si suena una música más triste también me mueve, pero más lentos, mas sintiendo como esa tristeza que me inspira la canción.

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento? Descríbela

-Sí. Creo que el movimiento era el conjunto ese de la materia dentro del espacio y su desplazamiento en un tiempo determinado.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”? ¿Cómo podrías describirlo? ¿Cómo aparece en tu cuerpo?

-Lo primero que se me viene a la mente cuando escucho “eje corporal” es esa como línea imaginaria, no sé porque, pero es esa línea imaginaria que esta desde donde comienzan mis pies hasta mi mollera y que sale, entonces es como que mi cuerpo está alineado ahí.

- ¿Qué entiendes por articulaciones? Nombra las principales

-Son la unión de dos huesos que permiten un rango de movimiento. Por qué vos tenes un hueso que por ahí no sé, como que uno solito no se mueve, entonces vos los unís y le das como más posibilidad de movimiento. Es la unión.

- ¿Cuáles son tus articulaciones?

-Bueno no las se técnicamente, te voy a decir la articulación de la muñeca, la del hombro, rodilla, talón, digamos tobillo.

- ¿De qué manera las percibes?

-Es que yo ya sé que están ahí (se ríe), como que no sé, yo sé que están ahí y que tengo como que, cierta consciencia corporal para saber qué posibilidad de movimiento puedo hacer con cada articulación, pero no sé yo, no sé por qué están ahí. Será porque nací con ellas (se ríe).

- ¿Qué entiendes por tono muscular?

-Es esteee... Mmm... el grado puede ser de tensión del musculo. Puede estar muy tensionado o poco tensionado, depende de la fuerza, de la contracción del musculo.

- ¿Y de qué manera o cuando lo percibís?

-Cuando hago fuerza con alguna parte del cuerpo, se tensiona y ahí siento el tono.

- ¿Qué entiendes por punto de apoyo?

-Un lugar o varios, donde se puede descargar el peso del cuerpo, son muchos.

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-Me parece algo más complejo a lo que te dije del eje corporal. Emm... Bueno ahora puedo ampliar más, vendría a ser como el estado del cuerpo, un estado neutro del cuerpo. Eh... Ay como lo digo, como que se siente bien, el cuerpo no está adolorido, no está, no sé, con más hormonas de las que debería, está en equilibrio.

- ¿Cómo lo percibes?

-Lo puedo ver, lo siento. Vos sentís digamos si te duele algo, o puede ser que te hayas golpeado si tenes moretón, por el dolor también, si no duele nada estas como en equilibrio.

- ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

-A mí me pasa mucho con la espalda, porque esteee, no sé, últimamente ando sufriendo con dolores de espalda y cuando no me duele la espalda es como que estoy re bien. Entonces yo lo percibo más con la espalda.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Creo que se liberan sustancias, creo yo endorfinas y no sé qué otras más, no conozco más. No sé, sentirme bien o felicidad, me hacen sentir tranquilidad.

- ¿Logras darte cuenta de tus respuestas?

-Ahora sí, yo creo que antes no, pero ahora sí, ahora como que me pasa mucho, que lo siento, soy más consciente cuando me pasa algo corporalmente, por ahí capaz que no al toque, pero al ratito lo empiezo a pensar lo que me está pasando, no sé muy bien porque, pero me pasa eso ahora. Creo yo por la carrera, que venimos trabajando con esto, todo eso lo pienso en ese segundo, es re loco y digo ¿por qué estoy pensando ahora esto? (se ríe)

- ¿De qué tipo de respuestas logras darte cuenta que surgen en tu cuerpo ante las caricias?

-Bueno como te había dicho, con la felicidad se me dibuja una sonrisa, o cierro los ojos, Emm. Me empiezo a mover, así como suavcito, los hombros, la cabeza.

- ¿Qué entiendes por Lateralidad?

-Que difícil (se ríe).

- ¿Qué palabra se tiene a la cabeza con lateralidad?

- Y laterales, izquierda, derecha.

- Entonces la lateralidad es...

-Es poder manejar, el manejo de mis hemisferios derecho, izquierdo del cerebro.

- ¿Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?

-Bueno yo entiendo que es como la posibilidad que tiene uno, la consciencia que tiene uno de poder hacer con una parte del cuerpo, Por ejemplo, con un brazo hacer un tipo de movimiento y poder hacerlo también con otra parte del cuerpo, ósea con el otro brazo poder hacer lo mismo.

-Cuando camina, ¿hacia dónde mira?

-Principalmente hacia adelante y después para abajo

-Cuando corre ¿su mirada cambia?

-Un poco, es como que veo más como horizontal

-Su cabeza ¿acompaña a su mirada?

-Mmm, no. Porque miro más con la mirada que puede ir para la izquierda o la derecha

-Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

-El torso, porque siento que es la parte del cuerpo que mejor manejo, creo, y me gusta como al verme al espejo como lo manejo.

- ¿Qué tipos de movimientos predominan? ¿Son leves, cortados, fluidos? ¿Están controlados, los realiza con velocidad o son lentos?

-Los ondulantes, dependen como yo quiera.

-Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura?

-Es que depende donde esta sentada, si estoy mirando algo o escuchando algo. Ponele si estoy en el piso y relaja escuchando música estaba como más encorvada, tranquila, relajada, los brazos relajados también y las piernas cruzadas.

- ¿Y si estas sentadas en una silla?

-También depende de lo que esté haciendo, suelo sentarme como muy relajada.

-Cuando camina ¿esta cambia?

-Si cambia, porque ya no camino tan relajada, estoy constantemente como pensando que tengo que ir como en eje y trato de proyectar la mollera y andar con los hombritos hacia abajo

-Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Desde afuera.

- ¿Por qué?

-No sé, tal vez porque siento que vos me estas mirando. Pero si estoy sola si me veo desde adentro.

- Y si yo cierro los ojos también. ¿Eso cambia o es igual?

-No también, porque no siento que me estoy mirando.

-Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? ¿Cómo describirías ese momento?

-Sí. No utilizo todos los puntos de apoyo, porque bueno, el pie tiene una formita, una curvatura que eso no se apoya, algunas personas, yo, antes si la apoyaba y gastaba mucho la parte esa del zapato, pero ahora, esteee, con que se cómo debo estar parada y entonces como que me acomodo. Por ahí sí estoy cansada si estoy con los arcos vencidos, pero me acuerdo después y me acomodo. Entonces está apoyado el talón, parte de afuera de los pies y los deditos.

-Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?

-Sí.

- ¿Cómo logras ese reconocimiento? ¿Qué elementos o sentidos utilizas?

-La vista, voy mirando que es lo que había en ese lugar y paso. Y sí, eso, la vista principalmente.

- ¿Reconoces los sentidos que más utilizas cuáles son?

-Creo que los uso todos, el gusto no tanto, porque puede ser que, por ejemplo, dicen algunos que estudian comiendo chocolate y después se acuerdan por comer chocolate,

bueno eso no me pasa. Entonces el gusto no tanto, la vista, el oído sí, y el tacto no tanto. Entonces sería la vista.

- ¿Crees que tienes un cuerpo o eres un cuerpo?

-Yo creo que tengo, por que como te dije hace rato lo que es el cuerpo, es el envase de lo que somos, porque esencialmente somos alma para mí, entonces yo siento, va, yo sé que tengo un cuerpo, no soy un cuerpo.

- ¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?

-Es rara la pregunta. Y si voy caminando tranquila entra el aire, ósea, por afuera, bajando por mi nariz, por la tráquea y entra a los pulmoncitos.

- ¿Mantienes tu atención en ella?

-Cuando me estoy moviendo sí. Por ejemplo, cuando estoy corriendo la controlo y trato de que el aire entre por mi nariz y salga por la boca, entre como más lento y salga rápido.

- ¿En qué tipo de movimiento?

-En los rápidos, los que aceleran el corazón.

- ¿Qué sucede con tu cuerpo en ese momento?

-Cuando soy consciente de mi respiración cambia, porque yo sé que la forma correcta de respirar para que no te canses.

- Entonces ¿en tu cuerpo que pasa?

-Y digamos que cuando soy consciente cuando respiro, digamos que cuando voy corriendo como que hago esto (estira la espalda), ósea me pongo más recta, no corro encorvada, sino derecha.

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

-Se corta, es cortada, como que estoy nerviosa y no sé, se siente como él, más rápido los latidos del corazón y se me corta la respiración, va como cortadita. Entra cortada y sale cortado el aire.

-Cuando exhalas profundamente. ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?

-Y bueno entra mucho más aire y como que se me tranquiliza el ritmo cardiaco y, eso. Y entra como más al estómago, no solo en los pulmones, sino también al estómago.

- ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales? ¿Cómo lo haces? - ¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo?

-Sí, y también está muy relacionado por lo que estudié nutrición, entonces, y ahora con la danza bueno también, pero más cuando empecé a estudiar nutrición como que fui más consciente de porque mi cuerpo necesitaba ciertos nutrientes, entonces ahora lo aplico, sé que necesito mucha agua, entonces trato de no tomar gaseosa ni jugo, sino tomar más agua, porque se lo necesito. Por ahí una semana si tomo gaseoso o jugo, ya yo me veo en el espejo que esta mi piel seca o las manos. Y también el funcionamiento del intestino, si veo que no voy al baño sé que es porque no estoy comiendo frutas y verduras entonces la cómo. Después también si hay sol y me hace frio yo salgo un rato y me subo la manga y me descalzo los pies y me doy vuelta, así como pollo para que me dé el sol y me entre vitamina D que sé que necesito.

-Si hay una tensión en tu cuerpo ¿Crees que eres consciente de esa tensión? ¿De qué manera? ¿Logras darle una ubicación corporal?

-Sí, la siento como dura a esa parte de mi cuerpo y duele, después empieza como a arder, entonces trato yo ahí de relajarme, de aflojar, así.

-Si le doy ubicación, por ejemplo, ahora siento tensionada como la parte baja del omoplatto, estoy sentada así medio tensionada.

- ¿Crees que logras identificar tus emociones? ¿Cómo te das cuenta?

-Sí. Por ejemplo cuando estoy enojada o muy frustrada, que me pasa como por ejemplo cuando estoy tratando de dormir y alguien esta dele hacer ruido, entrando y saliendo de mi cuarto y gritando me frustró, porque yo no soy mucho de gritar y decir “eh deja de hacer ruido” y me enojo, entonces me pasa como que me da acidez y me duele la parte lateral de la cabeza, por arriba de la oreja y me puntea, como que me pesa y me empieza a arder y dolor, y ahí yo sé que estoy re enojada y frustrada por qué no estoy descansando.

- ¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Se me re tensiona la espalda, sobre todo, con mi rostro también esta como tensionado, predomina en la tensión corporal o tono muscular que se contrae más el musculo. Estoy como más atenta, es como intuitivo para estar atenta, todo el tiempo así tensionada, porque no estoy cómoda, como viendo si algo me va a hacer daño y estoy atenta a eso. Y después me relajo toda, respiro y oxigeno el musculo y me relajo.

- ¿Que produce el enojo en tu cuerpo? ¿Logras darte cuenta? ¿Cómo lo haces?

-Lo que te dije hace ratito. Lo del dolor en la cabeza, no sé porque, pero hace como dos años que me pasa, que cuando me enojo me empieza a dolor esa parte arriba de la oreja, me arde y me duele. Y como que en el pecho también me agarra acidez.

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna? ¿Logras darte cuenta de ella? ¿De qué manera?

-Sí, depende con quien este, entonces me hace sentir que si estoy con una persona o con...se siente digamos cuando alguien te quiere o cuando alguien no te quiere.

- ¿Esa sería tu sensación interna?

-Sí.

- ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento? ¿Cómo la describirías?

-Y creo que, si yo me siento cómoda, y estoy disfrutando, y sé que la otra persona me quiere y me está cuidando, respondo, pero no pensándolo, ósea yo no pienso, como que yo respondo así, con una caricia, o lo agarro del cabello Ponete, o que se yo espalda viste, pero sino no. Yo me quedo así estrella y ya.

- ¿Crees que atiendes a tus emociones?

-Si, por que yo sé digamos, por ejemplo, si estoy como muy feliz, muy triste necesito como un tiempo para mí solo, entonces trato de no estar con nadie, pero después cuando ya paso ese tiempo necesito como contralo, y ahí es cuando busco a alguien, para descargarlo, igual que cuando estoy feliz, pero sin ese tiempo, sino que necesito contarlo ya.

- ¿Expresas tus emociones con facilidad?

-Sí, sí.

- ¿Existen algunas emociones que te cuesten expresar? ¿Cuáles?

-No porque se me nota, igual se expresa, corporalmente se expresa, aunque no quiera, estoy como más seria, con mi nariz así con el ceño fruncido, igual se nota, si no lo expreso verbalmente en la cara se nota, entonces si la expreso.

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

-Y si estoy muy feliz se siente corporalmente hablando, la panza esta como que me hace cosquillitas. No sé bien cómo explicarlo, pero es como que algo adentro, Ponele como una luz sale, así como por todo el cuerpo. Obviamente la sonrisa es característica de la felicidad, también estoy, así como acelerada, queriendo hablar con toda gente, charlo de cualquier cosa, por ejemplo, con la felicidad.

-Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-Creo que no, creo que pasa nomas. Después me relajo y fue.

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación? ¿De qué manera?

-Sí, me duele la cabeza, como que se me acelera el ritmo cardiaco, se tensa así, pero con los músculos también tensionados. Me canso, yo creo que también por esa tensión muscular me canso más.

-Cuando realiza algún movimiento ¿utiliza sus extremidades? ¿Involucra sus brazos y piernas?

-Si involucro, pero creo que involucro más los brazos que las piernas.

- ¿Por qué?

- Tal vez me siento más segura con los brazos, me pasa que pocas veces me van a ver descalza por qué no me gusta, porque tengo como un complejo con uno de mis pies, una parte que no me gusta.

- ¿Qué te sugiere el termino coordinación viso motora?

-La verdad no se la definición exacta, pero pensando así pienso que se trata de algo que tiene que ver con coordinar todo el cuerpo, todos los sentidos y que el movimiento que hagas sea bueno, ósea que no sea torpe.

-Bueno, eso es todo en cuanto a las preguntas.

DATOS DEL PARTICIPANTE 4

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-Creo que abarca muchas cosas, uno tiene que estar consciente de su esquema corporal y su imagen corporal. Es decir, que uno tiene que estar consciente de que, como es digamos, como es su cuerpo, cuando hablo de cuerpo hablo de los huesos, las articulaciones, hablo de los órganos, hablo de cómo se sienten mis huesos, como se sientes mis órganos, mis músculos, mi piel, todo, estar consciente de cada parte de mi cuerpo.

-Podes Definir tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta consciencia.

-La imagen corporal, el esquema corporal y... como seria...a ver... un sinónimo de consciencia de todo, no sé cómo sería, pero ese sería otro elemento.

-Y bueno la consciencia es como que lo abarca todo, pero la imagen corporal es como yo me veo, como se ve mi cuerpo digamos, el esquema corporal es lo que es mi cuerpo, porque está conformado, los huesos, todo eso que nombre, los órganos, y la consciencia bueno, es estar, ser consciente de todo eso, que implica mi cuerpo.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales. ¿Crees que predomina alguno? ¿Cuál y por qué?

-Bueno todos los sentidos, los cinco, tacto, vista, gusto y olfato. Y si predomina alguno yo no diría que predomina alguno, para mi todos influyen de igual manera.

- ¿Qué entiendes por espacio? ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

-El espacio es donde yo estoy, uno camina y está en su espacio, donde yo estoy, donde yo me posiciono. Y lo otro me permite todo, ósea, yo creo que uno si se para en el baño puede moverse, si se para en, no sé, cualquier lado, puede moverse, pero, por ejemplo, que se yo, si estuviera sobre una cuerda también sería mi espacio en el aire, pero hay que tener capacidad para moverse sobre una cuerda digamos, así que eso es diferente.

- ¿Qué entiendes por movimiento?

-El movimiento creo que es como algo natural, creo que viene con toda la persona, y es algo que, es nato, que uno tiene, uno se mueve todo el tiempo, cuando pestañea, todo el tiempo, viene por inercia.

-Pero ¿Cómo lo definirías?

-Como una capacidad, va no sé, si, una capacidad que tienen todas las personas, es un sentir, es todo digamos, creo que una persona sin movimiento es como no sé, tu cerebro funciona, pero vos no funcionas sin movimiento.

-Y ¿cómo lo percibes, cual sientes que es el motor de ese movimiento?

-Y por inercia, todo el tiempo se mueve, es como nato el movimiento. Y el motor yo creo que sería y si, el pensamiento.

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento?

-Sí, hay una relación.

-Y ¿cómo sería? Descríbela

-Y, lo que pasa digamos todo el tiempo... tiempo, uno se posiciona históricamente, hoy, espacio donde estoy y movimiento que es lo que hago, todo el tiempo se relacionan. La vida se basa en el tiempo, espacio y movimiento.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”? ¿Cómo podrías describirlo?

-Yo lo asocio a la consciencia corporal, uno tiene que tener consciencia de cuál es tu... como lo que... tu eje corporal es como lo que te mantiene de la forma en cómo vos quieras estar, es como un humano, erguido digamos, porque si fuere un mono, por ejemplo, mi eje corporal es diferente, la espalda es más curvada, la posición es más baja, el eje corporal es eso, lo que me mantiene como yo quiero estar, erguido.

-Y ¿Como aparece en tu cuerpo?

-Pasa por todo el cuerpo, pero yo lo podría relacionar como con la columna vertebral, se podría...pero pasa por todo el cuerpo hasta en los pies.

- ¿Qué entiendes por articulaciones?

-Son todo lo que se conecta con los huesos.

- ¿Cuáles son tus articulaciones? Nombra las principales

-Todas, la de la cara, mano, con las piernas camino, con las caderas bailo, todo digamos, con todas bailo, me muevo, todas son importantes.

- ¿De qué manera las percibes? O ¿cómo sabes que están ahí?

-Porque me permiten movimiento.

- ¿Qué entiendes por punto de apoyo?

-Sería como el choque digamos, entre mi cuerpo y algo más, entre piso, un objeto lo que sea.

- ¿Qué entiendes por tono muscular?

-No sé cómo explicarlo, es como, lo puedo relacionar con la tensión y relajación, ósea tus músculos están tensionados cuando tus músculos están así duros, como que no te podés mover, y relajación es más cuando tu cuerpo está muy blandito, yo creo que el punto medio es como uno vive normalmente.

- ¿De qué manera lo percibes? ¿Cuándo?

-El punto medio se percibe siempre, es natural digamos. Es normal, uno lo percibe normalmente, cuando uno siente que le duele, cuando está muy exaltado ya se percibe lo otro que está muy alterado, y la relajación es cuando no tener ganas de hacer nada digamos, es como que, esta tan relajado que no se puede mover.

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-No sé cómo lo definiría... es que todo tiene que ver con consciencia corporal, uno está consciente de eso, si yo no estuviera consciente de mi equilibrio no podría pararme, ni sentarme, ni nada. Es una habilidad, porque no todas las personas nacemos con esa habilidad. Sería una habilidad del ser humano, del cuerpo, porque los animales también la tienen, una habilidad que me permite estar donde yo quiero estar.

- ¿Cómo lo percibes?

-Me doy cuenta del equilibrio cuando me estoy por caer, creo que se percibe cuando te das cuenta del desequilibrio de tu cuerpo.

- ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

-Creo que, con todo el cuerpo, pero lo más importante serían los pies, porque si yo tuviera la habilidad de caminar con las manos serían las manos, sería todo el cuerpo, pero el principal sería los pies.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Y la piel, por empezar uno se eriza, yo particularmente me erizo y se siente como todo lo que le pasa al otro, uno siente la energía, si el otro está transpirado, uno siente todo lo que le pasa a la otra persona, y eso sería de la piel. Y de adentro, yo creo que se siente, bueno, los huesos yo creo que también sienten y los órganos, bueno depende, no sé cómo explicarlo.

- ¿Qué entiendes por Lateralidad?

-Es la capacidad de diferenciar entre izquierda- derecha y de hacer cosas de izquierda a derecha.

-Cuando camina, ¿hacia dónde mira?

-Hacia el frente.

-Cuando corre ¿su mirada cambia? No sé, no corro muy seguido.

-Su cabeza ¿acompaña a su mirada?

-Creo que miro, mis ojos miran a la nada, eso experimente las pocas veces que salí a correr, es como que estas mirando y no a la vez, y cuando caminas uno tiene una vista 360, sabe lo que esta atrás y en todos lados. Y cuando camino no sé, es como que ya no es 360, sino más bien un punto fijo.

-Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

-Mi espalda, porque me encanta la forma en que la espalda, ósea tiene como que, muchos huesos grandes y chiquititos a la vez, entonces hay muchas articulaciones, en la mano también, pero es como más natural. La espalda te llama la atención porque por ahí uno no siente que se mueve la espalda, pero cuando uno se mueve te das cuenta de todas las articulaciones que tenes ahí.

- ¿Qué tipos de movimientos predominan? ¿Son leves, cortados, fluidos? ¿Están controlados? ¿Los realiza con velocidad o son lentos?

-Yo creo que todo el tiempo están controlados, porque uno quiere estar, cuando uno camina tu espalda tiene que estar recta, cuando uno se sienta tiende a sentarse mal, y tu espalda está ahí todo el tiempo, creo que son controlados.

-Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura?

Mala, horrible, porque me siento curvada y en realidad eso te hace mal a la columna, yo estoy encorvada todo el tiempo, cuando camino también.

-Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Yo lo miro desde adentro, porque me encanta cerrar los ojos, si pudiera andar con los ojos cerrados lo haría siempre, yo lo siento desde adentro. Porque cerrados los ojos es como que estas más concentrado, consciente de lo que pasa en tú interior, órganos, sentimientos, huesos, todo.

-Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? ¿Cómo describirías ese momento?

-No, de por si el pie tiene un arco, entonces todos los puntos de apoyos no están cuando uno está parado, porque el pie tiene el arco ese. Y bueno no, me paro con la parte de los costados, siento que me paro más con esa parte y llevo el peso más al talón más que nada.

-Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste? ¿Cómo logras ese reconocimiento? ¿Qué elementos o sentidos utilizas?

-No, no los reconozco, porque no los tengo en cuenta, por que por lo general estoy apurada o pensando en otra cosa, no estoy pensando por donde estoy caminando.

- ¿Crees que Tienes un cuerpo o eres un cuerpo?

Soy un cuerpo pensante. Es muy importante el cuerpo en todo digamos, y no es. Bueno si puede ser que mi madre me doy el cuerpo, se formó el cuerpo, pero hoy, yo creo que pienso que soy un cuerpo, todos somos un cuerpo diferente.

- ¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?

-Agitado

- ¿Mantienes tu atención en ella?

-Si

- ¿Qué sucede con tu cuerpo en ese momento?

-Me doy cuenta que estoy respirando mal... intento cambiarla, ser un poco más tranquila pero igual sigo agitada.

-Y ¿en tu cuerpo que pasa?

-El torso se me ensancha, yo me doy cuenta como que pasa eso y se me contrae todo el tiempo el torso, eso.

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

Tranquila, normal

- ¿Y Cuando exhalas profundamente? ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?

-El aire entra por la nariz y va hasta el estómago, y bueno, desde el estómago sube hasta la boca o la nariz, porque yo a veces exhalo por o la boca o por la nariz. Ósea si no es profundo no ingresa hasta el estómago, ósea como cuando te enseñan canto, te dicen sentí que llega hasta el estómago, y cuando hago un movimiento siento que llega hasta la mitad, el pecho digamos, no ingresa más.

- ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales?

-Sí, sí. Pero las dejo pasar a algunas.

- ¿Cómo lo haces?

-Dependiendo de la necesidad, si me doy cuenta que me duele la mano o que me hace frio es por medio del tacto. Si me doy cuenta que me duele la garganta por ejemplo y me doy cuenta de eso porque estoy respirando aire frio, entonces ahí involucro el olfato, todos los sentidos se involucran.

- ¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo?

-Digamos que predomina el dolor, cuando me duele algo me doy cuenta, eso pasa, me duele la mano, la panza, por eso me doy cuenta. Y mi cuerpo cambia, porque necesita, porque, por ejemplo, me duele el musculo entonces el musculo esta tensado y necesita tensarse, y ahí hay un cambio en mi cuerpo.

- ¿Crees que logras identificar tus emociones?

-Sí, las reflexiono. Ahí me doy cuenta.

- ¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Por empezar se siente incómodo mi cuerpo, yo creo que mi incomodidad viene de la mano de la, como nerviosa, y ahí mi cuerpo esta tenso, pero mi respiración esta normal, entonces me doy cuenta que estoy incomoda.

-Y después se relaja, me relajo.

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna? ¿Logras darte cuenta de ella? ¿De qué manera?

-No sé si el placer estaría dentro, supongo yo el placer, uno siento, es como lo que vos decías de la necesidad se satisfacen. Ósea el cuerpo está satisfecho, eso es lo que uno siente.

- ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento? ¿Cómo la describirías?

-Es como relajado, relajación.

- ¿Crees que atiendes a tus emociones?

- No, las esquivo.

- ¿Por qué?

-Porque suelo no darle importancia, porque si algo me pasa es como que tengo muchas cosas en la cabeza todo el tiempo, si algo bueno me pasa es como que ¡ah ya está!, y si es al revés también, tengo otras cosas que hacer, en que pensar.

- ¿Existen algunas emociones que te cuesten expresar? ¿Cuáles?

-Es que yo sé que están, las emociones te llevan al comportamiento, pero trato de no manifestarlas. Todas igual, las manejo igual.

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

-Mi cuerpo, mi mente, mi estado de ánimo, todo. Todo tengo en cuenta

-Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-Si me pongo a pensar, si le prestó atención a eso.

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación? ¿De qué manera?

-Sí, mi estrés se manifiesta como ansiedad, es como que no lo percibo y, sino el cuerpo se da cuenta que estoy estresada, entonces algo me empieza a doler o me agito todo el tiempo, varias cosas digamos, depende el grado de estrés y que sea lo que me esté estresando.

- ¿Sabes que produce el enojo en tu cuerpo?

-Sí, me muerdo los labios, pero me quedo callada. Dependiendo de la situación puede que hable o no.

- ¿Que podrías decirme sobre la coordinación viso motora? O ¿con qué la asocias?

-Y creo que, no sé qué es, pero lo asocio con algo de la vista y el cuerpo, y el motor del cuerpo.

-Bueno, eso es todo en cuanto a las preguntas.

DATOS DEL PARTICIPANTE 5

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-Es que tanto conoces tu cuerpo, limitaciones, hasta donde puedo llegar, cual es el máximo potencial, y saber que tanto me puedo exigir digamos, porque si yo sé que tengo una limitación tengo que ser consiente también si me puedo seguir exigiendo para no lastimar mi cuerpo, para cuidar mi cuerpo y para seguir mejorando y que esas limitaciones se conviertan en, como decirlo, en impulsos.

-Define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta consciencia.

-Para mí se adquiere si por práctica, después de ensayo de práctica, de clases, de en si moverse digamos, si vos quieres tener consciencia corporal movete y fíjate que te sale y no te sale. Ese sería un elemento, el movimiento, la práctica, la constancia, ser constante, ese te lleva a conocerte más y a conocer más tu cuerpo. Como dice la profe nunca terminas de conocer tu cuerpo, pero lo que más llegues a conocer tu cuerpo para explotarlo. Y el cuerpo, todo lo que engloba al cuerpo, los sentidos.

El cuerpo es un todo, es nuestro envase, lo que tenemos en este mundo, en este momento es para nosotros nuestra herramienta de trabajo y es por donde expresamos lo que pensamos, lo que sentimos, en este ámbito donde estamos nosotros.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales. ¿Crees que predomina alguno? ¿Cuál y por qué?

-Utilizo todos los sentidos, vista, oído, tacto, el gusto no tanto. Las personas que tiene todos sus cinco sentidos estamos muy sujetos o atados a la vista, porque por ahí cuando hay una actividad que hay que cerrar los ojos te pierdes, te caes, y una persona ciega puede bailar perfectamente, esa persona tiene un oído, un tacto más despierto, un tacto mucho más sensible, va a sentir la vibración de un objeto, va a sentir esas cosas. Yo

creo que nosotros nos llevamos mucho por la vista, hablo de mí. Debería ser el oído también, por que básicamente usamos la música y nos lleva.

- ¿Qué entiendes por espacio?

-El espacio sería todo lo que nos rodea.

- ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

-Depende del espacio con el que se cuente, por ejemplo, si es un espacio reducido por ahí los movimientos que se van a explotar son otros, por ahí, a que sea un espacio grande vas a intentar explotar movimientos grandes, te da lugar a soltarte, liberarte, decir me voy para allá, para allá, eso.

- ¿Qué entiendes por movimiento, como lo percibes?

-El movimiento son acciones.

- ¿Cual sientes que es el motor de ese movimiento?

-El motor depende del tipo de movimiento, si hablamos específicamente de... creo en sí que las ganas motivan todos los movimientos. Pero en mi cuerpo lo asocio con pasión, con amor, puedo relacionarlo con el corazón, puedo frustrarme y decir me salió horrible, pero como me gusta lo vuelvo a hacer.

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento? Descríbela

-Si para mi si hay relación, es la danza, porque es efímera, tiene un principio y un final, se da en un espacio, en ese tiempo de principio y final y es movimiento puro, si no tenes el espacio ponele no puede haber danza, si no contás ese tiempo nunca existió y si no contás el movimiento, una persona parada de cinco minutos en un lugar nunca paso.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”?

-El eje corporal vendría a hacer lo que te da sostén

¿Cómo podrías describirlo? ¿Cómo aparece en tu cuerpo?

-Anatómicamente tenemos tres ejes que son los puntos digamos y desde ahí también se analizan los movimientos. Uno vertical, horizontal y antero posterior.

-En mi cuerpo lo ubico al eje vertical desde arriba, imaginamos que es una línea, un palito que me atravesase de la cabeza a los pies, otro como puñal de adelante que sale para atrás y otro que me cortaría superior e inferior.

- ¿Qué entiendes por articulaciones?

-Es el tejido que permite la unión entre dos o más huesos.

¿Cuáles son tus articulaciones? Nombra las principales

-Y son la glenohumeral, la coxofemoral, femorotibial, tibioperolenagalina, radiocubitalinferior, superior, atlantoaxoidea que es la del cuello, y las de las falanges.

- ¿De qué manera las percibes?

-Por que digamos que es un punto de movimiento, es donde hay mayor rango de movimiento, se dobla, se estira.

- ¿Qué entiendes por punto de apoyo?

-Punto de apoyo sería un punto, un sector donde se da peso, se descarga peso, donde podemos inclinarnos digamos, podemos relajar el peso de nuestro cuerpo, donde dejamos en reposo un sector de nuestro cuerpo.

- ¿Qué entiendes por tono muscular?

-El tono muscular es la contracción del musculo, ósea es la tensión o la relajación del musculo, puedes tener un tono alto. Bajo o medio relajado, hipo tono, lo normal es el relajado que se pueda contraer y relajar

- ¿De qué manera lo percibes? ¿Cuándo?

-Lo percibo cuando realizo un movimiento, cuando contraigo un musculo y después se relaja.

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-Es algo que no tengo (se ríe), es encontrar el punto como el eje de tu cuerpo y así estar en una posición bien correcta, alineada, o rara, pero poder mantener el equilibrio y seguir girando o en eje, en relevee, eso.

¿Cómo lo percibes? ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

-En mi cuerpo es como suspenderte, ir hacia arriba, rechazar el piso, alargar, bueno además de los músculos que te ayudan para la atención y mantenerte arriba.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Excitación siento, es un término amplio, no solo porque este caliente sino es amplio.

- ¿Logras darte cuenta de tus respuestas? ¿De qué tipo de respuestas?
- Si me doy cuenta en ese momento, lo único que no me doy cuenta es que estoy colorada porque me lo dicen y es lo único que no percibo, pero lo demás sí.
- ¿Qué entiendes por Lateralidad?
- Es el eje que divide nuestro cuerpo en derecho y en izquierdo, dos laterales de nuestro cuerpo.
- ¿Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?
- Movimientos como flexión, extensión de todas las partes del cuerpo. Si lo ves desde lateral.
- Cuando camina, ¿hacia dónde mira?
- Depende puede ser hacia adelante hacia donde voy, o una diagonal baja para no caerme un poso
- Cuando corre ¿su mirada cambia? Su cabeza ¿acompaña a su mirada?
- Cuando corro creo que es una diagonal baja pero lejana para ir viendo adónde voy pisando, puedo ir moviéndola entre arriba diagonal para ver hacia donde voy, pero no acompaña la cabeza ahí, sino que va recta.
- ¿Qué te sugiere el termino coordinación viso motora?
- La coordinación viso motora creo que es muy difícil, es la coordinación del motor del movimiento y la visión. Creo que las estoy desarrollando. En ese camino.
- Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?
- Podrían ser las caderas y las rodillas
- ¿Qué tipos de movimientos predominan? ¿Son leves, cortados, fluidos? ¿Están controlados? ¿Los realiza con velocidad o son lentos?
- Movimientos ondulantes en la cadera, controlados mayormente.
- Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura? Cuando camina ¿esta cambia?

-Horrible, soy una C. mayormente estoy mal sentada, encorvada, mi columna es una C. cuando camino si cambia, mayormente camino derecha a menos que este cansada y con la mochila voy rameando las patas.

-Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Si cierro no siento desde ninguno, pero cuando hicimos algún tipo de trabajo observe mi cuerpo desde adentro, igual me cuesta mucho. Digamos que si veo en el espejo no es lo que veo, siento que no me conozco exteriormente.

-Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? ¿cómo describirías ese momento?

-No, siento menos peso, estoy tratando de convertirlo, de pasar eso a toda la plata de los pies, si estoy relajada y no me doy cuenta siento el peso y me doy cuenta en el calzado.

-Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?

-Si es bailando si reconozco, si es de mi vida diaria no, ni idea

- ¿Cómo logras ere reconocimiento? ¿Qué elementos o sentidos utilizas?

-Priorizo la vista igual. Puedo dejar de lado el olfato, el gusto. El tacto también.

- ¿Crees que tienes un cuerpo o eres un cuerpo?

-Tengo un cuerpo, porque soy alma. No tengo más para decir

- ¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?
¿Mantienes tu atención en ella?

-Yo respiro mal, tengo que estar pendiente de eso, respiro por la boca, intento corregirlo, entonces si estoy pendiente por eso, a veces me olvido igual cuando me muevo y dejo en un segundo plano

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

-Cuando estoy nerviosa es como entre cortada. Y en la profunda el recorrido es igual, la cantidad de oxigeno es diferente, ensancho el tórax para que entre más aire y suelto más aire también.

-Cuando exhalas profundamente ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?

-El recorrido sería por la nariz ingresa, llega hasta los pulmones, de ahí lleva oxígeno a la sangre y exhalamos dióxido de carbono y las toxinas de todo el cuerpo.

- ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales?

-Sí, creo que sí.

- ¿Cómo lo haces?

-Pensando, más que nada eso, les dedico como un tiempo

- ¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo?

-Es como que reacciona, no sé, cambia un poco.

-Si hay una tensión en tu cuerpo ¿Crees que eres consciente de esa tensión? ¿De qué manera? ¿Logras darle una ubicación corporal?

-Si claro, ponle que si me duele algo lo siento al toque. Ósea me empiezo a mover, me toco, o me apreté.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Ehhh... algo así como escalofríos, pero escalofríos lindos, ósea al toque como que cierro los ojos, claro que depende de quién me hace caricias.

- ¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Estoy inquieto, me muevo, no me quedo quieto, muevo las manos, o hago como pulsos con los pies, camino, eso, no me quedo quieto.

- ¿Que produce el enojo en tu cuerpo?

-Me arde, me provoca calor.

-Y ¿cómo logras darte cuenta? ¿Cómo lo haces?

-Es que no me doy cuenta por mí mismo, ósea el cuerpo me avisa todo, me hace calor, tengo caliente los cachetes, eso.

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna?

-Si existe una sensación interna

- ¿Logras darte cuenta de ella?

-Si

- ¿De qué manera?

-Solo como que siento

- ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento? ¿Cómo la describirías?

-Obvio, es placer. Así se relaciona mi cuerpo con eso.

- ¿Crees que atiendes a tus emociones?

-Creo que, si atiendo a mis emociones, pero creo que no las expreso con facilidad.

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

-Para decirte como me siento tomo en cuenta lo del día.

-Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-Si me doy cuenta de esa incomodidad, si la re pienso.

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación? ¿De qué manera?

-Si estoy estresado si noto el estrés, muscularmente a veces. Cuando hago mucha actividad es muscular, si es por estudio y todo eso sería por cansancio mental, y necesito salir a respirar, caminar, relajar.

-Bueno, eso es todo en cuanto a las preguntas.

DATOS DEL PARTICIPANTE 6

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-Es una concientización acerca del estado del cuerpo, acerca de muchos aspectos físicos, emocionales, etc.

-Define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta consciencia.

-La sensopercepción, o percepción, es todo lo que nos atraviesa y tiene que ver con los sentidos. El desarrollo motor que tiene que ver con todas aquellas habilidades que nosotros captamos a medida que vamos haciendo tales ejercicios, todo esto es a base de ejercicios, de disciplina vendría a ser, no sé si la palabra lo dice bien. Es como que si uno no hace nada no puede adquirir consciencia corporal. Y después las emociones porque creo que las emociones son una parte importante de nuestra conformación y juega mucho el expresarse, por ejemplo, si yo siento dolor sé que siento dolor cuando me duele el pecho o cuando me siento decaída, me siento triste, siento sueño, sé que eso también es base de una consciencia corporal.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales. ¿Crees que predomina alguno? ¿Cuál y por qué?

-Creo que utilizo todos los sentidos, pero creo que priorizan en mí el tacto, ya sea un trabajo de contacto, o algún elemento, o el piso, lo que sea, el oído para escuchar la música y alrededor y la vista para ver qué es lo que hago, por ejemplo, si estoy en una clase ver que es lo que hace mi profesora y después transmitirlo a mi cuerpo.

- ¿Qué entiendes por espacio?

-Siento que todas las personas necesitamos espacio y tenemos un espacio ya sea total, parcial, etc. Siento que es necesario que todos compartamos un espacio y a la vez que tengamos un espacio. No sé qué sería el espacio, no me sale la palabra. Entiendo que El espacio es un diámetro, es un recorrido.

- ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

-Me permite alargarme, ocupar otras dimensiones, por ejemplo, si yo quiero estirar la pierna para el costado y por ahí no tengo tanto espacio lo hago de manera corta, pero si tengo espacio de sobra por ahí estirar un poquito más allá, es lo que lleva también a la consciencia corporal, saber hasta dónde abarca la limitación de uno. Por ejemplo, si yo siento que cuando roto la pierna llego hasta más arriba, eso es también parte de la consciencia corporal.

- ¿Qué entiendes por movimiento?

-El movimiento es como una secuencia que permite, es como el desarrollo de un lugar a otro. Por ejemplo, si yo estoy con los brazos apoyados contra el torso y quiero llegar hasta arriba, entonces el movimiento es lo que lleva a levantarme, es como un desenvolvimiento de llegar desde el costado hasta arriba, es como un desenvolver.

- ¿Cómo lo percibes, cual sientes que es el motor de ese movimiento?

-El motor de mis movimientos es el cerebro, es el que lleva a activar todas las articulaciones, los huesos, los músculos, y por ahí un movimiento forzado activar el musculo como para contraer para hacer fuerza para levantar la pierna, por ejemplo.

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento? Descríbela

-Sí creo que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento. Yo creo que uno es más consciente, uno no sabe que tiene una consciencia corporal hasta que se da cuenta que uno se mueve o que el momento es llamado a ser cuando por ejemplo uno camina, que uno por ahí lo hace de manera inconsciente y después te das cuenta que la caminata es un movimiento y que la respiración es un movimiento. Creo que después que uno pasa por la expresión corporal es como que se une todo, y en cuento movimiento y al espacio, es una consecuencia el movimiento la trayectoria que hace el movimiento hacia el espacio, y el tiempo hacia lo que está destinado, por ejemplo, caminar lento, rápido, correr, que eso también agiliza al movimiento del cuerpo, a la información que se recibe entre izquierda derecha, etc.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”? ¿Cómo podrías describirlo? ¿Cómo aparece en tu cuerpo?

-El eje corporal es una línea que está en el cuerpo. Digamos que esta al medio, empieza en mi cabeza y termina abajo.

- ¿Qué entiendes por articulaciones?

-Las articulaciones son como palancas que tenemos en las que desde allí se desenvuelve el por ejemplo una extremidad, por ejemplo, si yo tengo la articulación esta de acá (señala), no podría realizar el movimiento que podría realizar con el hombro, no podría estirar la mano hacia arriba, no podría estira el brazo hacia atrás, sería como una pelota que gira y permite que toda la extremidad se desenvuelva y eso.

- ¿Cuáles son tus articulaciones? ¿De qué manera las percibes? Nombra las principales

-Mis articulaciones más importantes son la de la cabeza, brazos ya sea hombro, codo, muñeca, el de los dedos, la cadera, rodillas, piernas, los dedos del pie, etc.

-Las percibo cuando me muevo, por ejemplo, cuando camino, voy moviendo las art de la pierna y a su vez del brazo. Cuando bailo siento que se activan más las articulaciones por la justa medida de la consciencia corporal uno ya sabe que tiene muchas articulaciones, pero por ejemplo la articulación de la cadera falta desarrollar, para poder desenvolver la pierna más arriba.

- ¿Qué entiendes por punto de apoyo?

-Punto de apoyo son como partes del cuerpo en las que uno puede descargar peso, el peso del cuerpo, por ejemplo, manos y pies, rodilla, codo, espalda, bueno decide qué tipo de apoyo puede dar e inclusive hay millones

- ¿Qué entiendes por tono muscular?

-No estoy muy segura del tono muscular, pero lo asocio con la justa medida de músculos en el cuerpo, se me ocurre que es como por ejemplo llevar el peso adonde realmente es, creo que hay tipos de tono muscular

- ¿De qué manera lo percibes? ¿Cuándo?

-Bueno yo tengo muchos complejos con el tono muscular, ósea con la masa muscular porque por ejemplo yo no quiero hacer acrobacia en tela porquesé que hacer esa actividad hace que se me reza la espalda y los músculos se desarrollan y entrenan más y yo no quiero así, entonces yo no hago acrobacia en tela. Entonces si quiero las piernas

más grandes hago bicicleta y bueno lo percibo cuando entreno, con abdominales, si se hace seguido el tono muscular sale a la luz, ósea se ven los cuadritos.

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-El equilibrio corporal es no ser menos ni ser más, es la medida exacta que uno tiene que tener para por ejemplo bailar, que, por ahí uno, sienta la manera de sentirse bien cuando baila con su cuerpo, que no se siente pesado, de no perder el equilibrio por tener kilos demás, y de no poder bailar y todos esos complejos que vienen también de la danza clásica que tienen que ser flacas, tienen que ser si, para poder ser una bailarina promedio, Ponele. Entonces creo que tampoco es que se basa en eso, pero tiene mucho que ver por el soporte que uno tiene que tener al bailar, por ejemplo, cuando hago descarga de peso y recuperación al instante y tengo mucho peso encima es difícil, aunque si se puede controlar, con mucho trabajo.

- ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

-Creo que con la fuerza abdominal e intento crecer, proyecto para arriba.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Por lo general no me gustan las caricias, pero capaz que si uno está trabajando contacto y se sabe que se basa en apoyarse en otra persona, es más fácil de tomarlo, pero si te uno surge por ejemplo estando dormida, se te eriza la piel, no sé, o no sé, por ahí reacciones como miedo, furia, depende la situación, pero creo que en la danza es como más entendible, no provoca una reacción mala, sino que como es trabajada es más normal.

-Creo que también depende de quién las haga, por ejemplo, si es tu mama uno se siente como consentido, mimado, y a veces el cuerpo se tensiona o se relaja mucho, depende la persona.

- ¿Logras darte cuenta de tus respuestas? ¿De qué tipo de respuestas?

-A veces si me doy cuenta de mis respuestas, a veces no, pero por ahí en lugares donde ya estás acostumbrado pasa, y sino por ejemplo yo sé que me relajo cuando alguien me abraza.

- ¿Qué entiendes por Lateralidad?

-Lateralidad es...usar ambos sentidos, ósea, es que no sé cómo expresarlo.

- ¿Cuál es la primer primera palabra que podés asociar con lateralidad?

-Derecha e izquierda

-Y bueno, a ver...Entonces

-Bueno derecha e izquierda, eh...bueno es el, para mí, el desenvolvimiento del cuerpo, o de un movimiento hacia el costado identificando derecho e izquierdo. Pero no solo costado, sino que puede ser diagonal, depende el sentido que le dé el cuerpo.

-Genial, ¿y qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?

-Me permite un montón, un montón, y depende de que parte también del cuerpo active, por ejemplo, si yo solamente activo brazos, muevo los brazos a los costados, si activo piernas puedo irme cuatro pasos para la derecha, mover los brazos, mover cadera, mover todo, y volver a la izquierda, entonces me permite mucho.

- ¿Cuándo caminas hacia dónde miras?

-Por lo general hacia adelante

-Y cuando corres ¿tu mirada cambia?

-No, hacia arriba, va hacia adelante

-Y ¿tu cabeza acompaña la mirada?

-Eh... Sí, pero, ósea, todo para adelante.

-Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

-En estos tiempos me llama la atención los movimientos pélvicos, por que recién los descubrí, por que antes era ¿Qué cosa, la pelvis? (se ríe). Yo creo porque ahora lo descubrí, justamente voy adquiriendo más consciencia de los movimientos que puedo hacer, voy descubriendo movimientos que no estaba acostumbrada a hacer, entonces como que se habilita otro sector del gran campo del movimiento, y en este caso para mi fueron los movimientos pélvicos.

- ¿Qué tipos de movimientos predominan?

-Los movimientos de brazos diría yo

- ¿Son leves, cortados, fluidos?

-Son fluidos, me cuestan los cortados.

- ¿Están controlados?

-Ahora más que antes.

- ¿Los realiza con velocidad o son lentos?

-Y depende como me sienta, o como los quiera hacer.

- ¿Sabes que es la coordinación viso motora? ¿A qué te remite esa palabra?

-Sería coordinación de visión motriz, entonces sería la coordinación de la visión motriz. (Se ríe). Es que no sé.

-Cuando realiza algún movimiento ¿utiliza sus extremidades? ¿Involucra sus brazos y piernas?

-Si involucro, pero creo que está a medio desarrollarse la coordinación viso motora, es que por ahí hay movimientos que se hacen como por ejemplo el baile flogger que se hacía antes, no le cazaba una, por ejemplo, si yo moví la pierna en una dirección y a la vez el brazo entonces no me salía, pero hay movimientos más sencillos, pero con velocidad es peor. Pero hoy hay movimientos que si práctico me salen, como movimientos cortados y otros ondulados con otro brazo si me sale.

-Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura?

-Yo creo... es que tengo un gran coso con eso porque...últimamente siento que estoy tirando mucho el peso para adelante, ósea como medio encorvada, pero después como que reacciono, ósea sé que estoy mal ubicada y me enderezo.

-Cuando camina ¿esta cambia?

-Cuando camino si, cambia, aunque a veces sí, estoy tirando el peso para adelante, pero, cuando estoy parada predomina mucho el estar bien, trato de estar bien parada, o inclusive trato de estirarme más de lo que puedo, ósea, más de lo normal para que el cuerpo, ósea, si esta derecho igual esta caído para adelante, ósea trato de llevar los

hombros bien atrás, para estirarme más, ósea hacer como un pecho al techo cuando vas caminando, para estirar más la espalda, el pecho.

-Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Desde adentro

- ¿Por qué?

-Y por qué no puedo ver desde afuera (se ríe). No, para dentro, porque es como que uno mira mucho para fuera y cuando cerras los ojos, es como que siento mucho que es lo que sucede por dentro, siento que tengo cerrados y siento como se mueven mis pupilas y siento como que algo oscuro se mueve, no sé si vos sentís igual, siento que algo oscuro se mueve por dentro.

-Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? ¿Cómo describirías ese momento?

-No. Es imposible apoyar todos los puntos de apoyo porque sino sería una pisada deforme (se ríe), óseo piso con el contorno del pie, por el arco digamos que tiene el pie en sí mismo.

-Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?

-Sí. Uso mucho la memoria porque sé que por ejemplo el espacio tiene ocho puntos, entonces yo sí sé que si me muevo mirando para el frente y me dicen date la vuelta y hace lo mismo, lo puedo hacer porque se transferir ese, esa dimensión hacia el otro lado. Ósea sé que, si el punto uno aparece hacia la derecha y estoy de frente, me pongo al costado y si cerras los ojos y te sentís en el lugar y podés darte cuenta que el punto número uno mirando hacia atrás sigue siendo la diagonal derecha y no se cambia a la diagonal izquierda atrás

- ¿Cómo logras ese reconocimiento? ¿Qué elementos o sentidos utilizas?

-La vista, el tacto y, si, eso.

- ¿Crees que tienes un cuerpo o eres un cuerpo?

- (Demora unos segundos). No sé cómo decirlo, pero... Capaz suena muy contradictorio, capaz, porque... es como, va siento que si digo soy un cuerpo, es como yo soy un

complemento a una forma física, Ponele. Y si digo soy un cuerpo, es como que digo, estoy yo y después está el cuerpo, ósea todo lo que sigue digamos. Por ejemplo, primero soy mente y después soy todo el resto, cuerpo, manos, piernas. Y si digo... es que no sé que soy (se ríe). Entonces, es que nunca lo había pensado tampoco. Creo que ya cambié. Creo que tengo un cuerpo, porque yo, yo,yo... porque... ay no sé cómo decir. Capaz es como un complemento tener un cuerpo, que primero soy no sé, como un ente y después le doy forma, pero, por ejemplo, cuando nos gestamos, estamos y a medida que nos vamos desarrollando, el cuerpo se va formando, pero ¿Quién existe primero? Entonces igual que el cerebro, el corazón, etc. Entonces el cuerpo se desarrolla, en cambio, que se yo, tu esencia o lo más importante, lo más fundamental que es el corazón y el cerebro están.

- ¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?

-Y depende mucho de la dinámica, si me muevo, si hago una secuencia larga o rápida, siento que la respiración cambia, está en un modo pacífico o tranquilo a ser un poco más agitada por este mismo hecho que se realiza secuencias sin parar, y eso provoca que la respiración se agite o se acelere

-Y ¿Cómo o cual sería el proceso, ósea por donde pasa, donde nace tu respiración?

-Y también creo que depende, al principio uno respira por la nariz o por la boca y a medida que se va acelerando o que uno ya no está como al pendiente de tu respiración va cambiando, por ejemplo, vos estas respirando bien , tomando aire por la nariz y exhalando por la boca, el momento en el que empiezas a tener movimiento y a pensar en otras cosas ocurre que empiezas a respirar y exhalar por la boca, que eso lleva a que cuando termines la secuencia estés con la garganta seca o te falte un poco la respiración o te sentís agitada, por respirar por la boca.

- ¿Mantienes tu atención en ella?

-A veces sí, obviamente cuando estoy bien, cuando estoy siendo consciente de que tengo que respirar así y así sí, ya cuando empiezo a moverme ya creo que, a veces cambia, o a veces mientras voy bailando me doy cuenta de que estoy respirando por la boca y empiezo a respirar por la nariz.

- ¿En qué tipo de movimiento?

-En los lentos le prestó atención.

- ¿Qué sucede con tu cuerpo en ese momento?

-Y siento que se calma cuando empiezo a respirar bien, porque estoy medio agitada, entonces cuando me doy cuenta y empiezo a ejecutar movimientos más lentos, es como que todo el cuerpo se acomoda al tipo de movimiento que vos estás haciendo.

-Entonces ¿en tu cuerpo que pasa?

-Y digamos que si uno se calma el cuerpo empieza a funcionar lentamente o despacio, volviendo a la normalidad.

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

-Es rápida.

-Cuando exhalas profundamente. ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?

-Vos sabes que lo pienso mucho... cuando te dicen inhala y te dejan un rato ahí, entonces uno tiene que pasar por un proceso de que el aire entra lentamente por la nariz y baja y baja, y llega a los pulmones y siento que es como que da vueltas por el pulmón y sale el aire malo digamos.

- ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales? ¿Cómo lo haces? Necesidades corporales como tener sed, ir al baño, tener ganas de salir, las necesidades que te pide el cuerpo.

-Ah no, porque, por ejemplo, me sucede mucho de que quiero ir baño y no puedo, entonces me aguanto hasta que llego a un lugar que tengo que ir si o si y después ocurre que me agarran enfermedades que sé que no tiene que pasar, pero me pasa eso por no estar en un lugar adecuado.

-¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo?

-Y mi cuerpo da reacciones malas sobre lo que me pasa, ósea de lo que necesito.

-Si hay una tensión en tu cuerpo ¿Crees que eres consciente de esa tensión? ¿De qué manera?

-Sí, si tengo frio me pasa que me pongo re dura, Ponele y me doy cuenta de que estoy tensionando el cuerpo y cuando me relaja recién, es como que me doy cuenta y relajo.

- ¿Logras darle una ubicación corporal? ¿En alguna parte del cuerpo la ubicas?

-Y por lo general a los pies, es como que tengo tensionadas las piernas y las relajo y sé que todo ese peso se va para los pies.

- ¿Crees que logras identificar tus emociones?

-Si

- ¿Cómo te das cuenta?

-Y bueno porque me surgen muchas cosas, por ejemplo, cuando siento ganas de llorar me duele el pecho, y cuando me siento feliz me arde el pecho...Ósea por dentro siento cosas y eso provoca que salgan.

- ¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Mi cuerpo se tensiona mucho, me siento incomoda, me mueve mucho, me tiemblan mucho las piernas, ósea, es como cuando uno está nervioso y empiezo a mover las piernas, igual yo muevo mucho las piernas. Y cuando estoy a gusto me siento muy relajada, siento que puedo hacer lo que yo quiero, o ser como yo quiero, eso.

- ¿Que produce el enojo en tu cuerpo? ¿Logras darte cuenta? ¿Cómo lo haces?

-Me provoca ganas de llorar, me tensiono mucho, me contracturo a veces, y a veces me agarran como ataques de estrés

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna?

Si

- ¿Logras darte cuenta de ella?

-Si

- ¿De qué manera?

-Para, decime de nuevo. (Repito)

-Es como que el cuerpo se siente como satisfecho o algo así, no sé, por la misma excitación capaz.

- ¿Cómo describirías esa sensación? Y la relación con tu cuerpo.

-Yo siento que quiero correr, salir corriendo, es por que como que me dan cosquillitas o algo así.

- ¿Expresas tus emociones con facilidad?

-Ahora sí, antes no, porque no me sentía cómoda, porque pensaba que a las personas no les interesaba que es lo que... ¿cómo era la pregunta? Ah sí. Que a las personas no les interesa lo que uno siento, entonces capaz que por ser cerrada decía eso, si a nadie le interesa para que lo voy a demostrar.

- ¿Existen algunas emociones que te cuesten expresar?

-Creo que no me cuesta expresar ninguna. Depende igual con quien. Sé que la tristeza, el enojo y esas cosas no las puedo evitar, porque lloro al toque, no lo controlo. En cambio, la felicidad se te nota en la cara, es algo re notable, por ejemplo, estando en un grupo que uno se siente conforme lo hace, y por lo general me siento conforme.

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento a ese sentir?

Es que como no lo controlo no sé cómo explicarlo, es simplemente es como una emoción que me surge, a veces lloro por una boludes, por ver que alguien se abraza y no se ve hace mucho tiempo y me dan ganas de llorar y lloro, yo de verdad no lo controlo. Y no sé cómo explicar. Tampoco lloro a cantaros, pero los ojos se te nublan y es como que siento, así como un nudo en la garganta. Es como una sensación interna.

-Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-Si

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación? ¿De qué manera?

-Sí. En la tensión que pongo en el cuerpo, en las manos, que me siento como toda encerrada, también se me cae mucho el cabello, es como que me siento muy vulnerable, muy a la defensiva.

-Bueno, ¡Muchas gracias!, eso es todo en cuanto a las preguntas.

DATOS DEL PARTICIPANTE 7

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-Es el conocimiento del propio cuerpo, del conocimiento del cuerpo del otro, de saber mis propias limitaciones, saber, si bien todos somos diferentes, sabes que hasta cierto punto tenes limitaciones del movimiento, que tu cuerpo no puede torcerse a mas, no vas a poder exigir a otra persona el doble o triple cuando sabes que no se puede. Es el conocimiento del propio cuerpo para poder trabajar desde ahí.

-Define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta consciencia.

-La actividad física seria mantener un cierto ritmo físico para que el cuerpo no se choque de golpe con el movimiento. Ensayo y error. La Alimentación también, sería el cuidado del cuerpo porque si uno no está bien alimentado y nutrido no puede realizar la actividad. Saber por dónde pasa el movimiento es el proceso que uno debe tener digamos e ir asimilando para poder enseñarlo de manera correcta como se realiza, por donde pasa, cual es lo previo y lo que sigue del movimiento.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales. ¿Crees que predomina alguno? ¿Cuál y por qué?

-Utilizo todos los sentidos, el oído, la vista, hasta te diría tacto y olfato, el único que pensaría mucho seria el gusto, pero hasta ahí nomás. No creo que predomine alguno, porque si falta uno te desequilibras, para mí, en mi caso. En mi movimiento, si cierro los ojos pierdo un sentido, me cuesta el triple.

- ¿Qué entiendes por espacio?

-El espacio es todo lo que me rodea. Creo que va de la mano con el tiempo.

- ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

-Creo que depende del espacio la posibilidad de la búsqueda del movimiento, en una caja, va a ser un espacio más reducido, en cambio en la calle o algo más macro creo que la búsqueda del movimiento puede ser infinita.

- ¿Qué entiendes por movimiento, como lo percibes?

-El movimiento para mi es una fuerza que hace que el cuerpo que este en reposo lo mueva digamos, ósea, el movimiento es algo pensando, planeado, aunque si necesita de otro cuerpo o de algo para que se mueva.

-En una clase de danza percibiría el movimiento a través de la música, por la melodía, nada más que por eso, creo que nadie se pone a pensar sobre la cotidianidad sobre cómo pasan tus movimientos, cuando se mueven tus brazos, y todo eso, creo que no hay un registro pensado.

- ¿Cual sientes que es el motor de ese movimiento?

-El motor de mis movimientos en un día cotidiano seria el pensar, el cerebro, y en una clase de danza puede ser la melodía, el sentir, las emociones.

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento? Descríbela por favor

-Si hay relación entre tiempo, espacio y movimiento, creo que el espacio es algo que estáquieto,intacto y es el tiempo que Transversaliza eso y a través de ese tiempo hay estos movimientos.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”? ¿Cómo podrías describirlo?

-Es una línea imaginaria donde se puede visualizar, que parte mi cuerpo en la mitad, lado derecho, lado izquierdo, puede que haya otra como línea horizontal que se vea parte de arriba y de abajo.

- ¿Como aparece en tu cuerpo?

-En mi cuerpo aparece en la mitad del cuerpo, desde la mollera hasta abajo

- ¿Qué entiendes por articulaciones?

-Es el espacio donde se juntan los huesos y que me permite el movimiento.

- ¿Cuáles son tus articulaciones? Nombra las principales

-Mis articulaciones son del cuello, mano,dedos,pies,dedos del pie,coxo femoral, rodilla.

- ¿De qué manera las percibes?

-No estoy pendiente de ellas, del tipo de movimiento, pero las percibo porque hay movimiento.

- ¿Qué entiendes por punto de apoyo?

-Los puntos de apoyo son en donde puedo descargar el peso de mi cuerpo, que me permita sostener.

- ¿Qué entiendes por tono muscular?

-El tono muscular es cuando se produce una contracción o movimiento, no sé cómo más explicarlo.

- ¿De qué manera lo percibes? ¿Cuándo?

-Lo percibo cuando el musculo del cuerpo se contrae.

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-Es algo que me permitiría estar en una posición de pasaje de peso, ósea mi cuerpo estando en una posición normal pero ya `puede ser con uno o ambos pies.

- ¿Cómo lo percibes? ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

-Por ejemplo, si yo estuviera en dos pies, yo percibo mi eje, en una corrección en un espejo en danza, en cómo están mis hombros, cuello, cabeza, nivelados, así.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Depende de la persona que sea, si es una persona que me da ternura o es algo más afectiva capaz algún gesto en la cara, algo más gestual, pasará por ahí, por la gestualidad.

- ¿Logras darte cuenta de tus respuestas? ¿De qué tipo de respuestas?

-Si me doy cuenta, si es una persona que no me agrada también pasa por el gesto, como el ceño fruncido.

- ¿Qué entiendes por Lateralidad?

-Es lo que me permite todo el eje, desplazarme con todo el cuerpo para ambos lados

- ¿Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?

-Me permite mover el torso hacia los laterales, que sería hacia la derecha, hacia la izquierda.

-Cuando camina, ¿hacia dónde mira?

-Miro hacia el horizonte, como que miro al caminar hacia adelante y también hacia el suelo para no tropezar

-Cuando corre ¿su mirada cambia?

-Cuando corro no cambia

-Su cabeza ¿acompaña a su mirada?

-La cabeza no acompaña, puede ir hacia adelante o hacia abajo.

-Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

-Creo que los brazos

- ¿Qué tipos de movimientos predominan? ¿Son leves, cortados, fluidos? ¿Están controlados? ¿Los realiza con velocidad o son lentos?

-Me gusta trabajar movimientos cortados y fluidos, si están controlados. Creo.

-Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura?

-Mi postura al sentarme es medio encorvado con las piernas flexionadas y cuando camino trato de cambiarla, creo que la danza me ayudo a tener una mejor postura.

-Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Si cierro los ojos siento que me miro desde afuera porque creo que es más fácil, porque si me miro en el espejo veo desde afuera, y si cierro visualizo mi cuerpo como estoy proyectado en mi imagen.

-Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? ¿Cómo describirías ese momento?

-Sí. Siento los apoyos que se debe tener digamos que es la parte del talón, metatarso y dedos.

-Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?

-Si no es una consigna establecida no lo tengo en cuenta, ósea ahora no me acuerdo que hice antes.

- ¿Cómo logras ere reconocimiento? ¿Qué elementos o sentidos utilizas?

-Cuando no me doy cuenta para mi pasa más por la razón que por los sentidos, capaz no lo pensé y por eso no me acuerdo del recorrido o trayectoria.

- ¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento? ¿Mantienes tu atención en ella?

-No le prestó atención. Siento que la nariz, se oxigena mi cerebro a partir de mi cabeza y baja por los pulmones termina en todo el cuerpo.

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

-Cuando estoy nervioso son inhalaciones máscontinuas,másrápidas.

-Cuando exhalas profundamente ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?

-Y en una exhalación profunda siento que como que se oxigena todo mi cuerpo, y el recorrido es igual.

- ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales? ¿Cómo lo haces?

-Sí. Necesidades, ¿lo que yo necesito para algo?

-Sí.

-Sí, mayormente si, aunque a veces me gana la lógica.

- ¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo?

-Cambia. ¿Lo describo?

Si.

-Bueno más que necesidad, pasa que cuando mi cuerpo necesita algo, cuando lo satisfago lo hago en exceso y ahí ya mu cuerpo cambia, no está pleno digamos, esta como cargado, primero tuvo escasas y después exceso.

- ¿Cómo sería eso? Explícame ese cambio.

-Por ahí mi estado de ánimo puede cambiar, si creo que no.

-Si hay una tensión en tu cuerpo ¿Crees que eres consciente de esa tensión?

-Si

- ¿De qué manera? ¿Logras darle una ubicación corporal?

-Sí. Si. Cierro los ojos y es más fácil sentir así. Me toco y masajeo.

- ¿Y en que parte del cuerpo se localiza?

-En el cuello.

- ¿Cómo te das cuenta que logras identificar tus emociones?

-Generalmente sí. Últimamente oh casualidad estoy en crisis que no, no puedo, pero generalmente sí. Me doy cuenta creo que, porque me conozco en mi manera de hablar, todo cambia digamos, estoy como, mi manera de me, todo es distinto.

- ¿Crees que tienes o que eres un cuerpo?

-Creo que soy un cuerpo. Soy esto que me pasa y siento. No podría separar mi cuerpo de mí.

- ¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Estoy como más introvertida, más ensimismada durante.

- ¿Y tu cuerpo?

-Como que tiendo a contraerme más. Me encorvo. Y después estoy como relaja, aireada, mi cuerpo así más libre, suelto.

- ¿Que produce el enojo en tu cuerpo?

-Gastritis, somnolencia, dolor de cuerpo

- ¿Logras darte cuenta? ¿Cómo lo haces?

-Sí, también me pongo colorada, pero me doy cuenta porque la gente me dice y me arde la cara.

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna? ¿Logras darte cuenta de ella? ¿de qué manera? ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento? ¿Cómo la describirías?

-No, la verdad que no. Puede ser el orgasmo, y después del orgasmo por ejemplo pierdo tonicidad muscular, sino no. Antes del orgasmo me suele pasar como que me contraigo, cuando pasa la situación se me relaja el cuerpo mal así, se me tira. Y quedo como una bolsa vacía (se ríe).

- ¿Crees que atiendes a tus emociones?

-No

- ¿Expresas tus emociones con facilidad?

-No, no suelo dejar que se expresen.

- ¿Existen algunas emociones que te cuesten expresar? ¿Cuáles?

-Tristeza, desagrado, todas las feas no las expreso.

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

-Lo rutinario en mi vida, cuando estoy mal todo me parece pesado, tedioso, venir acá al ispa, todo. Si estoy bien todo es lindo, como que yo también lo cargo más positivamente o negativamente más a la misma acción.

-Pero ¿qué tomas en cuenta para decirme todo eso?

-Que complicada nena, después me vas a analizar mucho eh. Si tuve un mal día Ponete en relación a los resultados que tuve en el día, si fueron positivo estoy bien, sino al revés. Eso cambia mi estado del ánimo. No atiendo mucho mi estado de ánimo.

-Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-Mira en su mayoría se porque estoy incomoda

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación? ¿De qué manera?

-Sí. Me duele el estómago, el transito digestivo y mi rendimiento muscular. Me pongo tensa, voy acumulando y de esa manera me repercute. Si no se me hacen unas pelotas por el cuello, que son contracturas que se pueden masajear y cefaleas que sufro todos los días, pero cuando estoy estresada se incrementa.

- ¿Sabes lo que es la coordinación viso motora?

-La coordinación en si del cuerpo, eso creo.

- ¿Crees que la desarrollaste?

-Desde que empecé puede ser un poco más, aquí en el ispa porque lo veo en los trabajos que voy haciendo, en clases en sí, en secuencias, en bailes complejos que los fui desarrollando porque calculo que en eso se basa, ahí me di cuenta, resuelvo más cosas.

-Bueno, ¡Muchas gracias!, eso es todo en cuanto a las preguntas.

DATOS DEL PARTICIPANTE 8

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-Es la consciencia que tiene cada uno del manejo de su propio cuerpo digamos, que limitaciones tiene o hasta qué punto puede llegar el cuerpo para realizar una actividad.

-Define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta Consciencia.

-La sensopercepción que es donde entran en juego todos los sentidos y se tiene en cuenta al otro que está al lado también. El conocimiento del cuerpo también para saber cómo funciona el mismo. Y creo que por último el pensamiento o lo mental, no sé cómo expresarlo, pero sería como el cerebro.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales

-Utilizo todos los sentidos, el oído, la vista, hasta te diría tacto y olfato.

- ¿Crees que predomina alguno? ¿Cuál y por qué?

-Sí, la vista. Porque si cierro los ojos es como que me pierdo y me cuesta mucho cualquier actividad que haga.

- ¿Qué entiendes por espacio?

-El espacio es el lugar en donde nos encontramos y lo que nos rodea

- ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

-Muchísimas posibilidades de búsqueda de movimiento, creo que no tiene límites, o si existiría sería el propio, que cada uno se pone para investigar movimientos en el espacio, porque el espacio está puesto para vos, no es que el espacio te va a decir no

mira esto no hagas, entonces el espacio te permite miles de posibilidades de movimiento, depende de cada uno saber explotar. Yo me rijo mucho por lo que me dicen que haga, entonces depende eso el movimiento, pero normalmente en el espacio común uno tiene a caminar y cuando uno se da cuenta tiene miles de formas de caminar y depende de la actividad que te den puedo aminorar por niveles, por el piso, alto, medio, todo eso.

- ¿Qué entiendes por movimiento?

-El movimiento es todo lo que realizamos en el diario porque vivimos en movimiento, una cosa es n movimiento común y cotidiano, y otro técnico de danza, pero vivimos en movimiento, entonces es lo que nos rige, lo que nos hace ser.

- ¿Cómo lo percibes?

-Lo percibo a partir del razonamiento de la cabeza

- ¿Cual sientes que es el motor de ese movimiento?

-El motor de mis movimientos es la cabeza, de pensarlo mil millones de veces antes de hacerlo.

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento? Descríbela

-A veces, si existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento, uno está en un espacio, un momento determinado y cuando uno baila tiene que seguir un movimiento determinado, cuando algo ya está marcado. Pero si es algo muy libre, muy tuyo podés tener varios espacios, utilizar varios lugares, hacer el tiempo que vos quieras. Puede que no vayan de la mano. Indirectamente se relacionan en uno o en otro.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”? ¿Cómo podrías describirlo?

-El eje corporal es eso que nos mantiene a nosotros como firmes en una posición donde a la hora de movernos

- ¿Como aparece en tu cuerpo?

Ponele, lo relacionaría con partes del cuerpo, la zona abdominal, todo lo que es la columna, si no están fortalecidas o bien, es muy difícil que el eje corporal se mantenga para cualquier posición o postura a la hora de movernos o bailar, siempre buscando una postura correcta.

-Y ¿Qué sería una postura correcta?

-Una postura correcta sería no exagerar las curvas de la columna para que no se produzcan lesiones ni nada de eso y en mi cuerpo aparece en la zona del abdomen y en la espalda.

- ¿Qué entiendes por articulaciones?

-Las articulaciones son las uniones de nuestros huesos.

- ¿Cuáles son tus articulaciones?

-Mis articulaciones principales son tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca y cuello digamos.

- ¿De qué manera las percibes?

-Percibo cuando voy a realizar un movimiento, porque si no las tuviera no podría doblar la rodilla, el codo, etc. Y ahí me doy cuenta que están.

- ¿Qué entiendes por punto de apoyo?

-Los puntos de apoyo son los puntos del cuerpo en donde podemos asentar o pasar peso de manera segura, ya sea cualquier parte del cuerpo, porque no solo son los pies o las manos, sino podemos tener varios puntos de apoyo en donde podemos trasladar nuestro peso.

- ¿Qué entiendes por tono muscular?

-El tono muscular es como se tensiona el músculo debido a cierta actividad que realice. Por ejemplo, cuando hacemos una fuerza que va contra la gravedad el tono muscular va a ser muchos más alto que cuando vamos a favor de la gravedad.

- ¿De qué manera lo percibes? ¿Cuándo?

-Cuando al hacer una actividad una empieza a sentir tensión en la zona en la que supuestamente uno está trabajando, o cuando ya realiza muchas veces la actividad empieza a temblar y quiere decir que está trabajando el músculo.

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-El equilibrio corporal seria como encontrar nuestro punto medio, corporalmente, hablando de física y mentalmente, como encontrar nuestro punto medio y a partir de ahí poder generar el movimiento o realizar una consigna.

- ¿Cómo lo percibes? ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

-Con mi cuerpo lo percibo a través de ensayo y error. Si no me sale seguir ensayando y buscar ese punto medio. yo no lo relaciono con lo caerme sino más allá, más bien eso es un elemento para lograr el equilibrio corporal exacto

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Ante las caricias, depende de quien, en si la sensación que te da es como que, a mí, es como piel de gallina, o como que más relajación del cuerpo digamos, eso.

- ¿Logras darte cuenta de tus respuestas?

-Si me doy cuenta a veces de mis respuestas, otras veces no.

- ¿Qué entiendes por Lateralidad?

-Lateralidad es distinguir un lado del otro, saber llevar a cabo movimientos de ambos lados

- ¿Qué posibilidades de gestación de movimientos te permite?

-Me permite hacer muchos movimientos, ósea si uno tiene un buen manejo de la lateralidad, ósea que a mí me cuesta, tenes muchas posibilidades de movimientos, puedes investigar de un lado de tu cuerpo y del otro lado de tu cuerpo. Capaz que un movimiento de un lado te sale de una forma y lo quieres hacer igual pero no te va a salir igual, ósea ahí te das cuenta que tenes otro patrón de movimiento. Pero es normal porque no podemos hacer todos los mismos con los lados de nuestro cuerpo. Capaz que con un lado hacemos de una forma un movimiento y con la otro de otra forma, capaz más fluido.

-Cuando camina, ¿hacia dónde mira?

-Cuando camino miro al piso

-Cuando corre ¿su mirada cambia?

- Cuando corro no cambia, en mi caso no. Miro hacia abajo

-Su cabeza ¿acompaña a su mirada?

-Mi cabeza si acompaña a la mirada.

-Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

-Una parte de mi cuerpo que me llama la atención como se mueve podría ser mi cadera, porque son movimientos ondulados y rápidos, a veces están controlados, otras no.

- ¿Qué te sugiere el termino coordinación viso motora?

-La coordinación de pies, manos, cuerpo entero digamos

-Cuando realiza algún movimiento ¿utiliza sus extremidades? ¿Involucra sus brazos y piernas?

-Creo que no tengo una coordinación viso motora desarrollada. Si involucro brazos y piernas al moverme, pero no de una manera coordinada, depende, pero me cuesta la coordinación de un pie y una mano a la vez porque me cuesta mucho

-Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura? Cuando camina ¿esta cambia?

-Mi postura es muy encorvada, solo tengo una postura alineada y correcta cuando me piden, sino vivo encorvada. Cuando me siento. Cuando camino es más erguida, porque no me gusta andar encorvada por la calle. Cierro los ojos y siento que me miran desde afuera porque siempre busco corregirme digamos, cuando cierro los ojos busco no estar en muy encorvada o muy chueca, busco corregirme.

-Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Desde adentro, porque los cierro y es una mirada interna, interior, para mí, estoy sola, me miro yo

-Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? ¿Cómo describirías ese momento?

-No siento todos los puntos, porque estoy parada y siento como que me voy de eje, pierdo el equilibrio digamos, creo que por lo que tengo pie plano, por eso no está todo el peso apoyado en todo mi pie, porque hay una parte que no existe. Siento que me

desequilibrio porque piso más con las partes externas de los pies que con la parte externa.

-Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste? ¿Cómo logras ese reconocimiento? o ¿Qué elementos o sentidos utilizas?

-Creo que pasó desapercibido, por el hecho de que como que ya es algo normal de ir caminando o de movernos nosotros bailarines, yo lo veo como que pasa desapercibido, si algo pasa en ese trayecto lo tomo en cuenta, sino no. Cuando no me doy cuenta creo que dejo de lado la vista, en cambio cuando me doy cuenta es por que presto atención, mire o escuche.

- ¿Crees que tienes un cuerpo o eres un cuerpo?

-Creo que tengo un cuerpo, lo siento mío. Porque puedo decir yo soy pepita del valle y tengo un cuerpo.

- ¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?
¿Mantienes tu atención en ella?

-No le presté atención. Mi respiración nace al comenzar un movimiento, por la nariz, pulmones, se oxigena, después sale del cuerpo lo malo, entra lo bueno y sale lo malo, el dióxido de carbono, etc. Y al hacer un movimiento comienza con la respiración y al terminar exhala. Y sale por la boca.

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

-Cuando estoy nerviosa mi respiración agitada y rápida.

-Cuando exhalas profundamente ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?

-Cuando exhalo es el mismo recorrido solo que cambia el cómo está el cuerpo en ese momento. Pero siempre entra por la nariz y sale por la boca

- ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales? ¿Cómo lo haces?

-Si identifico, discrimino y priorizo a mis necesidades corporales. Algunas, si quiero ir al baño y no puedo bueno no, sino sí.

- ¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo?

-Cuando lo hago cambia lo que siente mi cuerpo, porque antes es como que estas tensionada y quieres satisfacer esa necesidad y cuando lo logras es como que te relajas.

-Si hay una tensión en tu cuerpo ¿Crees que eres consciente de esa tensión? ¿De qué manera?

-Si hay tensión en mi cuerpo a veces no me doy cuenta, sino recién cuando me duele algo.

- ¿Logras darle una ubicación corporal?

-A veces si le doy una ubicación temporal, depende de lo que yo haya hecho antes, o de lo que me esté pasando en ese momento.

- ¿Cómo te das cuenta que logras identificar tus emociones?

-Creo solo identifico mis sentimientos y no mis emociones, ósea no las que son de largo plazo.

- ¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Durante una situación incómoda estoy tensionada, mi cuerpo esta contraído, una molestia corporal, mi cuerpo rechaza mucho eso, vivo tensionada, nerviosa y después me relajo, se me viene todo el mundo encima así, y me duele todo, me siento muy cansada siento mucho sueño.

- ¿Que produce el enojo en tu cuerpo?

-Si me enojo no le prestó atención a mi cuerpo, no me doy cuenta. Apreté los dedos de los pies.

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna?

-En el momento del acto sexual si hay una sensación interna

- ¿Logras darte cuenta de ella? ¿De qué manera? O ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento? ¿Cómo la describirías?

-Sí, logro darme cuenta, es una relación de mucha tensión mucha y después, así como una nada misma, es como que en momento está súper tensionada y después nada, una relajación, pero así al cien por ciento como muerta.

- ¿Expresas tus emociones con facilidad?

-No me cuesta expresar mis emociones, en mi familia

- ¿Existen algunas emociones que te cuesten expresar? ¿Cuáles?

-En cambio con un amigo me cuesta mucho más. El amor es el que más me cuesta.

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

- Para darle fundamento a como me siento tomo en cuenta lo que tengo en mi cabeza y lo que me pasa.

-Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-Cuando me siento incomoda si pienso que fue lo que me puso incomoda, igual me doy cuenta en el momento.

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación? ¿De qué manera?

-Si estoy cansada si siento el estrés en mi cuerpo, me siento dura, me cuesta moverme.

-Bueno, ¡Muchas gracias! eso es todo en cuanto a las preguntas.

DATOS DEL PARTICIPANTE 9

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-Es algo que ya tenemos implementado, conocimiento que se da a través de la infancia, si nos referimos danza, si comenzamos a bailar desde chica, es algo que tenemos, un conocimiento corporal previo, es tener consciencia de lo que estamos haciendo.

-Define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta Consciencia.

-Bueno para mí la observación, el sentir y la experiencia. La observación porque con respecto a la danza al realizar un movimiento nosotros lo observamos y así lo incorporamos en nuestro cuerpo y así tenemos una consciencia del cuerpo. Y el sentir aparte que en la danza hablamos en varios sentidos, y sentimos al realizar, y bueno con la experiencia vamos haciendo realizar los movimientos.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales. ¿Crees que predomina alguno? ¿Cuál y por qué?

-Para mí predominan los cinco sentidos, son importantes todos, porque el oído nos ayuda a escuchar la melodía y contar los tiempos, la vista por que si nos marcan una coreo bueno observamos y la respiración nos permite los movimientos, el tacto también con todo, con nosotros mismos, los otros, el escenario, todo.

- ¿Qué entiendes por espacio?

-Para mí el espacio es una estructura en donde nos encontramos y podemos movernos.

- ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

-Todas las que yo pueda y quiera, correr, caminar, saltar, parar, etc.

- ¿Qué entiendes por movimiento, como lo percibes?

-Los movimientos es lo que el cuerpo puede llegar a hacer en el espacio, es acción

- ¿Cual sientes que es el motor de ese movimiento?

-Y el motor es mi centro, la energía que nosotros tenemos es en el centro, en la parte del abdomen.

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento?

-Si existe relación, pero depende de mí, tengo un espacio, ejemplo, el trayecto de la terminal al ispa, un tiempo que tengo que llegar a horario y los movimientos que hago para subir al bondi y llegar acá.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”? ¿Cómo podrías describirlo?

-El eje corporal seria como un equilibrio, tenemos direcciones como... no sé cómo explicarlo, pero si lo sé. Es como un conocimiento de mi cuerpo a mi cerebro, yo decido a donde va, también pasa un eje por medio de nuestro cuerpo, ósea para manejar una parte derecha e izquierda

- ¿Como aparece en tu cuerpo?

-Aparece en el centro, como en la parte de delante de la columna dividiendo el cuerpo en dos partes.

- ¿Qué entiendes por articulaciones? ¿Cuáles son tus articulaciones?

-Las articulaciones son las que me permiten realizar los movimientos, para mi es eso.

- ¿De qué manera las percibes?

-Las percibo cuando yo puedo flexionar o cuando realizo los movimientos.

-Nombra las principales

-Mis articulaciones principales son las de las rodillas, tobillos, brazos, muñeca, cuello hombro, etc.

- ¿Qué entiendes por punto de apoyo?

-Punto de apoyo sería apoyar en un punto fijo, ósea el peso del cuerpo que apoya en un punto fijo. Que yo tengo consciencia.

- ¿Qué entiendes por tono muscular?

-El tono muscular creo que es un volumen, unos estados del musculo que puede realizar contracciones y relajaciones.

- ¿De qué manera lo percibes? O ¿Cuándo?

-Y cuando me muevo, por eso dije lo de las contracciones y relajaciones

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-El equilibrio corporal es como algo que nos da estabilidad, un elemento importante en el cuerpo, nosotros decidimos donde lo llevamos.

- ¿Cómo lo percibes? ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

-Lo percibo con mis emociones, con relajaciones, con los pies, manos, con todo el cuerpo.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Creo que te das cuenta cuando alguien te está haciendo cariño, me surgen emociones lindas, cuando me abrazan me encanta, bueno yo me considero muy amorosa en ese sentido, porque soy muy espontanea o liberal, es más le sigo, pero no soy de rechazar el cariño, eso digamos.

-Pero ¿y en tu cuerpo que pasa? ¿Algo cambia?

-Sí, ósea me gusta, me siento aferrada, o como que me cuidan, ósea es algo normal ya. Siento el tacto, que sabes que es un tacto no brusco, me relajo, sonrió. Eso.

- ¿Qué entiendes por Lateralidad?

Lateralidad serían los laterales que nos permiten realizar movimientos derechos e izquierdos.

-Cuando camina, ¿hacia dónde mira?

-Por lo general miro para adelante, si hay algo extraño o me llama la atención miro a los costados.

-Cuando corre ¿su mirada cambia?

-Sí, porque estoy corriendo para adelante.

-Su cabeza ¿acompaña a su mirada?

-Si mi cabeza acompaña, pero depende el sentido, la manera en la que estoy corriendo, porque estoy corriendo y todo.

-Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

-Creo que la cabeza me llama la atención, porque es la que movimientos que algunas partes de nuestro cuerpo no realizan, por ejemplo, no tiene una flexión como el codo, es ondulante, que por ejemplo la rodilla no lo puede hacer, la parte del cuello y la cabeza. Van a depender de mí.

- ¿Qué te sugiere el termino coordinación viso motora?

-La coordinación viso motora creo que es la coordinación de los sentidos, creo que todos la desarrollamos y tenemos mucho más para desarrollar, pero siento que no está pulida o desarrollada del todo, tenemos mucho más para aprender.

-Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura?

-Cuando estoy sentada estoy relajada, no tengo ningún peso encima, estoy corporal y conscientemente relajada. Sería así como estoy ahora con las piernas flexionada como indio, brazos a los costados de la rodilla y mi torso relajado junto con la cabeza también. Ni muy curvado ni muy recto.

-Cuando camina ¿esta cambia?

-Cuando camino estoy muy derecha y miro siempre para adelante.

-Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Y siento que miro mi cuerpo desde adentro, porque no me interesa una mirada desde afuera, me miro desde adentro, no sé cómo explicarlo.

-Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? ¿Cómo describirías ese momento?

-Creo que camino con las plantas, como el arco cavo, que primero piso con la planta así en puntita, hasta cuando corro, después el talón. Y si es muy despacio ya es el talón a los deditos.

-Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?

-Si, a veces por ejemplo cuando vengo de la terminal hasta aquí siento que a veces es más largo o corto si cambio por ejemplo de tomar un colectivo, siento que es diferente lo que hago en mi cuerpo.

- ¿Cómo logras ese reconocimiento? ¿Qué elementos o sentidos utilizas?

-Ósea uso los sentidos y el cuerpo.

- ¿Crees que tienes un cuerpo o eres un cuerpo?

-Creo que... Puedo elegir las dos... tengo un cuerpo porque lo siento, soy porque soy un cuerpo. Siento que soy porque todos son unos cuerpos. No sé cómo explicar.

-A ver, pero piénsalo un ratito.

-No sé cómo explicarlo, siento las dos cosas, soy y tengo.

- ¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?

-Mi respiración sería así, ósea cuando estoy acostada le prestó atención, siento que el aire entra por la nariz, lo observamos, va bajando o a veces también siento que por la boca aspiro el aire y que se llenan los pulmones, siento que se me inflan mis pechos.

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

-Cuando estoy nerviosa no sé, nunca le preste atención, no te sabría decir, agitada
Ponele no, nunca me agite.

- ¿Y antes de dar una lección o hacer algo importante?

-Si pienso, pero no cambia mi respiración, si mi cuerpo empieza a temblar, mis piernas,
nada más.

-Cuando exhalas profundamente ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?

-En una exhalación profunda siento que cambia, ósea es profunda, ahí tenemos una
consciencia que es como más profunda, no es como lo que hacemos normalmente, creo
que aspiro más aire, y nos concentramos en que estamos respirando.

- ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus
necesidades corporales?

-Sí, yo creo que las identifico y todo lo otro, no las confundo, si se.

- ¿Cómo lo haces?

-Y cuando les prestó atención y todo, ósea les doy sus prioridades siento placer,
relajación. Ósea estoy tranquila, contenta, relajada.

-Si hay una tensión en tu cuerpo ¿Crees que eres consciente de esa tensión?

-Sí, me pasa con la espalda lo de la tensión, pero yo nunca me quedo con eso, ósea me
duele algo y voy al médico, o le digo a mi mama, pero no me quedo con eso.

- ¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después
de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Nunca me sentí como no a gusto, a ver... es que enserio, no me importa digamos.
Puede ser no se sintió a gusto cuando corrió un poquito de frio y se tenía que meter a la
pileta, eso nada más, digamos, no puedo darte otro ejemplo.

- ¿Que produce el enojo en tu cuerpo?

-El enojo digamos que me produce contracción, tensión por todo mi cuerpo.

- ¿Logras darte cuenta? ¿Cómo lo haces?

-Ósea me doy cuenta porque por ejemplo si me hacen enojar te lo digo, y siento esa así esa necesidad de decirte por qué me hiciste enojar y así pasa la tensión por todo mi cuerpo y produce que te diga todo eso.

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna? ¿Logras darte cuenta de ella? ¿De qué manera? ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento? ¿Cómo la describirías?

-Sí, mi sensación sería placer. Y mi cuerpo se súper relaciona con eso, no sé cómo explicarte. Se relaja mi cuerpo.

- ¿Crees que atiendes a tus emociones?

-Si me importan, si atiendo mis emociones

- ¿Expresas tus emociones con facilidad?

-Si las expreso fácilmente.

- ¿Existen algunas emociones que te cuesten expresar?

-No, ninguna me cuesta expresar, soy muy espontanea.

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

-Para decirte como me siento no tomo en cuenta en el que dirán, no pienso digamos, solo digo que estoy bien, por no entrar en detalles, pero depende del día que tenga, aunque siempre es normal para mí, y si pasa algo bueno ya está sigo, lo ignoro.

-Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-Si me siento incomoda digamos que no se, si lo pienso, lo tomo en cuenta.

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación?

-Si noto el estrés en mi cuerpo, porque por ejemplo yo me pongo cansada, con un día agitado, con prácticas, gimnasio, ensayo, terciario, y así, esto de viajar hasta mi casa y una hora más siento que estoy muerta así., siento mi cuerpo desgastado, cansado y al otro día tengo que hacer lo mismo.

-Bueno, eso es todo en cuanto a las preguntas. ¡Muchas gracias!

DATOS DEL PARTICIPANTE 10

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-Es el arte del movimiento. Es el sentido que uno ejerce, que le da al movimiento, a través de una acción, de un gesto y hasta de una forma de actitud.

-Define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta consciencia.

-Los diferentes sentidos del cuerpo, el oído, el tacto, la vista y nada más. Si, y el olfato también. Hay algo más, todo se vincula a través de las movilidades motoras del cuerpo. Ahí están las tres, los sentidos, la movilidad motora y el cuerpo, por último. Lo movilidad motora se define a través por ejemplo la vista y lo que yo tomo consciencia de lo que mi cuerpo puede hacer y de lo que yo querría llegar a alcanzar a través de alguna parte del cuerpo, o querer agarrar algún objeto o manipularlo constantemente para que se pueda manejar, el tacto. Los sentidos es el diseño espacial y también es poder ver lo interno tuyo y lo que vos sentís, y también expresarlo hacia afuera pero también variarlo en el sentido del espacio, de si vos sentís que, a vos te hace bien avanzar o retroceder, o caminar, eso varia siempre en lo que cada uno hace. Y lo que es

el cuerpo, el cuerpo se define en todo, lo define cada persona con la historia, no todos tenemos la misma forma de manipular o comer, o silbar o hablar, o expresar un enojo o una risa, entonces lo manipulamos a través del cuerpo y a través de las expresiones de la mano, del pie, en todo el cuerpo digamos.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales. ¿Crees que predomina alguno? ¿Cuál y por qué?

-Los que nombre recién. Son los mismo, esos creo que uso. Ósea todos. No queda afuera ninguno.

- ¿Qué entiendes por espacio?

-Es donde uno concurre, es todo lo que uno cree que puede, tiene la probabilidad de donde, de existir y de estar ahí, por ejemplo, yo no podría irme a estudiar una carrera, a otro terciario e ir al mismo curso por qué no me corresponde. Justamente estoy en un lugar porque pertenezco a un lugar, es una forma de pertenecer en donde estas, lo que es el espacio que vos dirigís, adonde vos quieres llegar.

- ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

-Tiene muchas posibilidades de búsqueda, hasta de poder anular algunos sentidos que sería cerrar los ojos y poder investigar el espacio con los ojos cerrados, es decir, por ejemplo, también, taparte también los oídos y sentir la vibración de un objeto, también tenes el de la voz y tenes también, puedes gritar sobre, frente de un papel e investigar diferentes formas de los sentidos que podés manipular el espacio que en si recurre a lo que tenes cerca, o que elijas.

- ¿Qué entiendes por movimiento?

-Está basado en todo lo neurológico, se traspasa desde lo que yo voy a pensar y a donde yo quiero que dirija cada partícula de las neuronas al sentido que yo quiero dirigir. Empieza desde la cabeza hasta lo que, hasta el lugar que yo quiero mover la mano. Incluso nos apropiamos de un movimiento desde muy chico, puede ser incluso una seña, no hace falta que digas algo y listo. Se mueve la mano como diciendo vení y listo, se entiende.

- ¿Cómo lo percibes?

-Como algo nato, natural que lo tenemos incluido, y que a la vez lo aprendes y lo haces propio

- ¿Cual sientes que es el motor de ese movimiento?

-Es la necesidad de poder expresar día a día con lo que en este caso nosotros podemos oír,ver, todo, pero hay gente que se desarrolla mucho más de forma diferente porque tiene alguno que otro sentido anulado y refuerza otro.

- ¿Y el tuyo?' ¿El propio, de donde crees que nacen tus movimientos?

-Y mis movimientos nacen de las experiencias, yo puede ser que no, por ejemplo, que me mueva de la misma manera que mi compañera, puede ser peor o mejor, pero resulta que es mejor o más cómodo para mi hacerlo así.

-Y ¿desde dónde nace?

-De lo que yo quiero hacer, crear.

-Y ¿corporalmente?

-De los sentimientos, del sentir.

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento?

-Totalmente.

-A ver, descríbela.

-Todo estamos aquí y ahora, y somos personas de ciclos. Como te explico, a ver, todos nos programamos y debemos cumplir normas porque desde chicos ya nos ejercen que es a la escuela entras a las seis, a las cuatro se toma el té y también son pautas y cultura que ya tenemos desde la familia. Espacio es lo que aprendemos en la casa, puede ser en la escuela por como, por ejemplo, como tomar el té con la mano y también nos puede servir en un ámbito que no sea formal que puede ser la casa de un amigo, me voy a tomar té y se tomar, como levantar la taza.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”?

-En si es...

-O ¿Cómo podrías describirlo?

-El eje corporal es la captación que yo tengo de poder controlar el cuerpo a través del centro, si no tuviéramos un eje, incluso en la tierra estamos arraigados en un eje, y al núcleo, entonces al tener un eje, tenemos un eje toda la vida, hasta que nos estabilizamos desde bebés, porque si tuviéramos, como ya sabemos el mundo es redondo y supuestamente si no tuviéramos esa... ¿cómo se llama? Atracción de la tierra nos caeríamos de cabeza.

- ¿Como aparece en tu cuerpo?

-En la columna

- ¿Qué entiendes por articulaciones?

-Es todo lo que yo puedo doblar, torcer, una contracción. Es poder extender un solo lugar y el otro estar contraído, es un poco contradictorio, pero esta bueno digamos.

- ¿Y Cuáles son tus articulaciones?

-Y mis articulaciones empiezan desde la cabeza, mover de lado a lado, los brazos abrir y cerrar, la cintura de un lado a otro, las piernas de un lado a otro, los dedos de los pies, de las manos que también cuentan. Esas serian todas mis articulaciones.

- ¿Y de qué manera las percibes?

-Y desde que nazco, somos seres natos, entonces manejamos las articulaciones gateando.

- ¿Y hoy?

-Hoy puedo estar sentada y tener las piernas flexionadas, cruzadas, los brazos puedo tenerlos cruzados. Depende de lo que esté haciendo. Lo hago inconsciente.

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-Es muy complejo, porque ya habla de lo que yo quiero desarrollar, ya que venía hablando partiendo del centro de la tierra y percibimos ya una estabilidad, pero en esta ya es más jugada, porque nosotros ponemos desafío de poner por ejemplo mantenernos en pie, de cabeza, con las manos, o mantenerlo paralelo, o de costado, hay diferentes dinámicas, pero en si mantenerlo, es la estabilidad del cuerpo para que no tambalee.

- ¿De qué manera lo percibes? O ¿con que parte del cuerpo?

-Y con todo el cuerpo

- ¿Qué entiendes por tono muscular?

-Todos tenemos diferentes tonos musculares, se lo desarrolla a través de un ejercicio o no, por ahí en lo cotidiano que haces en tu casa es todos los días caminar, no sé, lavar la ropa, pero si caminas para ir a algún lado, la necesidad de caminar y desarrollas el tono muscular inconscientemente incluso en lo que uno se destaca que puede ser bailarín, deportista, ciclista, depende de todo lo que sea una actividad física, porque lo hacemos desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir. Sería eso. El movimiento del musculo, la activación digamos.

- ¿Y Cómo lo percibes con tu cuerpo?

-Eso lleva un tiempo, una práctica, una constancia de moverse, porque al aprender a estabilizar el cuerpo por que al principio tenemos solo algunos músculos y solemos no saber todavía colocar o sentir el cuerpo si nosotros lo estamos haciendo bien o mal, en ese sentido.

- ¿Qué entiendes por Lateralidad?

-Es poder dirigir ambos lados, o hacer el mismo movimiento que hacemos con la izquierda hacer con la derecha.

- ¿Y Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?

-Y de traslado digamos, con diferentes puntos de vista que yo dirija. Ósea en el caso de los bailarines no siempre existe el frente, porque si siente que quiere dar la espalda al público lo hace, entonces traspasa las lateralidades de diferentes puntos del espacio.

- ¿Qué entiendes por puntos de apoyo?

-Y un lugar donde apoyarse, un lugar en el espacio donde apoyar el cuerpo.

-Y el termino coordinación viso motora ¿Qué te sugiere? O ¿qué entiendes?

-Sería poder realizar una acción correcta, es decir, usando correctamente todo el cuerpo. Los sentidos, el cuerpo y todo lo que engloba cada movimiento.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Puedo percibir como que pasa en mi cuerpo que puede percibir diferentes sensaciones, puede que esa persona no me llegue o no la conozca y me resulte algo incómodo, o me resulte algo como que, depende la energía que la otra persona me brinde, de la base, que me siento cómoda o no.

-Entonces ¿Logras darte cuenta de tus respuestas?

-Sí, logro darme cuenta del otro y de las mías. Si es que hay esa energía que yo necesito, porque por ahí necesitamos percibir esa energía para completarnos nosotros.

-Cuando camina, ¿hacia dónde mira?

-Suelo mirar al frente o al costado, o en sí, en ciento ochenta grados.

-Cuando corre ¿su mirada cambia?

-Eh no, es forma total casi, depende si me enfoco en algo nada más, pero no.

- Y tu cabeza ¿acompaña a su mirada?

-No, la cabeza puede estar quieta, incluso puedo estar mirando algo y no estarlo mirando de verdad, bien.

-Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

-Las manos que no las puedo dejar quieta.

- ¿Y qué tipos de movimientos predominan? Ósea, ¿Son leves, cortados, fluidos? ¿Están controlados? ¿Los realiza con velocidad o son lentos?

-Los más cotidianos que pueden ser de los pies, manos y depende de la forma o sentido que quiero darle, ósea si quiero dar un golpe o caricia. Son controlados, ósea ponele si quiero pillar una mosca son rápidos sino la mosca se va (se ríe).

-Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura?

-Mi postura es casi siempre la misma, trato de estar siempre derecha por cuestiones de dolor de espalda, el mismo hecho de cuando se trabaja en el piso con frio suelo helarme mucho la espalda y me provoca dolor.

-Y Cuando camina ¿esta cambia?

-No, no cambia, sigue igual.

-Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Desde afuera

-A ver al cerrar.

-Sí, suelo manipular mucho mí, para marca coreografías suelo usar mucho la memoria visual, entonces así siento que lo miro desde afuera.

-Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? o ¿cómo podrías describir ese momento?

-Depende del calzado por ejemplo, mayormente, si estoy descalza siento el piso con cada parte de mi pie, ósea con el arco, porque no se puede sentir toda la plata, sino sería una pisada sin forma, la dureza, lo siento digamos, incluso puedo manifestar si está bien manifestado el piso me puedo resbalar, caer y si tengo zapatos cambia mi forma de caminar, me percibo de otra forma, sé que no puedo pisar de un solo golpe por que puede ser que se me doble el pie, o puede haber un desnivel en el suelo.

-Y si estas sin calzado ¿Cómo describirías eso?

-Creo que es algo cómodo, algo que ya tengo incluido desde que soy chica, de andar descalza, es como algo relajante, se percibe y se dice que el suelo con los pies descalzos recibe las malas energías.

-Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?

-Si porque cuando hago cambio de dirección voy pensando previamente a donde quiero llegar y realizo como un croquis, ya tengo implantado un croquis de adónde voy, cuanto me puedo demorar incluso y puedo también notar diferencias del cambio de algún lugar donde yo paso todos los días.

- ¿Cómo logras ere reconocimiento? O ¿Qué elementos o sentidos utilizas?

-Utilizo todos porque cuando camino puedo escuchar por ahí que puede haber gente gritando a un costado, que los autos pasan, que están los perros ladrando, puedo percibir el aire, si hace calor, si hace frio, los movimientos de mi cuerpo también, puedo percibir

si estoy apurada le exijo un poco más caminando, o puede ser que estoy re tranquila y me tome todo el tiempo del mundo, uso todos los sentidos.

- ¿Reconoces los sentidos que más utilizas?

-Los que más uso son el oído, la vista, el tacto, esos. También de noche me gusta no ver, ósea me manejo en mi casa a oscuras, ósea me manejo así, no necesito tener la luz prendida por que recuerdo totalmente todo.

- ¿Crees que tienes un cuerpo o eres un cuerpo?

-Soy un cuerpo.

- ¿Por qué?

-Porque me siento que estoy conforme con mi cuerpo, pertenezco a este cuerpo, porque para mí yo no me veo defectos y si los tengo no me importa, lo quiero tal cual como es y es un cuerpo al cual, el cuerpo te manifiesta historias buenas, como un beso, por ejemplo, o historias malas como un abuso o maltrato, pero en sí, el cuerpo es todo, te acompaña, sos un envase completo que acompaña mucho la mente, la razón y eso, sería todo mi cuerpo.

-Ahora podrías nombrar los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales.

-Utilizo todos, depende si alguna, si necesito, o quiero anular alguno, o para poder descubrir alguna forma diferente para poder sentir, puede ser que anule la vista o...

- ¿Crees que predomina alguno?

-No, en mi caso, porque ya nací con todos, entonces los manejo a todos todo el tiempo, y si me llegara a falta alguno me daría cuanta que me sentiría incompleta.

- ¿Y Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?

-En alguna forma inconsciente porque yo cuando me levanto no tomo en cuenta si estoy respirando bien o mal, y cuando estoy haciendo danza creo que ahí tomo un poco más de consciencia por qué impulso o transmito un poco más de energía que permite que mi cuerpo se agote fácilmente y quedo quieta.

-Y ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?

-Y bueno empieza por una consciencia de esa necesidad de airear tu cuerpo digamos, y también para vivir es primordial la respiración porque si no respiramos podemos morirnos, y también tomar consciencia que la respiración es lo ideal que se puede practicar en diferentes formas.

-Y ¿dónde inicia?

-Desde los pulmones, primero del cerebro que maneja todos los órganos y que le da la posibilidad de manifestar a cada uno lo que hace y debe hacer. Y después los pulmones, la laringe, la faringe y la nariz.

- ¿Mantienes tu atención en ella?

-No, cuando hago cosas cotidianas no, cuando es actividad física sí.

- ¿En qué tipo de movimiento?

-Cuando bailo.

-Y ¿qué sucede con tu cuerpo en ese momento?

-Te anuncia que estas agotado, que tienes que mermar el ritmo o si todavía no te pasa nada y estas bien significa que podés acelerar y descubrir. Sucede que al trabajar toda la actividad motora tenemos que estar consciente de la exigencia que podemos lograr enfrentar nosotros mismos.

-Pero si le prestar atención.

-Solemos creer que respiramos fuerte, o que no respiramos. Es perspectiva psicológica nomás, de querer ser algo que nos llame la atención, creer que estamos mal. Pero en mi cuerpo no pasa nada digamos.

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

-Normal, lo que se acelera es el ritmo cardiaco, me empieza a latir el corazón.

-Y ¿Cuándo exhalas profundamente?

-Y ahí se da la actividad de relajar el musculo, hace el musculo respire y a la vez se agilice.

-Y siguiendo con el tema del cuerpo ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales?

-Sí, claro.

- ¿Qué tipo de necesidad?

-Cualquiera, alguna que el cuerpo te pida.

-Y por ejemplo la necesidad de comer, de ir al baño, ósea si las identifico porque si como mucho y me enfrió la panza me duele.

- ¿Cómo lo haces?

-Es que el cuerpo en si se encarga de anunciarte ya, de que algo de tu cuerpo anda mal.

-Y ¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo?

-Y bueno, me duele la panza, se me paran los pelos.

-Si hay una tensión en tu cuerpo ¿Crees que eres consciente de esa tensión?

-Sí.

- ¿De qué manera?

-Si digamos alguna mala fuerza, una caída, si repercute, quizás no en el mismo momento, sino al otro día, te das cuenta porque existen dolores, en si el cerebro ya anuncia que algo está tenso, sobrecargado, que existe una dureza muscular.

- ¿Logras darle una ubicación corporal?

-Al dolor, si, por que puede ser dolor articular, o de hueso. Obvio que si, por que nosotros somos movimientos, por ejemplo, te agarra un tortícolis en el cuello y si te habla alguien vos te das vuelta y ocurre que no lo tomas en cuenta al instante, pero cuando doblas el cuello ya te duele y prevenís para la próxima.

-Y seguimos con el cuerpo. ¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Puede ser que reniegue y me provoque un dolor de cabeza, o puede ser que tenga alguna actitud o algún golpe provoque que tire algo. Ósea mi cuerpo esta como tensionado.

- ¿Crees que identificas tus emociones?

-Sí, todo el tiempo.

-Y ¿Cómo haces?

-Suelo disimularlas porque no me gusta expresarlas, pero...

- ¿Por qué no te gusta expresarlas?

-Porque me parece que manifestar sentimientos es síntomas de debilidad.

-Entonces se podría decir que, si las identificas, pero no las quieres expresar.

-Claro

-Y podrías decir ¿que produce el enojo en tu cuerpo?

-Mucho estrés, sueño, distracción.

- ¿Logras darte cuenta?

-Si

- ¿Cómo lo haces?

-Me siento enojada o nula como que estoy sin prestar atención y solo pienso en mi problema.

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna? ¿Logras darte cuenta de ella?

-Sí. Puede sonar egoísta, pero prefiero manejar al otro y obtener mi propia satisfacción, placer. Provoco y se cómo manifestar mi propio placer, o sea no tengo ningún problema.

- ¿De qué manera?

-Conozco mi cuerpo y suelo saber que puedo expresar, y como llegar a mi satisfacción.

- ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento?

-En ese momento en lo primordial sería acabar digamos.

- ¿Como la describirías la relación con tu cuerpo?

-Sería como un estado de relajación, éxtasis.

- ¿Crees que atiendes a tus emociones?

-Sí, me encargo de lo que siento.

- ¿Existen algunas emociones que te cuesten expresar?

-Ninguna en particular. Casi todas, por ahí sí estoy alegre y me cuesta expresarlo, no sé cómo hacerlo y estoy triste, tampoco sé cómo demostrarlo si estoy enojada. Sé que están, pero no logro manifestarlas.

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

-Lo que a mí me pasa, si veo que algo no es justo me molesta. Por qué observo mucho alrededor, sé que estoy bien porque por ahí veo algo tierno y me moviliza, es decir, lo pienso, pienso mucho que me pasa.

-Pero en sí ¿en qué te basas para entender tu estado?

-Lo que me paso en el día y si hablo mucho, camino, saludo o no.

-Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-Si me doy cuenta, y también lo pienso, me molesta que me digan lo que no quiero escuchar.

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación?

-Sí, lo noto.

- ¿De qué manera?

-Tengo la necesidad de querer mover alguna parte de mi cuerpo rápido, la mano, el pie, no sé, el cuerpo se mueve súper rápido y no me quedo quieta.

-Bueno, eso es todo en cuanto a las preguntas.

DATOS DEL PARTICIPANTE 11

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-Como el título lo dice, es ser consiente con el cuerpo, teniendo en cuenta las limitaciones y posibilidades de cada uno, además, a partir de eso nacer digamos, o hacer, no sé cómo explicar, hacer crecer esa consciencia. Ósea decir yo llevo hasta acá, y si quiero lograr esto ser consciente de cómo y qué quiero lograr, para mi abordaría así la consciencia.

-Define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta consciencia.

-Y yo básicamente me resumo a dos, ya que se dice consciencia corporal, sería la mente y el cuerpo. Cuando digo cuerpo ya serían los sentidos, todos, vista, tacto, gusto, los cinco sentidos. Cuando digo mente hablamos de un razonamiento y decir todo lo que yo puedo y no puedo lograr.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales.

-Los cinco

- ¿Crees que predomina alguno?

-No, pero si me siento más cómodo trabajando con los ojos cerrados. Porque tengo mayor concentración y me puedo encontrar conmigo mismo.

- ¿Qué entiendes por espacio?

-Para mí el espacio es un, lo crea uno. Puede ser donde tú quieras digamos, donde tu estas es tu espacio. Digo esto porque el espacio es un conjunto infinito de puntos, reforzándolo con una teoría que había visto antes. Al yo tener un espacio infinito de punto, encuentro dos puntos y entre esos dos puntos encuentro un espacio, entre esos dos encuentro otro punto, y así sucesivamente, entonces el espacio es infinito para todos y cada uno.

- ¿Qué posibilidades de búsqueda te permite?

-Y al ser infinito el espacio, los movimientos vendrían a ser infinitos también, todo lo que tú te imagines que puedes hacer, lo que crees que puedas hacer, lo puedes hacer.

- ¿Y algún tipo de movimiento?

-Y bueno me permite trasladarme, moverme, recorrer

- ¿Qué entiendes por movimiento?

-Lo defino pasando de un estado a otro.

- ¿Cual sientes que es el motor de ese movimiento?

-Los sentimientos

-Y ¿de dónde saldrían?

-Desde el centro del pecho

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento?

-Si, por supuesto

-El movimiento se realiza en un espacio y como dije ese espacio lo crea uno, y si yo lo creo va a durar lo que yo decida, todo va a estar determinado por uno solo, que, si bien podría ser, y reforzando la pregunta anterior, a partir de los sentimientos o el razonamiento, ¿por qué no? Así ya hay una relación entre lo que es razonamiento y sentimiento.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”? o ¿Cómo podrías describirlo?

-Lo primero que se me vino a la mente fue equilibrio y desequilibrio, no sé por qué. Eje corporal me imagino yo parado, recto, en un equilibrio básicamente, pasando por una línea vertical en donde saldría por la mollera y terminaría en los pies y pasando por todo el cuerpo.

- ¿Qué entiendes por articulaciones?

-Bueno son las que posibilitan el movimiento

- ¿Cuáles son tus articulaciones? Nombra las principales

-Es que para mí todas son importantes, al tener aproximadamente más de 300 articulaciones nos dice la importancia de nuestro cuerpo y la consciencia que debemos tener al saber eso. Pero las que trabaje estos años Ponele son cadera, tobillo, manos, cuello, torso, piernas, rodillas, todas.

- ¿De qué manera las percibes?

-Y la percibo a medida que las trabajo a partir de consignas cuando me muevo en un nivel bajo, por ejemplo. Y voy generando una consciencia cuando voy identificando o conociendo lugares nuevos para mí, articulaciones nuevas, partes nuevas, así. Que quizás son movimientos básicos desde que nacemos, pero cuando crecemos nos olvidamos.

- ¿Qué entiendes por punto de apoyo?

-Es donde está todo el peso del cuerpo

- ¿Qué entiendes por tono muscular?

-El estado del musculo

- ¿De qué manera lo percibes? ¿Cuándo?

-Cuando se lo trabaja digamos en forma de decir en tensión, relajación, en ese sentido.

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-Para mí siempre estamos en equilibrio. Porque si no tendríamos equilibrio no podríamos ni caminar ni sentarnos, no podríamos estar, estaríamos siempre cayéndonos, el cuerpo está siempre en un equilibrio ya sea estático o dinámico.

-Pero ¿qué definición podrías darle?

-Sería estar en movimiento ya sea estático o dinámico. Sin moverme en un equilibrio parado o sentado, pero estar en un equilibrio. O caminando, pero en equilibrio dinámico porque me estoy moviendo. Es decir, equilibrio corporal es estar caminando o en quietud, pero con una energía bien distribuida.

- ¿Cómo lo percibes? ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

-Y a partir de la consciencia, con todo el cuerpo, no por decir que estoy caminando estoy en equilibrio, sino que estoy en equilibrio, y si me caigo ahí ocurre un desequilibrio, entonces para mi es consciente.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Y son muchas las sensaciones cuando se siente querido por otro.

-Y ¿en tu cuerpo?

-Se eriza todo

- ¿Logras darte cuenta de tus respuestas?

-Yo me doy cuenta en ese momento

-Y ¿qué cambio hay?

-Y paso de estar tranquilo a temblar, cierro los ojos, me siento más liberado o entregado a ese sentido con la persona que quiero.

- ¿Qué entiendes por Lateralidad?

-Vendría a ser lo que es derecha e izquierda

- ¿Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?

-Reforzamiento digamos de un lado como para el otro y como nuestro cuerpo está dividido en dos tenemos todo pares digamos, dos pies, dos piernas, dos brazos, incluso hasta al cerebro si lo dividimos tenemos dos pares, tenemos dos conjuntos de pares iguales. Lo que sería el lateral derecho y el lateral izquierdo, ambos los podemos trabajar, sería la conjugación de esos dos lados, me permite ir de un lado a otro.

-Cuando camina, ¿hacia dónde mira?

-Hacia el frente

-Cuando corre ¿su mirada cambia?

-No

-Su cabeza ¿acompaña a su mirada?

-Siempre que quiero si

-Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

-Las manos, porque ahí comienzo todo, ahí me dejo ser.

- ¿Qué tipos de movimientos predominan?

-Todos, infinitos.

-Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura?

-Y digamos que me siento con las piernas algunas veces cruzadas, las manos en el banco o sobre las piernas

-Y ¿tu espalda?

-Curvada, me siento mal, es decir, rara vez estoy muy derecho. Hasta que me doy cuenta porque me duele

-Cuando camina ¿esta cambia?

-Sí, ahí sí ya camino más recto

-Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Desde afuera

- ¿Por qué?

-No sé, es una sensación cuando los cierro, me gusta cerrar los ojos, es como que tenes otros sentidos activos.

-Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen? o ¿cómo describirías ese momento?

-Eh... Sí, creo que sí, claro que no todos porque algunas veces piso mal, depende que calzado tenga puesto o si estoy descalzo por ejemplo en alguna clase siempre nos corrigen eso, entonces ahí sí pienso en eso y trato de pisar bien

-Pero ¿cómo podrías describir eso?

-Y piso con casi todo el pie, siento que asiento más el talón y los costados.

-Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?

-Sí, claro

- ¿Cómo logras ere reconocimiento? O ¿Qué elementos o sentidos utilizas?

-Memoria visual digamos, me acuerdo que cosa había por esos lugares, que carteles, colores o algo así.

- ¿Reconoces los sentidos que más utilizas cuáles son?

-La vista y el tacto. Creo que por mi carrera.

- ¿Crees que Tienes un cuerpo o eres un cuerpo?

-Que soy cuerpo, es decir, soy todo esto que ves, cuerpo, mente y espíritu.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales

-Todos

- ¿Crees que predomina alguno?

-No, al igual que hace rato te dije, todos son importantes.

- ¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?

-Como seria lo normal (se ríe), entra por la nariz y pasa por todos los órganos que se supone que pasa, no se me los nombres con exactitud, pero por todos esos lugares, faringe, laringe, tráquea y bueno llega a los pulmones.

- ¿Mantienes tu atención en ella?

-No siempre, solo algunas veces, más cuando me agito.

- ¿Qué sucede con tu cuerpo en ese momento?

-Y se calma digamos, porque una vez que me concentro en como en relajar o tranquilizarme es como que funciona mejor

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

-Rápida, agitada, se acelera

-Cuando exhalas profundamente ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?

-Es lo mismo digamos, ósea el recorrido, nada más que con más fuerza o más profunda digamos, ósea tomo y tiro más aire.

- ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales?

- ¿Del cuerpo seria?

-Claro

-Creo que sí, calculo que sí sé que me pasa y cuando, o que quiero o que necesito, el cuerpo me lo hace saber al instante

- ¿Cómo lo haces? ¿Qué sucede en ese momento con tu cuerpo?

-No sé, pasa rápido, es automático, lo siento al toque, si tengo sed, si me hago pis, si tengo hambre, no sé. Ósea me duele la panza, me arde la garganta, y así, dependiendo de cada necesidad.

-Si hay una tensión en tu cuerpo ¿Crees que eres consciente de esa tensión?

-Si

- ¿De qué manera?

-Porque me empiezo a mover al sentir que algo está duro o que me duele

- ¿Logras darle una ubicación corporal?

-Sí, seguro que sí.

- ¿Crees que logras identificar tus emociones?

-Si

- ¿Por qué?

-Porque algo me pasa y mi estado de ánimo cambia, me siento bien o mal y eso depende de mis emociones

- ¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Me muevo mucho, pero me voy rápido, no suelo quedarme en lugares en donde no me siento a gusto. Así que no pasa mucho porque me voy.

- ¿Que produce el enojo en tu cuerpo?

-Me arde, ósea sería ardor lo que me produce

- ¿Qué te arde?

-El estomago

- ¿Logras darte cuenta? ¿Cómo lo haces?

-Sí, ósea no sé si me doy cuenta solo, el cuerpo al toque me avisa, ósea me arde, y claro que ahí lo siento y ya sé que estoy enojado.

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna?

-Claro (se ríe)

- ¿Logras darte cuenta de ella? ¿De qué manera?

-Y surge sola, es decir, un encuentro con otro algo te produce seguro. Depende que persone

- ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento? o ¿Como la describirías?

-Es íntima, una relación de placer.

- ¿Crees que atiendes a tus emociones?

-Sí, no me queda otra, no puedo no atenderlas, son fuertes en mí, siempre fui de expresar y sentir.

- ¿Expresas tus emociones con facilidad?

-Si

- ¿Existen algunas emociones que te cuesten expresar?

-No

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

-Mi estado de ánimo y lo que me pasó en el día, como me levanté, si tuve algún problema o algo lindo en el día.

-Cuando te sientes físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-Sí, claro. Porque si me siento así me pongo a pensar que paso, si será el mundo o seré yo el que hizo algo raro o malo (se ríe)

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación?

-Si

- ¿De qué manera?

-Como hace rato te dije, me muevo al toque, porque si estoy estresado es como estar cansado y no siento fuerzas de nada, me duele el cuerpo.

- ¿Qué te sugiere el termino coordinación viso motora?

-Y como la palabra lo dice, la coordinación del ver y hacer.

-Bueno, eso es todo en cuanto a las preguntas.

DATOS DEL PARTICIPANTE 12

- ¿Cómo definirías la consciencia enfocada en el cuerpo?

-Para mí es cuando vos tenes conocimiento de tu propio cuerpo, y también de tus propios límites, ósea si conoces tus límites es como que tenes una consciencia de lo que puede hacer tu cuerpo, de lo que no puede hacer y creo que la consciencia tiene mucho que ver con los sentidos. Nada más.

-Define tres o cuatro elementos que sean indispensables para la conformación de esta consciencia.

-Bueno como dije los sentidos, el cuerpo en general y el conocimiento del cuerpo entero de cada uno, creo yo que eso compone la consciencia corporal. Serian bueno, los sentidos son fundamentales para conocer muchas cosas del cuerpo, como por ejemplo moverse para tal lado, por ahí tenes que observar, no sé si me explico. El conocimiento del propio cuerpo seria conocer tus propios límites, saber hasta dónde llegas y que cosas podés hacer y qué cosas no y bueno, sí, intentar seguir creciendo a partir de ese conocimiento y esos límites. En general digamos, conocer cada parte tuya, lo mismo que lo anterior, saber que puedes y que no

-Y ¿el cuerpo que sería para vos?

-Creo que es algo esencial para nosotros que hacemos una carrera de movimiento es esencial cuidarlo. El cuerpo es un instrumento.

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales

-El tacto, la vista, los oídos también uso mucho. Nada más creo.

- ¿Crees que predomina alguno?

-Si

- ¿Cuál y por qué?

-Creo que la vista, porque dentro de lo que yo estoy haciendo tenemos que, estamos estudiando el cuerpo en sí, tenemos que observar los diferentes movimientos que nos ofrece.

- ¿Qué entiendes por espacio?

-Es un lugar donde se pueden realizar diferentes actividades, en nuestro caso donde el cuerpo se puede mover.

- ¿Qué posibilidades de búsqueda de movimiento te permite?

-Desplazamientos, correr, caminar, tirarse al suelo, saltar, etc.

- ¿Qué entiendes por movimiento o como lo percibes?

-El movimiento creo que es algo muy amplio, pero si lo relaciono con lo que hago es, el cuerpo, no se...

-Bueno, ¿con que lo asocias?

-Se me viene a la cabeza con desplazamientos

- ¿Entonces?

-Movimiento sería desplazamiento

-Cual sientes que es el motor de ese movimiento

-Yo creo que, desde mi centro, que sería la panza, la zona abdominal

- ¿Por qué?

-Porque creo que es donde tenemos más control creo que desde ahí nosotros controlamos lo que hacemos, ya sea, no sé, hacer una caída hacia el piso y recuperarse, necesitamos tener ese control, y yo creo que lo tengo ahí en el centro, en mi abdomen.

- ¿Crees que existe una relación entre tiempo, espacio y movimiento?

-Si

-Y ¿Cómo sería?

-Creo que cuando nos movemos estamos moviéndonos en un espacio y en un tiempo determinado, ya sea siguiendo una música o en algún momento relacionándolo, Ponele, tiempo a la noche, a la mañana o sino con un tiempo musical.

- ¿Qué te sugiere el término “eje corporal”? O ¿Cómo podrías describirlo?

-Creo que es lo que nos mantiene en postura digamos.

- ¿Como aparece en tu cuerpo?

-Y aparece desde mi cabeza, ósea desde donde empieza mi columna hasta donde termina. Creo que ese es nuestro eje corporal.

- ¿Qué entiendes por articulaciones?

-Son los que le dan movimiento a nuestro cuerpo.

- ¿Cuáles son tus articulaciones?

-Nombro la parte del cuerpo igual, las más importantes creo todas, la muñeca, rodilla, hombro, codo, cabeza, la columna, todo digamos, lo que involucra el cuerpo.

- ¿De qué manera las percibes?

-Y gracias a la carrera que estoy haciendo y algunas materias que tenemos nos enseñan literalmente que vayamos conociendo nuestro cuerpo y experimentando por otro lado que capaz nunca sabíamos que teníamos esa articulación o mover tal parte del cuerpo, creo que eso me ayudó mucho saber que nuestro cuerpo involucra muchas articulaciones.

-Y más allá de lo teórico, ¿cómo sabes que existen o que están ahí esas articulaciones? De manera corporal.

-Porque por ejemplo me duele el cuello y lo empiezo a mover y ahí está “tengo una articulación” o me golpeo una parte del cuerpo y la empiezo a mover y otra vez veo que tengo una articulación. Supongo que eso también.

- ¿Qué entiendes por punto de apoyo?

-Son partes del cuerpo donde podemos llevar nuestro peso

- ¿Y qué entiendes por tono muscular?

-No sé, se me viene a la cabeza como algo grande, fuerte

- ¿De qué manera lo percibes? o ¿Cuándo podés percibirlo?

-Con los apoyos digamos, cuando llevo todo ese peso sé que tengo musculo ahí sino estaría sintiendo mi pobre huesito. Creo que por eso. Llevando un peso a alguna parte del cuerpo, ahí te das cuenta que hay tono muscular.

- ¿Cómo definirías el equilibrio corporal?

-Es cuando estamos apoyados en alguna base, ya sea el suelo, lo que sea, y no perdemos nuestro eje corporal.

- ¿Cómo lo percibes? ¿Cómo lo percibes con tu cuerpo?

-Bueno a mí me pasa que a veces cuando siento que estoy por perder el equilibrio ajusto el abdomen para mantenerme, por ejemplo, en el colectivo y es como que ese desequilibrio vuelve a su lugar y estoy en equilibrio.

- ¿Qué manifestaciones corporales surgen ante las caricias?

-Bueno yo soy muy sensible, en el sentido que me gusta que rasquen el brazo, la cara, creo que siento escalofrió, sensibilidad y bueno me éxito mucho (se ríe).

- ¿Logras darte cuenta de tus respuestas?

-Sí, re. Al toque reacciona mi cuerpo, me agarra como una sensación muy grande, se me paran los pelitos, entonces es como que ya me re doy cuenta.

- ¿Qué entiendes por Lateralidad?

-Yo creo que son los costados de nuestro cuerpo, los laterales. Los brazos, las piernas.

-Y ¿cómo podrías definirla?

-Como costado, lateral, costado es lo único que se me viene, relajación, no sé.

- ¿Qué posibilidades de gestación de movimiento te permite?

-Trasladar, relajación de costado, no se me ocurre más.

-Cuando camina, ¿hacia dónde mira?

-Hacia adelante

-Cuando corre ¿su mirada cambia?

-También igual digamos

-Su cabeza ¿acompaña a su mirada?

-Sí, sí, sino me caigo (se ríe)

-Si tuviera que señalar una parte de su cuerpo que le llame la atención, en relación con la forma en que se mueve ¿cuál señalaría?

-Los brazos

- ¿Por qué?

-Porque es lo que más muevo, aunque el cuerpo tiene infinitas posibilidades de movimiento yo creo que los brazos es donde más predomina el movimiento.

- ¿Qué tipos de movimientos predominan?

-Cortados, fluidos, variados

- ¿Están controlados?

-Sí, sí.

-Cuando está sentado ¿cómo describiría su postura?

-Encorvada ¿Cuándo estoy sentada así normalmente?

-Si

-Encorvada, con la cabeza para abajo, contractura da, no me gusta estar sentada, me cuesta mucho estar derecha, me cuesta mucho apoyar la espalda en el respaldar de la silla, no puedo digamos.

-Cuando camina ¿esta cambia?

-Sí, obvio, cuando camino llevo los hombros para atrás, levanto el cuello, pero, miro para abajo, como cuando estas triste, es raro, camino derecha, pero mirando para abajo.

-Cerrando los ojos ¿sientes que observas tu cuerpo desde afuera o desde adentro?

-Desde afuera

- ¿Por qué?

-Porque siempre no veo yo, yo no veo a mi misma, veo como que me ven desde afuera, como que me imagino como soy yo caminando, como me ve la gente, me imagino como un fantasma desde arriba que m está viendo.

-Cuando camina, ¿tiene la sensación de estar parado firmemente en el piso con sus pies utilizando cada punto de apoyo que estos tienen?

-No, ni ahí

- ¿Cómo describirías ese momento?

-Siento que soy muy inestable, si no me concentro que tengo que dar un paso como que me choco con la gente, ósea si yo quiero caminar derecha y no me concentro es como que voy en diagonal, como que voy en una nube de peso (se ríe)

-Cuando te mueves por el espacio, cambiando de direcciones, ¿reconoces los diferentes puntos por los que transitaste?

-No. porque soy muy colgada, pienso que fui por acá, pero en realidad no, me confundo.

- ¿Reconoces los sentidos que más utilizas cuáles son?

-No, por ser colgada, me siento como ajena a mí misma. No soy consciente (se ríe)

- ¿Crees que tienes un cuerpo o eres un cuerpo?

-Que tengo

- ¿Por qué?

-Lo siento ajeno a algo mío, no lo siento propio, es como algo que tengo que criar, dar de comer como para que no se muera (se ríe)

-Nombra los sentidos que involucras al realizar movimientos corporales.

-Vista, olfato y oído

- ¿Crees que predomina alguno?

-Si

- ¿Cuál y por qué?

-El olfato más que nada, porque los olores me hacen sentir cómoda o incomoda.

- ¿Cómo describirías el proceso de tu respiración al ejecutar algún movimiento?

-Mal, súper agitado, no se respirar bien, por ahí me olvido, me duele el vaso. Soy consciente que tengo respira y relajar. Es automático

- ¿Mantienes tu atención en ella?

-No

- ¿Cómo es tu respiración cuando estas nervioso?

-Rápida, agitada y por ahí como que no respiro, me aguanto digamos.

-Cuando exhalas profundamente ¿Cómo describirías el recorrido de la respiración?

-Siento que me entra por la nariz y sale por la boca, tengo que hacerlo despacio y me agarra ansiedad entonces tengo que hacerlo despacio. Este sería controlado

- ¿Crees que identificas, discriminas y les das las prioridades adecuadas a tus necesidades corporales?

-No

- ¿Por qué?

-Estoy como en automático, me siento un robot, que hago todo porque tengo que hacer.

-Si hay una tensión en tu cuerpo ¿Crees que eres consciente de esa tensión?

-Si por que la siento. Vivo tensionada

- ¿De qué manera? O ¿Logras darle una ubicación corporal?

-Y porque me agarra taquicardia, tiemblo, me duele el pecho, así.

- ¿Crees que logras identificar tus emociones?

-Si

- ¿Cómo?

-Porque cuando estoy feliz estoy tranquila, liberada, floja y triste más ansiosa, tensionada, sin equilibrio

- ¿Cómo percibes tu cuerpo, que manifestaciones corporales suceden durante y después de situaciones donde no te sientes a gusto?

-Me da taquicardia, se me acelera el pulso, me duele el pecho, me transpiran las manos, me duele el antebrazo, no sé por qué. Y después me relajo, se me pasa automáticamente.

- ¿Que produce el enojo en tu cuerpo?

-Me paraliza, no me salen las cosas, no me sale hacer nada, caprichosa como una nena.

-Durante la actividad sexual ¿Surge en ti alguna sensación interna?

-Sí, claro.

- ¿Logras darte cuenta de ella?

-Si

- ¿De qué manera? o ¿Qué relación existe con tu cuerpo en ese momento? ¿Cómo la describirías?

-Siento como que me tiembla el cuerpo, pero de una manera linda, es como una agitación de mi cuerpo, pero linda, lo disfruto.

- ¿Crees que atiendes a tus emociones?

-Si

- ¿Expresas tus emociones con facilidad?

-Si

- ¿Existen algunas emociones que te cuesten expresar?

-Sí, la felicidad, porque hace mucho que no lo vivo. Y cuando siento que va a salir sigo teniendo cara de traste, estoy como inhibida

-Para entender cómo te sientes ¿Qué tomas en cuenta para darle fundamento?

-El cómo me siento, mi cara, la presión, el peso de los hombros, cuando estoy mal estoy contracturada, y si estoy bien relajada en la cara más que nada.

-Cuando me siento físicamente incómodo(a), ¿te das el momento de pensar qué puede haber causado esa incomodidad?

-No porque ya sé lo que me causa la incomodidad

-Cuando estas estresado ¿percibes en tu cuerpo tal sensación?

-Obvio

- ¿De qué manera?

-Me tiemblan las manos, me contracturo y el cuerpo también, estoy como hiperactiva.

- ¿Qué te sugiere el termino coordinación viso motora?

-El manejo de la visión ante los movimientos, el saber manejar el cuerpo y la mirada que se le da a las cosas cuando uno lo hace.

-Bueno, eso es todo en cuanto a las preguntas.

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SALTA
FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

“La consciencia enfocada en el cuerpo en los alumnos de 4° del Profesorado de danzas contemporáneas del Instituto Superior del Profesorado de Arte N°6004 en la provincia de Salta en el año 2018”

Alumna: Ana Belén Coronel Diaz

D.N.I: 36.621.917

Directora: Lic. Claudia Marcela Deheza

D.N.I: 26.289.196

EVALUACION

-Decisión:

-Tribunal Evaluador:

Jurado:

Jurado:

Jurado:

-Lugar y fecha: