

# Experiencias terapéuticas femeninas desde el teatro y danza



Vicente E. Chauvin Rodríguez.

*Universidad Internacional SEK, Quito, Ecuador*

Programa: Desarrollo y Transformación Social

Línea: Ciencias Psicológicas

Fecha de defensa:

Director del proyecto: Gabriela Pazmiño, PhD.

Tutor Principal:

Maria Isolda Vinueza

## PALABRAS CLAVE

Experiencias terapéuticas,  
mujeres, teatro, danza

---

## Resumen

La presente investigación indaga en la experiencia de tres casos de mujeres de tres distintos espacios artísticos, edades y tipos de agrupaciones artísticas, dos de danza y una de teatro, que reportan haber encontrado efectos terapéuticos en la práctica de su arte. Las narrativas de estas experiencias se consiguieron con entrevistas a profundidad, con muestreo a conveniencia y en bola de nieve, usando un enfoque cualitativo con paradigma constructivista y basado en interaccionismo simbólico.

Las narraciones obtenidas refieren a que la experiencia corporal ha promovido experiencias de cambio, de crecimiento personal, de sentimientos de mejora emocional, un autodescubrimiento emocional y de su feminidad. A nivel relacional han encontrado espacios de expresión sincera con sus compañeras, sentimientos de ser entendidas y respetadas, y que han descubierto un sentido de sororidad. Finalmente, los grupos artísticos a los que pertenecen responden a formas de organización y de relación femeninas, horizontales, que promueven la participación activa en el grupo y el apoyo y validación mutua.

Encontramos que la conjunción de las características de la actividad corporal, relacionales del entorno y de las estructuras propias de los grupos han permitido fomentar efectos terapéuticos claros en las participantes. Esto conduce a motivar nuevas investigaciones que articulen el enfoque humanista y el sistémico en psicoterapia.

## KEYWORDS

Psychotherapy, women, theater, dance

---

## Abstract

The present investigation explores the experience of three cases of women from three different artistic spaces, ages and types of artistic groupings, two of dance and one of theater, who report having found therapeutic effects in their practice.

The narratives of these experiences were obtained with in-depth interviews, with convenience sampling and in a snowball, using a qualitative approach with a constructivist paradigm and based on symbolic interactionism.

The narrations obtained refer to the fact that the bodily experience has promoted experiences of change, personal growth, feelings of emotional improvement, emotional self-discovery and femininity. On a relational level, they have found spaces of sincere expression with their companions, feelings of being understood and respected, and that they have discovered a sense of sorority. Finally, the artistic groups to which they belong respond to horizontal, feminine forms of organization and relationships that promote active participation in the group and mutual support and validation.

We found out that the conjunction of the characteristics of: corporal activity, the relational ones of the environment and the structures of the groups have allowed to promote clear therapeutic effects in the participants. This leads to motivate new research that articulates the humanistic and systemic approach in psychotherapy.

---

## Introducción

Los espacios artísticos de danza y teatro han estado presentes en la historia de la humanidad desde sus inicios y tienen historias similares. Vilar (2011) afirma que la danza empieza en la prehistoria, por la necesidad de comunicación y expresión de ideas y sentimientos antes de que se estableciera el lenguaje como un código y esto fue posible dado que el cuerpo era la única herramienta disponible de comunicación (pp. 17 - 18). Este autor propone que la danza pudo aparecer como un tipo de “descarga emocional” que, al ser divulgada en las comunidades, adquirió reglas propias y significados específicos. Estos espacios catárticos primitivos estaban relacionados con movimientos “epilépticos” y connotaciones mágicas, rituales, y de vinculación colectiva.(p. 22 – 23) También plantea que la danza ha seguido evolucionando, diversificándose y complejizándose a lo largo de la historia, adquiriendo funciones y significados de diversa índole: folklóricos, y religiosos, teatrales y artísticos (Vilar 2011. pp. 48 - 50).

Olivia y Torres (2002) plantean que los primeros vestigios de teatro surgen de la necesidad de comunicación colectiva en las primeras tribus en espacios rituales religiosos o de comunicación de prácticas de caza (pp. 17 – 20). Los autores dan ejemplos de aspectos teatrales en antiguas culturas africanas, americanas y asiáticas, donde las máscaras eran parte de rituales propios, usadas como medios de representación. También exponen cómo el teatro ha venido transformándose desde las representaciones en la antigua Grecia, en Roma, en la India, y cómo se va transformando en la edad media en Japón y Europa hasta llegar a las formas de teatro que existen en la actualidad (Olivia y Torres, 2002. pp. 22-35)

Por otro lado, existen investigaciones que dan cuenta de los beneficios emocionales de estas experiencias artísticas. Padilla y Cortez (2013) hacen una revisión sistemática de literatura disponible sobre estos beneficios en la danza en distintas bases de datos, y encontraron 12 artículos de programas de intervención en danza. Concluyen que luego de estos programas de intervención los sujetos mejoraban sus estados de

ánimo, sus relaciones sociales, su autoestima, su autopercepción de salud, la confianza en ellos mismo, autoimagen corporal y calidad de vida (p. 194). Un ejemplo de estos beneficios en el teatro lo propone Motos-Teruel (2017), quien realizó un estudio sobre la percepción de adolescentes acerca de los beneficios de prácticas de teatro, por medio de grupos focales, y concluye que este tipo de actividades pueden ayudarles a desarrollar habilidades personales, autoconocimiento emocional, mejora habilidades comunicativas y ayudan en el desarrollo de la identidad y la autoestima (p. 219).

Pero las actividades artísticas también pueden propiciar experiencias negativas en las mujeres que las practican. El movimiento #MeToo se vuelve mediático en Estados Unidos a raíz del juicio en contra del productor de cine Harvey Weinstein, quien fue denunciado por múltiples agresiones sexuales. Muchas actrices de Hollywood dieron testimonios en redes sociales sobre sus experiencias de acosos y coerciones sexuales por productores y directores, visibilizando así la violencia sexual y estructuras culturales misóginas existentes en estos contextos (Bhattacharyya, 2018. p. 2). A partir de este movimiento, en Ecuador también se da cobertura mediática en prensa y televisión<sup>1</sup> y salen a luz pública diferentes testimonios de mujeres que habían tenido experiencias de abuso sexual, por directores de escuelas de danza y teatro.

Considerando que estos espacios pueden propiciar estas experiencias contradictorias, nos hemos interesado en explorar cuáles pueden ser algunas características psicoterapéuticas que se pueden generar en prácticas de danza y de teatro. Planteamos aquí un enfoque psicoterapéutico humanista y sistémico para analizar las experiencias narradas por tres mujeres: Idalia, Margot y Gaia, quienes relatan haber vivido experiencias terapéuticas en sus espacios artísticos de danza y teatro.

Una característica en común de los tres testimonios está vinculada a su experiencia de cómo el componente corporal de la actividad

artística favorece el surgimiento de catarsis emocionales. Este reconocimiento está en concordancia con la importancia que algunas corrientes psicológicas humanistas dan al trabajo con el cuerpo en espacios psicoterapéuticos. Lopez (2008) da cuenta de este valor en la terapia experiencial, y expone que la información llega a nuestro cerebro a través del cuerpo, y que las experiencias sentidas en el cuerpo tienen un significado muy profundo que vienen desde un nivel pre-conceptual. En su texto el autor afirma que estas experiencias sentidas corporalmente crean significados en las personas, que muchas veces no se han podido poner en palabras (pp. 244-245). Su planteamiento nos permite entender que la información ingresa al cerebro en un nivel fisiológico y primario, y que el sentir en el cuerpo es previo a la interpretación lingüística.

Febles (2003) desde la perspectiva histórico-contextual, afirma que el cuerpo permite mediar las funciones cognitivas superiores, pues es la herramienta con la que cuenta la persona para interactuar con su medio y con su cultura (p. 269). Esta propuesta agrega una dimensión contextual de los entornos culturales como filtros adicionales de interpretación de la información sensorial que llega a nuestros cerebros.

La terapia Gestalt también valida la gran importancia del cuerpo en los procesos sensoriales y en la generación de sentimientos, y propone que el trabajo corporal puede ser una ayuda muy significativa que le va a permitir al consultante conectar las sensaciones corporales con la expresión de su malestar emocional (Gregory, 2015). Así mismo, Greenberg (2015), desde la terapia centrada en la emoción plantea que la emoción produce cambios fisiológicos corporales que se asocian con lo que está sucediendo ese momento y están vinculados con aprendizajes emocionales anteriores (p.2). Esta terapia plantea que el reconocimiento emocional viene del reconocimiento de experiencias corporales que no han estado conscientes (Greenberg y Elliot, 2014. pp. 114-115). Estas dos escuelas terapéuticas tienen estrategias claras de

---

<sup>1</sup> Ver por ejemplo:

“El doloroso testimonio de una joven abusada por su profesor en una academia de danza” (Teleamazonas, 19 de octubre 2017).

“Un hombre fue condenado a seis años y ocho meses de prisión por abuso sexual en escuela de danza en Quito” (El Comercio, 17 de enero 2020).

uso del cuerpo llegar a la psiquis y generar procesos de cambio. Reconocen también la profunda interconexión e interrelación entre cuerpo y mente y la usan en sus planteamientos psicoterapéuticos.

Una corriente muy clara que explica esta conexión es el Alba Emoting, que propone que algunos aspectos de lo corporal: respiración, expresiones faciales y postura corporal, ejecutados de una manera específica, permiten acceder a emociones básicas de miedo, rabia, tristeza, alegría, rabia y erotismo (Alba Emoting BCN, 2012). Esta corriente enseña a acceder, controlar y posteriormente a salir de una emoción específica usando también una corporalidad específica. Busca promover que las personas puedan hacer frente a sus descargas emocionales desde su vida cotidiana.

Una segunda característica común de los testimonios es que las sensaciones de bienestar están vinculadas con la relación e identificación que encuentran con otras mujeres dentro de sus grupos de danza y teatro. Una escuela psicoterapéutica que considera que relación interpersonal es fundamental para generar procesos psicoterapéuticos es la Terapia Centrada en la Persona de Carl Rogers. Esta corriente propone que si un terapeuta logra generar un tipo de relación con características específicas con su cliente, va a permitir que esta persona genere un cambio terapéutico hacia su crecimiento personal (Rogers, 2011. p. 40). Este planteamiento nos ha permitido considerar cómo el vínculo que se da a nivel relacional promueve procesos terapéuticos a nivel psíquico en el individuo.

Rogers explica que el tipo de relación de ayuda terapéutica exitosa se caracteriza por tres cualidades específicas: ser auténtica, de aceptación incondicional, y de alto entendimiento empático (2011. p. 61). La autenticidad en la relación es considerada por Rogers como congruencia o transparencia de parte del terapeuta hacia él mismo, y plantea que al presentarse ante el cliente con esa autenticidad va a permitir que éste, poco a poco, vaya descubriendo en sí mismo una autenticidad propia. La aceptación implicaría un respeto del otro como un individuo valioso e independiente, con sentimientos, condiciones y conductas

propias. Esta característica permitiría que la persona tenga sensaciones de seguridad y respeto, que son aspectos fundamentales de la construcción de esta relación de ayuda terapéutica. El entendimiento empático lo concibe como un deseo de comprender los pensamientos y sentimientos de la otra persona, y que cuando ese cliente se siente comprendido descubriría una libertad que le permitiría seguir explorando nuevos aspectos en él y moverlo hacia el proceso de crecimiento (Rogers, 2011. p. 41).

Rogers (2011) también plantea que esta forma de relación con el otro no es exclusiva de una relación de ayuda terapéutica, sino que abarca todas las relaciones humanas (p. 44). Esto implicaría que se puede generar este tipo de vínculo promotor de cambio en todos los otros entornos que exista una relación entre personas, incluyendo los grupos artísticos. Este planteamiento nos permite proponer que las experiencias terapéuticas están también presentes fuera de los contextos tradicionales psicoterapéuticos, siempre y cuando estas las relaciones tengan las tres características propuestas.

Bohar (2014) propone que el consultante es el protagonista de sus procesos de cambio y lo visualiza como un "*autosanador activo*" (p. 189). Afirma que las reflexiones internas que producen movimiento terapéutico están dadas por cómo el consultante interpreta las interacciones con su terapeuta, y cómo las integra a su vida (pp. 189). Este planteamiento encaja con la propuesta rogeriana de que los procesos terapéuticos tienen una naturaleza profundamente personal y subjetiva (Rogers, 2011. p.69).

Una tercera característica común en estos tres testimonios es que el espacio artístico donde ellas participan es únicamente de mujeres, con estructuras y relaciones horizontales. Consideramos que la corriente psicoterapéutica que mejor describe los procesos de cambio que se generan desde la modificación de los entornos es el modelo estructural de la terapia sistémica. Este modelo, propuesto por Salvador Minuchin, concibe a los grupos o contextos humanos como sistemas abiertos, con un tipo establecido de organización, con elementos (personas) organizados de una manera específica, con roles,

formas y tipos específicos de relación, que disponen espacios y las formas concretas de interacción (Soria, 2010. p. 88).

Salvador Minuchin (2003) expresa que en terapia se analizan las transacciones existentes en el sistema para poder establecer las formas en las que se organiza. Propone después que la intervención se da con una reestructuración del sistema, y eso hace que los miembros se vean obligados a comportarse de acuerdo a las nuevas condiciones que ofrece este sistema organizativo y transaccional (pp. 139 – 141).

El planteamiento del modelo estructural sistémico propone que si existe un cambio en la estructura jerárquica y de relaciones en un grupo determinado, produce un cambio en la forma de organización de las personas que se ven obligadas a adecuarse a nuevos roles, relaciones, formas comunicaciones y de relación. Estas nuevos comportamientos producirían el cambio terapéutico por un nuevo funcionamiento del sistema.

### **Materiales y métodos**

Se realizaron entrevistas a profundidad a tres mujeres que han tenido experiencia mayor de 10 años en y danza y teatro, que pertenecen a agrupaciones artísticas conformadas exclusivamente por mujeres que declaran que esos espacios han sido transformadores en su vida. Se utilizó un muestreo por conveniencia y en bola de nieve. A cada entrevistada se le notificó el proceso a seguir para garantizar la confidencialidad del estudio, por lo que los nombres y algunos datos contextuales de sus narraciones han sido modificados para proteger su identidad. Para identificar narraciones construidas de la experiencia corporal artística y se utilizó un enfoque cualitativo con metodología constructivista y basada en interaccionismo simbólico. El constructivismo es un paradigma de investigación que propone que las personas construyen su realidad a partir de sus experiencias subjetivas (Ramos, 2017. p. 52), esto implica que la forma en que las personas percibimos e interpretamos el mundo va a depender de nuestra propia experiencia única, personal y subjetiva. El constructivismo se operativiza en el

interaccionismo simbólico, que es una corriente de pensamiento que entiende a los procesos comunicativos como generadores una perspectiva propia e individual y esta perspectiva es la permite construir nuestro universo simbólico (Blumer, 1986). Una de sus premisas fundamentales es que las personas actúan e interactúan conforme a los significados que tienen para ellas los objetos y personas (Blumer, 1986).

### **Resultados**

En las narraciones surgieron aspectos relacionados con sentimientos y procesos que estas mujeres han tenido en los ámbitos personal y relacional. Estas experiencias se han generado dentro de ambientes artísticos similares en cuanto a su organización y jerarquías: grupos de mujeres con formas de relación horizontal.

En el ámbito personal se identificaron discursos de la importancia de lo corporal en sus procesos de descargas emocionales, de sus experiencias de cambio y de crecimiento personal, y de un proceso de autodescubrimiento de sus emociones y de su feminidad. En el ámbito relacional, se identifican narraciones de la acogida que sus grupos favorecen para expresarse genuinamente, de ser entendidas y respetadas, y de generar con sus compañeras un sentido de “sororidad”. Finalmente, las organizaciones estructurales y las dinámicas dentro de los tres grupos artísticos responden a relaciones horizontales, que promueven y valoran la participación activa de todas las mujeres dentro del grupo.

### **Lo corporal y la emoción**

Los relatos de cómo su corporalidad está relacionada con sus procesos emocionales son claros en las tres mujeres. Las entrevistadas dan testimonio de las experiencias de catarsis que han sentido gracias al trabajo corporal.

Idalia:

*“Sentía como que ir a bailar era ir y sacar energía, y como que el cuerpo mismo vaya soltando cosas y vaya como sanando” .. “y si es que llegaba un poco bajón, o algo, a la clase, sentía como que en la clase hacía cosas con mi cuerpo y salía de otra forma”*

*“Entonces vas, bailas y cuando sales del espacio, sales distinta... es como que sí estás de otra forma; entonces siento que eso es lo que me ayuda... me ayuda ya fuera de la danza, en otros espacios, a manejar emociones... o sea es como... sí, más o menos sería como ir a una terapia”*

Margot:

*“Hicimos un baile que das vueltas y vueltas y vueltas, entonces yo me acuerdo que mi hija tenía en ese tiempo 15 o 16 años, y andaba en la edad del burro, y me sacaba de... entonces estaba cargada de esta cosa de su adolescencia y todo y yo me hacía la loca, trataba, pero estaba ahí... y lloré y lloré y lloré, y me sacó, o sea eso me sacó, me movió la emoción y en eso la emoción salió... o sea como que sale una infección”*

*“Al abrirte (emocionalmente) empieza también a mejorar también tu parte de técnica. Entonces ya. Porque en el baile tu no puedes mentir, tu cuerpo no puede mentir”*

Gaia:

*“Yo recuerdo que cuando yo era adolescente tenía una profunda sensación que no tenía como movilizar mis emociones. Bien físicamente hablando. Estaban como atrapadas en mi cuerpo, y la única manera que luego encontré que esas emociones se movilizan era en ese espacio artístico”*

*“Estar expuesta al movimiento creo que me transformó mucho, no, en mi experiencia con el ritmo, con la inquietud, con la libertad del movimiento... entonces eso fue muy importante para mí”.*

### **Experiencia profunda de cambio y crecimiento personal**

Las experiencias en estos espacios artísticos han cambiado profundamente a las entrevistadas. Dicen ser diferentes a las personas que eran antes de tener sus experiencias artísticas. Cuentan sus experiencias como procesos de maduración.

Idalia:

*“siento que sí ha habido cambios fuertes... esto (su experiencia en el baile) siento que marcó un camino, como un horizonte mucho más claro, no. O sea, para mi ha sido como centrarme y enfocar mi energía y mis actividades hacia esto”.*

*“Y también un proceso como de maduración, no. Estas cosas que te contaba de la disciplina o de ciertas responsabilidades, cosas así, que antes me costaba mucho más... para mi ahora es como que siento que está mucho más claro como objetivos, como lo que quiero, digamos, y más claro cómo trabajar para llegar a eso, no... Como aclarar cosas”.*

Margot:

*“Aquí realmente siento que crecí montones como persona, como bailarina. En el primer año me pasó eso, que ¡boom! y de ahí solo fui para arriba, para arriba y me di cuenta que todo fue que hice un click aquí, y abrí y empecé a abrirme a todo”.*

*“Es como que abres tu caparazón y que fluye esto, no. O sea, sales de ahí es donde también creces, y al abrirte empieza también a mejorar también tu parte de técnica... Es como que vas pelando una cebolla. Vas descubriendo, descubriendo quién eres tú, y cada vez es más profundo”*

Gaia:

*“trabajar con la emoción si creo que te hace un ser humano, ya en la vida, con otras posibilidades de encuentro y de diálogo. Porque te llevas eso, te llevas ese conocimiento personal y sobre lo humano que lo llevas en tu vida. Entonces eso que te hace mejor ser humano. Estoy segura que pasa”*

### **Autodescubrimiento emocional y de feminidad**

La experiencia también ha permitido a las entrevistadas descubrirse en otros aspectos de su vida emocional y de su feminidad. Algunos relatos dan cuenta de este descubrimiento

Idalia:

*“siento que es una conexión con el lado femenino súper fuerte. Entonces, por cuestiones, por ejemplo, de autoestima, que también como que las mujeres afecta bastante, pienso que es muy sanador. Como que conocer tu cuerpo, meterte más, explorar más, incluso es este aspecto de la sensualidad o de cosas así que uno a veces hasta lo tiene como que súper reprimido... como que te conecta con otra cosa, o sea es.. no sé... es como ponerte en otro lado”.*

Margot:

*“Es impresionante porque descubres que tienes un potencial enorme, o sea que eres así como wow, alguien grande, grande, alguien maravilloso”.*

*“A mi eso (conocimiento de lo que puedo hacer con el cuerpo) me hace sentir super segura de mi mismo, me hace sentir súper linda, bien femenina, me hace sentir sexy, me hace sentir... bien”.*

*“Este baile (danza árabe) se conecta con tu feminidad, aunque en Egipto la mayoría de bailarines son hombres, pero acá no hay ni uno, debe ser un poco por los prejuicios... pero claro te conecta con tu feminidad. Está vinculado por los movimientos, con el ritmo y además te conecta con esa esencia que tu mismo no te crees, y hasta la más fea la he visto regia porque se siente regia”*

Gaia:

*“Lo que pasa en el teatro, y siento que es lo que nos pasa a muchos, es que encontramos que hay una reconexión con el cuerpo, una reconexión con la emoción y como que le haces un espacio a la emoción. Se vuelve como tu material para crear... entonces lo observas, te distancias, lo transformas. Entonces ese proceso es un encuentro contigo mismo que yo creo que todos deberíamos tener”.*

### **Espacio de expresión genuina, de ser entendida y respetada:**

Los testimonios relatan que en los grupos artísticos a los que ellas pertenecen se generan momentos de expresión genuina y que sus

compañeras del grupo acogen estas expresiones.

Margot:

*“Llegas y te saludan con un abrazo, porque sigue esta cosa, que mientras calentamos hablamos de todo lo que nos pasó a todas, entonces es un espacio que no hay en otro lado, que ni con tu mamá puedes hablar cosas así, pero las amigas si te entienden de esas cosas, y tu las entiendes y te apoyas”*

*“como que eres una de cara para afuera, solo cuentas: ah, todo está bien, así, pero para adentro no sabes cómo expresar tus cosas íntimas, no. Entonces aquí hay un espacio para conectar esas cosas profundas, no, con otras personas”*

Idalia:

*“después de eso, ya metiéndome un poco más, logré también como exteriorizar ciertos sentimientos con mis compañeras de la tribu; y que no sea como que yo les contaba mis problemas así de un lado a otro, sino a veces justo en estos círculos que conversábamos comenzaron como a salir cosas, no, cosas más, como así internas, emocionales y eso”*

### **Un sentido de sororidad:**

Los testimonios cuentan que un aspecto fundamental de esos encuentros es el sentido de grupo femenino y de relaciones de sororidad.

Margot:

*“llegas y hablas: que tal el fin de semana... y cada una habla, que la una se divorció, que la otra el hijo está enfermo... entonces te vas conectando con esas cosas íntimas”*

Idalia:

*“empiezas a encontrar, como a explorar esta cosa de... aspectos de la feminidad, de la sororidad, de lo que es compartir, de los círculos de mujeres, o sea, cosas que yo hasta ese momento no había sentido antes en otras danza”*

*“(mi grupo) se enfoca mucho en esta idea de la tribu, ya, en esta comunidad de mujer,*

*como una tribu de mujeres. Y como que van entrando otros conceptos que ya no son solamente la cuestión de bailar, o la danza en sí, sino como sentirse parte de algo más grande, que se acentúa mucho en el sentido que es un grupo solo de mujeres”*

### **El contexto femenino de los grupos artísticos como entorno diferenciado en la práctica artística**

Creemos que el contexto en el que se desarrollan las experiencias estudiadas merece una consideración especial, pues es uno de los elementos comunes para estas tres experiencias, en el sentido de que los tres casos pertenecen a grupos constituidos únicamente por mujeres, diferentes a los grupos tradicionales de danza y teatro (como las propias entrevistadas reconocen en sus narraciones).

Gaia narra el proceso que vivió en su búsqueda de un espacio de validación a lo largo de su trayectoria creativa. Ella afirma que este espacio se construyó desde lo femenino, y ello puede darnos luces acerca de qué tan distintos pueden ser estos entornos cuando las relaciones son horizontales, desde un enfoque sistémico.

*“yo viví muchos casos que ahora yo leo como abusivos. En ese momento estaban como normalizados, entiendes, era como jahhh! es normal que mi director me diga tal cosa... incluso que mi directora. Yo tenía una directora que era absolutamente masculina en su modo de conducirse, en el sentido que era súper autoritaria, súper déspota, súper instrumentalizadora, que creo que son algunas características legitimadas desde lo masculino... y claro, fueron normalizadas, y ahora digo: qué bestia, cómo me abusaban”.*

*“me pasaba cuando trabajaba con los directores, que trabajé con algunos directores, siempre me decían lo que tengo que hacer con la seguridad de que ellos sabían lo que yo tenía que hacer, no”*

*“en un punto me di cuenta que estaba tan normalizado que yo misma estaba esperando siempre la validación de alguno de `los maestros`. Y ellos no te validan, o*

*sea, lo que los maestros hacen es, básicamente, encontrar formas de someterte y de seducirte. No era nada extraño que los profesores y los maestros estén con las alumnas de teatro. ¡Nada!. Muchas veces clandestinamente, muchas veces abiertamente... eran como modos de seducción normalizados”.*

*“yo me acuerdo la primera vez que quise dirigir una obra, cuando recién salí de mi escuela, yo consulté a mis compañeros;; dije: quiero dirigir, voy a hacer una obra, y las mujeres me aceptaron y los hombres no. Me acuerdo que dos de mis compañeros me dijeron ‘¿y tú dirigirnos, ¿cómo así?’; y siento que si era un compañero que planteaba dirigir no le hacían esa pregunta”*

*“me costó validar a mis compañeras, decir aquí podemos ser directoras, podemos ser escritoras, podemos codirigirnos, podemos estar por fuera del sistema del maestro porque siempre ha habido un maestro. En el teatro los directores son todos hombres, todos. Los grandes directores de teatro son todos hombres, y las mujeres son las actrices, ni escriben ni dirigen, porque ellos se han empoderado de esos lugares de enunciación y de poder. Entonces fue como un trabajo el decir vamos a trabajar con las mujeres, vamos a ser mujeres”*

*“mi grupo (actual) es prácticamente de mujeres, si me he sentido en ese sentido mucho más cómoda en la medida en que podemos también renunciar más fácil a la razón. Creo que hacemos un tipo de teatro feminista en la medida en la que nuestro modo de producción es un modo de producción que tiene muchas condiciones de lo femenino, que tiene muchas potencias de lo femenino, y entre esas esa colectividad, esa disposición para la renuncia, para la negociación, que creo que es más femenino, para la consulta, para la inseguridad, para la fragilidad. Saber que, que tal vez, no sé, soy frágil y lo expongo, no es grave exponer que no sé, no es grave exponer que soy frágil emocionalmente, no.”*

## Conclusiones

La interrogante que ha dado lugar a este trabajo fue conocer, desde un estudio exploratorio, cuáles pueden ser las características terapéuticas de prácticas artísticas de teatro y danza, que pese a sus particularidades y evolución a lo largo del tiempo, tienen en común el ser prácticas corporales que se desarrollan en espacios de encuentro colectivo.

A partir de una metodología cualitativa de enfoque constructivista hemos encontrado que las actividades artísticas que tienen como componente el trabajo corporal pueden convertirse en espacios donde movimientos hacia cambios terapéuticos se pueden generar.

Las experiencias de Idalia, Margot y Gaia permiten apreciar que la combinación de ciertas formas de organización relacional de los espacios artísticos (en este caso, una organización no jerárquica dada por su conformación femenina), el tipo de relación de aceptación y empatía que se da con las compañeras y los descubrimientos personales propiciados por un reconocimiento de las propias emociones a través de la práctica corporal; permiten que espacios artísticos como los analizados generen experiencias terapéuticas en los sujetos.

Esta conclusión principal ha sido posible gracias a la articulación de dos diferentes enfoques en la psicoterapia: el humanismo y el enfoque sistémico. Por lo tanto, consideramos importante que la investigación psicoterapéutica en la actualidad pueda articular enfoques y corrientes que tradicionalmente se han aplicado por separado. Ello es especialmente necesario en situaciones en las que, como en los casos estudiados, la experiencia personal está íntimamente ligada a un contexto y a la estructura que toman las relaciones interpersonales (jerárquica u horizontal).

Precisamente, otro aporte de la articulación entre estas dos escuelas es que nos ha permitido encontrar las características terapéuticas del teatro y la danza tanto en el nivel personal como en el nivel relacional, y en ambos se presenta el descubrimiento de la feminidad como una pieza clave de la experiencia terapéutica: tanto en el nivel de autodescubrimiento personal (de la

sensualidad, erotismo, identidad femenina), como en el ámbito del vínculo relacional: la sororidad.

Si bien esto último es un hallazgo preliminar por el carácter exploratorio del trabajo, consideramos que puede abrir paso a líneas de investigación relevantes en el futuro.

Finalmente, queda pendiente seguir investigando cómo estas formas terapéuticas no convencionales pueden ser de gran utilidad en situaciones donde la estructura social es violentadora y responde a lógicas de reproducción de jeraquías de género, pues permite a las usuarias relacionarse en contextos con otro tipo de organización.

## Referencias:

Alba Emoting BCN. (2012). ¿Qué es Alba Emoting? Recuperado mayo 13, 2019, a partir de <https://albaemotingbcn.com/que-es-alba-emoting/>

Bhattacharyya, R. (2018). # Metoo Movement: An Awareness Campaign. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. Volume 3 (4).

Blumer, H. (1986). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. New Jersey: Univ of California Press.

Bohart, A (2014). *Cómo hacen los consultantes que funciona la empatía*. Consultoría y psicoterapias centradas en la persona y experienciales. Buenos Aires: Gran Aldea Ediciones.

Febles, M. (2003). El cuerpo como mediador de las funciones psíquicas superiores. *Hacia una terapia corporal*. *Revista cubana de psicología*, 20(3).

Greenberg, L. y Elliot, R. (2014). *Terapia focalizada en emociones, una introducción*. Consultoría y psicoterapias centradas en la persona y experienciales. Buenos Aires: Gran Aldea Ediciones.

Greenberg, L., Elliot, R., y Pos, A. (2015). La terapia focalizada en las emociones: una visión de conjunto. *Revista de psicoanálisis y psicoterapia*, 5

Gregory, S. (2015). Estilos de Trabajo Corporal en Terapia Gestalt - Gestaltoteca - Gestaltnet.net. *British Gestalt Journal*, 24(1).

Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clinical and Health*, 27(3).

López, A. (2018). Psicoterapia experiencial orientada al focusing: una visión general. *Revista de Psicoterapia*, 29(110).

Minuchin, S. (2003). Familias y terapia familiar. Octava reimpresión. Gedisa Editorial: México.

Motos-Teruel, Tomás (2017). Hacer Teatro: beneficios para el desarrollo positivo en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, XLVII(3-4),219-248.

Olivia, C. y Torres, F. (2005). Historia básica del arte escénico. Octava edición. Cátedra: Madrid

Padilla, C. y Coterón, J. (2013) ¿Podemos mejorar nuestra salud mental a través de la Danza?: una revisión sistemática. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 2013, nº 24, pp. 167-170

Ramos-Galarza, C (2017). Introducción a la investigación: entre anécdotas musicales y científicas. Universidad Internacional SEK.

Rogers, C. (2011). El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica. 17a Edición. PAIDOS IBERICA.

Soria, R. (2010). Tratamiento sistémico en problemas familiares. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. Vol 13 (3).

Vilar, J. (2011). Viaje a través de la historia de la danza. Palibrio. Bloomington.