



Universidad Academia de Humanismo Cristiano
Escuela de Danza

UNIVERSIDAD
ACADEMIA
DE HUMANISMO CRISTIANO

2014

La Danza como potenciadora del vínculo materno-filial

Estudiantes: Barrientos Arce, Gabriela
Leiva Morales, María Belén
Muñoz Valeria, Amaranta

Profesor guía: Alarcón Carvacho, Patricio

Tesis para optar al grado de Licenciado en Danza mención Pedagogía

SANTIAGO, 2014

ÍNDICE

Introducción	p.4
<u>Capítulo I</u>	6
1. Problema de investigación	6
1.1 Antecedentes	6
1.2 Fundamentación	11
1.3 Pregunta de investigación	15
1.4 Objetivos	15
<u>Capítulo II</u>	16
2. Marco Teórico	16
2.1 Marco epistemológico	16
2.1.1 Enfoque sistémico familiar	16
2.1.1.1 Corriente estructural	17
2.1.1.2 Corriente existencial	19
2.2 Virginia Satir: Familias Nutricias y Conflictivas	21
2.2.1 Relaciones Socio Afectivas	22
2.2.2 Canales de comunicación	23
2.2.3 Fortalecer la comunicación	24
2.3 Descripción histórica y conceptual del vínculo afectivo materno filial	28
2.3.1 Comunicación humana	28
2.3.2 Axiomas de la Comunicación	29
2.4 Comunicación afectiva en el núcleo familiar	31
2.4.1 Empatía	32
2.4.2 Asertividad	33
2.5 Vínculo madre-hijo	34
2.5.1 Clasificación de patrones de apego	35

<u>Capítulo III</u>	40
3 Marco Metodológico	40
3.1 Tipo de investigación	40
3.1.2 Instrumentos y Técnicas	40
3.2 Muestra	41
3.2.1 Especificación de la muestra	43
3.2.2 Operacionalización del objeto de estudio: Vínculo afectivo materno- filial	44
3.3 Elaboración y utilización del instrumento	46
3.3.2 Matriz de Sesiones	46
3 Análisis de datos	54
<u>Capítulo IV</u>	69
4 Conclusiones	69
5 Bibliografía	72
6 Anexos	73

Introducción

Para desarrollar la presente Tesis hemos realizado una investigación de carácter exploratorio, utilizando un tipo de metodología cualitativa. Principalmente aborda la propuesta y realización de una intervención a la que denominamos Taller Experimental de Danza Sistémico Materno-Filial, el cual fue creado por el equipo de investigadoras como una propuesta que complementa el método de enseñanza de danza adquirido en la carrera de Licenciatura en Danza, mención Pedagogía, de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano con ejercicios terapéuticos propuestos por la autora Virginia Satir provenientes de la Terapia Familiar, dando forma a una propuesta que abre la danza como herramienta potenciadora del vínculo afectivo materno filial, fortaleciendo factores que intervienen en las relaciones familiares.

El objetivo general de esta investigación es describir los factores del vínculo afectivo materno-filial que potencia un taller de danza sistémico. El taller tiene como característica que la entrega de danza se basa en principios psicoterapéuticos establecidos por un profesional buscando explorar el impacto que tiene el taller en las relaciones familiares, en nuestro caso, específicamente en el vínculo afectivo materno-filial.

El estudio se instala al indagar en los principios que propone Virginia Satir para fortalecer las relaciones interpersonales familiares y así crear un programa con el concepto de "Danza Sistémica Materno-Filial", que posee un sustento teórico y establece un camino para potenciar factores de la relación afectiva entre madre e hija a través del método de enseñanza de danza. Con la dos fases iniciales terminadas, el taller se podía implementar, por lo que se hace la invitación a participar a tres madres con sus hija(s); cada núcleo familiar poseía la característica de tener mucha, mediana o ninguna experiencia en danza, el taller contemplaba 7 sesiones que se realizaron en el hogar de las familia cada 5 días durante 1 mes, en un horario determinado por ellas según sus comodidades; cada sesión poseía etapas tanto prácticas como reflexivas (conversación abierta y fluida sobre lo vivido), que fueron registradas audiovisualmente, una semana después se realizó una entrevista semi-estructurada para recoger información que no se recibió en las sesiones y que solo se podía obtener al finalizar el taller. Posterior al cierre del taller, a través de los registros de observación de las bitácoras, los registros audiovisuales, el grupo de conversación focal y la entrevista estructura con respuesta abierta, finaliza con el análisis de resultados y su respectiva conclusión.

Esta investigación consta de cuatro capítulos. En el capítulo I encontraremos en profundidad el problema de nuestra investigación, con los aspectos formales relacionados con el objeto de estudio. El capítulo II contiene el marco teórico, presenta los planteamientos teóricos que da un sistema coordinado y coherente de

conceptos que permiten abordar la problematización. El tercer capítulo es el marco metodológico, que presenta el cómo se llevó a cabo el estudio para la óptima resolución del problema. Finalmente en el capítulo IV concluimos con los resultados obtenidos del análisis obtenido de los instrumentos de la investigación.

De este modo pudimos generar una propuesta con características, hasta el momento, inexistentes en nuestro país pues, si bien actualmente y desde hace un tiempo se desarrollan algunos talleres enfocados a la danza en familia, danza familiar o danza entre madres e hijos, no existe en dichos talleres un programa de contenidos que sea respaldado por un investigación sistemática que pueda sustentar con mayor precisión cuáles son los aportes sustanciales de la danza a las relaciones interpersonales familiares.

Por último, es de nuestro agrado agregar que este estudio fue avalado por profesionales de la Pedagogía y por la Presidenta del Centro de Promoción y Prevención de Salud Mental Clarita de Larminat, de la comuna La Granja; organización sin fines de lucro que asiste a las personas y sus familias para generar un cambio social en la comuna de La Granja y alrededores.¹

¹ <http://www.corporacionclarita.cl/santiago>

CAPÍTULO I

1.- PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

"Para cambiar al mundo, tenemos que cambiar a la familia"

Virginia Satir.

Desde el área de la danza, se generan diversos talleres enfocados a vivir experiencias dancísticas en familia, que aportan a las relaciones interpersonales desde los beneficios que da la danza. Un artículo de la revista digital EDeportes, se refiere a la danza y el valor que tiene en la educación. "Es importante tener presente, que a la vez, la danza y los movimientos guiados o libres, fomentan valores como el respeto, la libertad, la tolerancia y la crítica constructiva. Mediante ellas, se aviva la comunicación de sentimientos, de ideas, de estados de ánimo y el respeto entre los participantes en forma individual y grupal. Al realizar estas actividades corporales, se benefician de igual manera, aspectos biológicos, cognitivos y psicomotores; no puede faltar el placer del movimiento y el sentido lúdico ya que además, permiten liberar energías en busca de la expresividad".²

Aunque el párrafo anterior describa los aportes de la danza en el área de la educación, no se puede separar sus beneficios según el ámbito en que se aplique, ya que la danza es universal y el impacto que genera se da en cada persona que decida

² (Arguedas. Fuentes, 2006)

practicar danza. Continuando con la idea, instituciones a lo largo y ancho del mundo han abierto diversos espacios de danza para la familia. La mayoría de estos cursos o talleres están enfocados en reforzar las interrelaciones en la familia como por ejemplo en el taller “Danza conexión para madres e hijas” en México, en donde proponen potenciar el acercamiento entre madre e hija mediante el movimiento, también el taller “Danza Creativa para padres, madres e hijos” en España que tiene por objetivo fundamental reforzar la comunicación y el vínculo entre padres e hijos mediante experiencias y situaciones compartidas grupalmente a través de la danza.

En nuestro país también se han generado estos espacios, pero que en la actualidad pocos siguen vigentes. En el estudio KIO se encuentra el taller “Mundo bebe” dictado por Karen Agila profesora titulada en Danza y musicoterapia de la Universidad de Chile quien se especializó en el trabajo de parejas con hijos y con embarazos enfocándose principalmente en la formación de vínculos entre padres/madres e hijos a través de la danza.

El centro SOMA, de terapias y disciplinas corporales, también desarrollaba un taller de similares características, el taller “Danza y Vinculo” a cargo de la profesoras Pierina Rivas, egresada de la Universidad de Artes y Ciencias Sociales (ARCIS). El taller dirigía a padres e hijos menores de siete años hacia la búsqueda de un lenguaje corporal afectivo.

Desde el área de la danza, el Centro de Danza Espiral hace cuatro años brinda un espacio de encuentro familiar a través de la danza en su taller “Padres e hijos” dirigido por la profesora Marcela Correa, cuya experiencia finaliza con una muestra escénica Final. Por otro lado el Centro de Terapia en Movimiento, institución conformada por psicólogas clínicas especializadas en Danza Movimiento Terapia, imparte el taller de “Juego y sintonía” en el cual se busca estimular el juego libre y creativo entre niños de dos a seis años y sus cuidadores, ya sean estos padres, abuelos, nana, etc. mediante dinámicas estimuladas por la música, el ritmo y la danza, generando un espacio de mayor cercanía y vínculo con los niños.

De los talleres mencionados con anterior no hay registro sistemático de su método o el aporte que entregan a la relación entre padres/madres e hijos, sin embargo existen otros estudios que se asemejan desde el trabajo corporal a estos talleres, presentando sus aportes a la relaciones afectivas desde un enfoque terapéutico, como es la Biodanza y el movimiento de danza terapia.

1.1.1 Biodanza y su aporte hacia la relación interpersonal y la comunicación afectiva

Dos investigaciones enfocadas en el Sistema Biodanza y el efecto que tiene en la vida de las personas que lo practican, demuestran como de manera positiva influyen en las relaciones o vínculos afectivos.

El término Biodanza se trató como un sistema en cual movimientos y ceremonias de encuentros, por medio del canto y la música, inducían vivencias capaces de modificar el organismo y el comportamiento humano a nivel existencial, afectivo-motor y orgánico. Es decir, la base teórica se estructura con una síntesis conceptual de elementos fundamentales como: integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo.

El primer caso se trata de la empresa Frisby S.A. en Colombia que realiza servicios en el área de comidas rápidas. A los trabajadores se les realizaron sesiones de biodanza con el objetivo de fortalecer en sus puntos de ventas la expresión, la comunicación y principalmente las relaciones de los trabajadores.

Mediante vivencias personales expresadas por los participantes se pudo concluir que surgieron una serie de cambios y mejoras en los individuos tales como: nivel más bajo de estrés, mejor comunicación con los otros y una mayor fluidez verbal. También se pudo mejorar la relación de los trabajadores hacia los clientes desarrollando un mejor contacto o comunicación visual hacia ellos.

Según el sistema Biodanza el camino hacia la salud se transita mediante la expresión de nuestro potencial genético. Según Rolando Toro, creador de Biodanza, esos potenciales se expresan sobre la trama de cinco funciones universales, que este método resume en cinco grandes grupos llamados líneas de vivencias:

Vitalidad: Aumento de la alegría de vivir, ímpetu vital, integración motora, equilibrio neurovegetativo.

Sexualidad: Despertar la fuente del deseo, aumento del placer, conexión con la identidad sexual, disminución de la represión sexual.

Creatividad: Capacidad de expresar, innovar y construir

Afectividad: Capacidad de hacer vínculo con las otras personas a través del amor, amistad, altruismo y empatía.

Trascendencia: Conexión con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo.

Una investigación realizada por una estudiante de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano da a conocer las transformaciones que se producen en un grupo de mujeres adultas mayores al practicar el sistema Biodanza en el taller “Imago Mundi”.

La investigadora comenta que los cambios en las participantes se comenzaron a notar luego de la primeras tres o cuatro sesiones, tales transformaciones se observaban desde el aspecto físico de la persona y en la mejoría en las relaciones interpersonales a través de los contactos corporales ayudando a disminuir la incomodidad entre ellas.

Las mujeres dentro de cada relato demostraban cambios en su vida cotidiana, enfrentando situaciones de conflictos de forma más serena y más adecuada. Además comenzaban a tener mejor autoestima y mejor empatía con los demás.

Según lo comentado por de la facilitadora del taller, las participantes manifestaron que las líneas de vivencia según Biodanza se potenciaron, sin embargo dos de ellas fueron más reconocidas que el resto, la afectividad y la vitalidad.

1.1.2 Danza Movimiento terapia

Un estudio empírico realizado en la Universidad de Palermo con el objetivo de investigar acerca del aporte de la Danza Movimiento terapia hacia un grupo de profesionales de la salud y la educación, para lo que disponer de capacidades afectivas y empáticas es primordial en sus prácticas con personas que buscan asistencia para afrontar sus necesidades y padecimientos.

El método implicó la exploración y observación a través de talleres, el fenómeno empático verbal y corporal, como también se evaluó el cambio del bienestar psicológico y la afectividad.

La danza movimiento terapia implementa en entonamiento afectivo y la comprensión empática como formas de entrar en el mundo del sujeto, al que se puede acceder a través de la comunicación verbal y no verbal.

La exploración empírica del aporte de la Danza Movimiento Terapia en el entrenamiento de mujeres profesionales de la salud y la educación permite observar cambios significativos en la percepción de las cualidades relacionales, cualidades del movimiento y tonalidades emocionales dentro de interacciones intersubjetivas, confirmando la hipótesis propuesta al comenzar la investigación acerca de que los cambios en el movimiento conllevan cambios en lo psicológico. Los resultados

obtenidos en este primer estudio que se ha realizado corroboran que, a través de la exploración de las dinámicas de esfuerzo y el entonamiento afectivo en experiencias de DMT, se producen modificaciones en cuanto a las habilidades emocionales y empáticas, el Bienestar psicológico, la Satisfacción vital, el aumento de la Afectividad positiva y la disminución de la Afectividad negativa, y la ampliación del balance en favor de los afectos positivos.

Por otro lado desde el área de la psicoterapia sistémica familiar, existen muchas investigaciones de autores que ayudan a terapeutas a comprender e intervenir en familias y parejas desde el modelo sistémico, integrando sus perspectivas teóricas y propuestas metodológicas de aplicación, sin embargo el recurso metodológico de la danza en dichas terapias no sé registra en esta área.

Talleres de danza hay muchos, talleres de danza familiar son escasos y de danza entre madres e hijas - que es a lo que se enfoca la presente investigación- existen mucho menos, y a su vez presentan carencias en los programas de danza de sus respectivos talleres, ya que a veces solo describen su modalidad pero no sus fundamentos, otras veces ni siquiera existe un programa.

Con estos antecedentes se visualiza la problemática que trata resolver la investigación, ante la inexistencia de un taller desde el área de la danza que presente un trabajo sistémico para mejorar las relaciones familiares, donde la entrega de danza se base en principios psicoterapéuticos establecidos por un profesional, que presente un estudio previo antes de aplicar un taller de danza con objetivos que escapan del lograr un cuerpo adecuado para el arte, sino que busca potenciar y evaluar el impacto que tiene el taller en las relaciones familiares.

1.2 Fundamentación

"Danzar significa, ante todo, establecer un vínculo activo entre el hombre y la naturaleza. Es el primer conocimiento sintético y estético del mundo; inmediatamente anterior al concepto y la palabra."

El ser humano desde sus inicios primitivos ha generado vínculos con su entorno, los animales, fenómenos naturales y sus propios pares, a través del movimiento generó códigos para comunicarse y relacionarse, utilizó su cuerpo, afloró su instinto, poco a poco el movimiento se fusionó con el sonido, apareció el ritmo, se generaron rituales que unían en un único propósito a la comunidad, ya sea para agradecer o pedir a sus seres supremos, prepararse para la guerra o simplemente entregarse al goce del movimiento, movimientos que resultaban de la provocación del sonido en sus cuerpos o que nacían de la imitación de animales, imágenes cotidianas de su entorno. En esencia podríamos decir que la danza ha estado siempre presente en la historia de la humanidad a partir de la necesidad de comunicar y expresar aquello que no se podía decir o entender con palabras, podríamos decir que está en nuestra historia corporal y ancestral, que es nuestra conexión con el pasado, con lo primitivo y esencial al mundo, la vida.

En la actualidad, sin embargo, vivimos en un mundo tecnológico que constantemente evoluciona e involuciona en diversos aspectos de la vida, podemos apreciar que en la actualidad las interacciones humanas se encuentran altamente intermediadas por la tecnología y las redes sociales virtuales; el uso que se dé a la tecnología determina su influencia positiva o negativa en la vida de las personas y sus relaciones interpersonales. Día a día se hace más visible la dependencia a los dispositivos móviles o portátiles, de tal modo que han modificado el modo de relacionarse automáticamente, provocando muchas veces una incomunicación que repercute en las relaciones familiares.

El especialista en psicología de masas Daniel Zalazar Romero, manifiesta que los artefactos digitales son utensilios que no hacen más que resaltar los valores familiares. "Si hay un buen nivel de comunicación, la tecnología es positiva; en cambio, si las relaciones son malas, la tecnología puede distanciar a los integrantes de la familia, porque suele favorecer el aislamiento y el individualismo"

Esta dinámica también se presenta en Chile, en la que poco a poco se ha ido concientizando sus consecuencias. Por ejemplo, cuando en una familia hay problemas de comunicación, conectarse a un dispositivo tecnológico puede ser la

excusa, la consecuencia de una problemática familiar que así queda encubierta, más que causa. El Instituto de Política Familiar de Chile, publicó "La familia y la tecnología, ¿quién manda en casa?", documento que señala que "los hijos necesitan aprender ciertos criterios, directrices que les permitan hacer un uso responsable y provechoso de la tecnología". De este modo, los aparatos tecnológicos y las aplicaciones asociadas se convertirán en verdaderos aliados educativos de los padres y no en un factor negativo que a arrase con la tranquilidad y comunicación en el hogar. (Adriana Velasco Ossandón, "La familia y la tecnología, ¿quién manda en casa?", IPF, Instituto de Política Familiar, 2014)

Organizaciones que se preocupan del bienestar y la preservación de la familia, otorgan de distintos modos apoyo y orientación mediante sus páginas institucionales, publicación de artículos y talleres que benefician una de las más importantes unidades de la sociedad, la familia.

Paralelo a esto, el amplio mundo de la danza se transforma y sigue evolucionando constantemente, en los estilos, en las enseñanzas, en su aplicación, tanto así que ha llegado a ser una herramienta ligada al autoconocimiento integral de las personas, su cuerpo, emociones y pensamientos. Desde esta área se desprende un método innovador, pero con muy poca sistematización teórica sobre su funcionamiento y el impacto que genera en la vida de quienes participan de este movimiento, esta danza corresponde a la que se desarrolla en familia, que promueve la participación de padres e hijos en comunión con sus cuerpos, mentes y emociones a través del movimiento poniendo en énfasis la relación generada entre ellos, esto es, no una danza individual, sino una que fortalezca el vínculo entre dos personas. Ésta práctica lleva a múltiples beneficios que potencian el desarrollo integral de los niños(as) y el reforzar positivamente el vínculo afectivo con sus padres.

Siguiendo las palabras del maestro Patricio Bunster, para nosotras la danza es "el arte por el cual los seres humanos despliegan sus energías en el tiempo y el espacio con verdad y belleza"; en ella se generan movimientos significantes que viajan a través del cuerpo, permite la conexión con uno mismo y la interacción con otros, la danza no distingue género, edad, color, creencia o contextura, la danza es para todos.

En este último punto queremos detenernos para expresar que la danza es mucho más que una expresión artística y disciplina que lleva a desarrollar el cuerpo hasta sus más altas capacidades, es también una herramienta metodológica del autoconocimiento de nosotros mismo, de nuestra envoltura corporal, de nuestras emociones y pensamientos, la danza nos permite conectarnos con la esencia de nuestro ser, sensibilizar al cuerpo y con ello a nosotros mismos. Se podría decir que su aporte va más allá de la proyección artística, de su preparación física, puesto que ya ha sido integrada a terapias que potencian la salud mental de las personas, que

potencia lazos afectivos al ser una danza compartida, promueve encuentros con uno mismo y otros cuerpos, logra la sanación del alma, por lo que su repercusión puede ser para toda la vida.

Al entrar a la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, se amplía nuestro horizonte y descubrimos un nuevo mundo en donde la danza se transmite a otros, con dedicación y amor, donde el movimiento comienza a sanar corazones, a superar miedos, aumenta la confianza y cambiar vidas. Éste mundo es el de la pedagogía, mundo por el cual decidimos seguir. Nosotras como pedagogas egresadas, vivimos cada etapa que la universidad nos otorgó para nuestra formación profesional, con ella aprendimos amar la responsabilidad de enseñar y potenciar aprendizajes desde la danza, poco a poco observamos el cambio que generaba está en niños(as), jóvenes, adultos y adultos mayores, con capacidades diferentes y habituales, comprendimos el impacto que genera en sus vidas. También al llevar a cabo nuestras prácticas profesionales observamos cuerpos que a su corta edad estaban reprimidos, que registraban experiencias pasadas marcadoras y a veces con necesidades afectivas importantes. Nosotras como obreras de la danza al servicio de las personas, somos un instrumento que desea aportar al mejoramiento de esta sociedad, ayudándola a cambiar desde nuestras posibilidades, con el movimiento que genera cambios en el corazón y vida de quién acepta vivir experiencias de danza significativas.

Nuestra formación profesional siempre tuvo énfasis en afirmar que la danza es para todos, pues es fundamentalmente un quehacer humano, buscando formar profesionales capaces de generar prácticas inclusivas de la disciplina, capaces de beneficiar a la comunidad en general por ende, pertinente y beneficiosa a cualquier persona, lo que nosotras hemos comprobado en terreno con nuestra experiencia inicial en la Pedagogía y así, con el propósito de esta investigación, queremos hacer un aporte desde la danza a la comunidad, visibilizando su potencial en diversas e innovadoras áreas de aplicación, en este caso, sistematizando y visibilizando sus aportes al mejoramiento del vínculo materno-filial.

En la actualidad podemos encontrar una gran variedad de talleres de danza abiertos a la comunidad, sin embargo, talleres de danza familiar son escasos y de danza entre madres e hijas muchos menos, y a su vez, si bien estos talleres existentes son un aporte y queremos poner en relevancia la importancia de que existan, percibimos se presentan carencias en los programas de danza de sus respectivos talleres, ya que a veces solo describen su modalidad pero no sus fundamentos, otras veces ni siquiera existe un programa por tanto, no encontramos una sistematización de sus prácticas, por lo que los referentes teóricos son prácticamente inexistentes.

Buscando referencias teóricas encontramos que desde el área de la psicoterapia sistémica familiar, existen muchas investigaciones de autores que ayudan a

terapeutas a comprender e intervenir en familias y parejas desde el modelo sistémico, integrando sus perspectivas teóricas y propuestas metodológicas de aplicación, sin embargo el recurso metodológico de la danza en dichas terapias no sé registra en esta área.

Esto motiva en las investigadoras la instancia de demostrar la viabilidad de un taller con las particulares características descritas anteriormente, que posea un fundamento teórico basado en una investigación consistente y abra camino a futuras investigaciones que puedan analizar el impacto que genera la práctica de la danza en el vínculo afectivo entre madre e hija.

Nuestra investigación nace desde nuestra vocación y desde el aporte que queremos hacer a la sociedad en que nos desenvolvemos; aferrándonos a las palabras de Virginia Satir, creemos que todo el aprendizaje más significativo comienza en el hogar, en las primeras interacciones del bebe junto a sus padres y en su posterior crecimiento y desarrollo que repercute para toda su vida, por lo que decidimos experimentar investigando en la aplicación de la danza en este ámbito, buscando generar una experiencia significativa y transformadora en los participantes.

En nuestras primeras aproximaciones para entender el concepto de familia, se destaca la relación materno-filial, dado su valor trascendental para el desarrollo de los niños(as) y su posterior formación integral en la vida; los padres son cruciales en como el hijo(a) se enfrente a la realidad y al coexistir en el mundo. A lo largo de los años, se ha investigado y se sigue investigando este vínculo afectivo, lo qué es, cómo nace, cómo se desarrolla, qué afecta y cómo se puede potenciar.

Desde esta área, abordando la relación materno-filial que existe en cada núcleo familiar y sustentadas por el libro "Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar" de Virginia Satir, nuestra investigación se acota a descubrir los aportes que generan la práctica de la danza basada en los ejercicios terapéuticos que propone esta autora en el vínculo entre madre e hija, los cuales son sirvieron de referencia para complementarlos con actividades de danza de nuestra autoría, a través de un taller experimental de danza materno-filial dirigido por nosotras mismas, dicho taller se llevóa cabo durante Enero y Febrero del presente año en el hogar de tres madres con sus hijas.

"El sitio de la danza está en las casas, en las calles, en la vida."

M. Béjart

1.3 Pregunta de Investigación

¿Qué factores del vínculo afectivo materno filial son potenciados por el taller de danza sistémico?

*Objeto de estudio

Vínculo Afectivo Materno Filial

1.3.1 Objetivo general

Describir los factores del vínculo afectivo materno filial que potencia un taller de danza sistémico

1.4 Objetivos específicos

Identificar los factores del vínculo afectivo materno filial que visibiliza un taller de danza sistémico.

Definir los factores del vínculo afectivo materno filial que potencia un taller de danza sistémico.

Analizar los factores del vínculo afectivo materno filial que se manifiestan a través de un taller de danza sistémico.

CAPÍTULO II

2.-MARCO TEÓRICO

El marco teórico que se desarrolla a continuación permite conocer cuáles son los conceptos básicos necesarios para la comprensión de la tesis presentada. En este destacaremos las definiciones de variados conceptos y presentaremos las distintas teorías y enfoques que existen con respecto al presente tema.

La estructura de este apartado se desarrollará básicamente en dos momentos, el primero abordando el enfoque sistémico familiar rescatando principalmente el trabajo de Virginia Satir quien es la principal exponente que nos guiará en este estudio y en segundo momento se detallará la descripción conceptual de la comunicación afectiva y la teoría del apego que nos ayudará a comprender la importancia del vínculo madre-hijo.

2.1- Marco epistemológico

2.1.1 Enfoque sistémico-familiar

La familia es un sistema social natural que puede ser estudiado en términos de estructura, la forma como está organizada en un determinado momento y los procesos o formas de cambio a través del tiempo. La familia es considerada como sistema porque está constituida por una red de relaciones; es natural porque responde a las necesidades biológicas y psicológicas necesarias para la supervivencia humana, y tiene características propias, por cuanto no existe otra instancia social que hasta el momento haya logrado reemplazarla en la satisfacción de las necesidades psicoafectivas de todo ser humano y su retroalimentación emotiva.

La familia se define como un sistema, es decir: un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción, que se regula por unas reglas y por funciones dinámicas que existen entre sí y con el exterior.

El movimiento familiar fue iniciado por diferentes investigadores que principalmente desde un concepto clínico, fueron dándose cuenta de que la familia era importante dentro del tratamiento terapéutico. Desde el momento en que la atención se desplazó del individuo a la familia, todos ellos tuvieron que afrontar el dilema de describir y conceptualizar el sistema relacional de la familia. Cada investigador conceptualizó, por su cuenta las observaciones.

En los Estados Unidos es donde el estudio de la familia y la Terapia Familiar se ha desarrollado mayormente. Han surgido diversas corrientes de las cuales dos se destacan principalmente:

2.1.1.1 Corriente estructural

En esta corriente los principales representantes son Murray Bowen y Salvador Minuchin. Se basa en el modelo estructural sistémico, desarrollado como un intento por explicar la relación entre el individuo y su contexto familiar, tiene como objetivo el cambio del sistema familiar como contexto social y psicológico de los miembros de la familia. Es una opción de análisis que ayuda a estudiar a las familias como sistemas abiertos que se basan de una cierta *estructura familiar* en la cual se puede determinar la funcionalidad de las relaciones familiares. Con esta visión se puede afirmar que los problemas psicológicos parten desde el ámbito familiar, de tal forma que el análisis sus problemas y su tratamiento se realizan a nivel familiar, no individual.

En el Modelo Estructural se considera a los miembros de la familia relacionándose de acuerdo a ciertas reglas que constituyen la llamada estructura familiar. Se define estructura familiar como “el conjunto invisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de una familia” (Minuchin, 2009, p. 86).

Este modelo se guía por algunos principios de la *teoría* desarrollada por Ludwig Von Bertalanffy en el siglo XX, quien estableció que existían principios y leyes que se pueden aplicar a sistemas diferentes, sea cual sea la naturaleza de sus elementos, de ahí que sugirió la teoría de principios universales aplicables a los sistemas en general: *La Teoría General de los Sistemas*.

Bertalanffy (1987) Definió a un sistema como una serie de elementos interrelacionados con un objetivo común, los cuales componen y conforman una totalidad, que no sólo significa la suma de las partes, sino también la relación entre ellas. Cada elemento tiene una función e interactúa con los demás, por tanto para funcionar se necesitan unos a los otros.

El sistema familiar está organizado sobre la base del apoyo, regulación, alimentación y socialización de sus miembros. La familia es un organismo vivo en el que se puede distinguir, a lo largo del tiempo, su evolución. (Minuchin, 1984)

Minuchin (1984) señala que la familia se conforma por distintos subsistemas u holones. Los holones o subsistemas, al interior del sistema son: el conyugal (la pareja), el parental (padres e hijos) y el fraterno (hermanos). Asimismo, Minuchin establece que en la estructura familiar se pueden identificar los límites, los cuales los conforman los integrantes de cada subsistema a partir de reglas con el fin de proteger las diferencias del sistema ante los otros.

La familia nuclear está conformada por los seres que viven bajo un mismo techo y que tienen un peso emotivo significativo entre ellos, de los cuales existen tres subsistemas principales:

El subsistema conyugal: Este subsistema es la base para a la creación de la familia, sea ya una pareja heterosexual como homosexual. Es una unión vital para el desarrollo de los niños. “El subsistema conyugal, el niño contempla modos de expresar afecto, de acercarse a un compañero abrumado por dificultades y afrontar conflictos entre iguales. Lo que presencia se convertirá en parte de sus valores y expectativas cuando entre en contacto con el mundo exterior” (S. Minuchin; 1984, p. 31)

El subsistema paterno (padres-hijos). Se considera principalmente la crianza y las interacciones para la sociabilización, el hijo aprende de sus padres. “El niño moldea sus sentimientos de lo correcto” (Minuchin, 1984, p. 32). Todo surgirá según la respuesta que le den los padres ante diversas situaciones. Son los adultos los responsables de la protección y el cuidado de los niños.

El subsistema fraterno (hermanos): Al existir más de un hijo en la familia se crea este grupo en el cual se va generando un apoyo mutuo entre sus integrantes. Se generan situaciones de diversión, peleas y al mismo tiempo aprenden del uno al otro (Minuchin, 1984)

También existen otros miembros que pueden formar parte de alguno de estos subsistemas, como por ejemplo los abuelos, tíos, nietos, parientes políticos, vecinos o incluso algunos animales domésticos (Minuchin, 1984)

Vale destacar que hoy en día la situación real se caracteriza por la amplia variedad de modelos familiares, los tres subsistemas que se explicaron no se dan necesariamente en todos los modelos de familia, en muchas familias no existe la constelación paterno filial, porque las parejas no tienen hijos, o la constelación fraternal porque optan por tener un solo hijo. Aun así, los subsistemas incrementan la funcionalidad de la

familia, así es posible que en cada subsistema la comunicación se enriquezca y con ello se afiancen tanto la relación como las tareas que comparten.

2.1.1.2 Corriente existencial

En cuanto a la corriente Existencial encontramos a Virginia Satir y Paul Watzlawick quienes forman parte del grupo original de Palo Alto en California y son unos de sus principales autores.

Virginia Satir(2002) en su obra *Nueva relaciones humanas en el núcleo familiar*denota la relevancia de la vida familiar para el desarrollo de las personas. Define que para lograr cambiar y tener un mejor entendimiento del mundo, se debe visualizar primero a la familia, la cual se puede estudiar en diferentes situaciones relacionadas al poder, la intimidad, la autonomía, la confianza y la habilidad para la comunicación. La vida dentro del núcleo familiar va a depender del entendimiento de los acontecimientos que surjan dentro de lo vida cotidiana.

Satir (2002) menciona que existen ciertos aspectos dentro de la vida familiar los que definirán el funcionamiento de las relaciones dentro del núcleo: la autoestima, la comunicación, las reglas y el enlace con la sociedad; estos aspectos conforman los 4 factores clave de la vida familiar.

Dentro del sistema familiar existen partes esenciales las cuales están constituidas por los adultos y niños; Hombres y mujeres. Estas partes funcionan y conservan la energía del sistema mediante la autoestima, las reglas y la comunicación, cualquier cambio en ellos ayudaría a modificarlo.

Un sistema comprende aspectos individuales, cada uno de los cuales es esencial y se interrelaciona con los demás para producir el resultado de lo deseado. Cada elemento funciona como un accionador de todos los otros y la constante acción, reacción e interacción representan lo más importante del concepto de sistema.

Según Satir (2002) Hay dos clases de sistemas (abiertos y cerrados). “La diferencia entre ellos se basa respecto a la disposición o respuesta para el cambio, ya sea interior o exterior”. (p 145)

Un sistema abierto es aquél en que las partes están interconectadas, responden y son sensibles a los demás y permiten que la información fluya entre el ambiente externo e interno. Permiten la posibilidad de cambios y además se consideran normales y deseables. En este tipo de sistema el poder y la conducta se condicionan a ella. La autoestima es primordial y existe una relación entre el sistema, las normas y la comunicación.

Los sistemas cerrados admiten poco o ningún cambio. Están basadas en leyes y orden. Por ello, funcionan con la fuerza tanto física como psicológica. Aquí la autoestima es secundaria al poder y la conducta. Las acciones están sujetas a los antojos de un jefe. Hay resistencia al cambio y no existe relación entre el sistema, las normas y la comunicación.

Desde la perspectiva desarrollada en la obra *Teoría de la comunicación humana* de Paul Watzlawick (1985), quien a través de definiciones dadas por Hall y Fagen, señala que el sistema se genera por la comunicación que existe entre una persona y otra, por la relación entre ellas y la forma en que se comunican (p.117)

Hall y Fager (1952) plantean que el sistema funciona producto de su medio ambiente, el cual se refiere al conjunto de objetos (o personas) del cual se compone. Estos se van involucrando de tal manera que permite que se vaya modificando el sistema mismo.

Watzlawick (1985), explica que cada una de las partes de un sistema está relacionada de tal modo con las otras que un cambio en una de ellas provoca un cambio en todas las demás y en el sistema total. Esto es, un sistema se comporta no sólo como un simple compuesto de elementos independientes, sino como un todo inseparable y coherente. (p.120)

Entendiéndolo desde el ámbito familiar, para Watzlawick (1985) toda conducta es comunicación por eso esta influye sobre los demás. La conducta de un integrante de la familia está conectada con la de otro, es más una depende de la otra. Esto lo define como principio de totalidad. También define dos principios más que siempre están inscritas en un contexto determinado, el principio de causalidad, según el cual el comportamiento de cada una de las partes del sistema forman parte de un complicado juego de implicaciones mutuas, de acciones y retroacciones y el principio de regulación que afirma que no puede existir comunicación que no obedezca a un cierto número mínimo de reglas, normas, convenciones.

2. Virginia Satir: “Familia Nutricia y Familia Conflictiva”.

Desde la perspectiva de Virginia Satir acerca de las relaciones familiares, podemos dar cuenta de la importancia en el desarrollo emocional de sus integrantes. Dentro de su experiencia comparte que existen dos tipos de familias, a las que denomina nutricias y conflictivas. Con este apartado daremos a conocer las características particulares de cada una.

En una familia conflictiva generalmente el clima es frío, el ambiente puede ser muy cortés o tenso, y todos se muestran aburridos. Los integrantes reflejan el sufrimiento en sus cuerpos, ya que, pueden ser rígidos, tensos y/o encorvados, sus rostros parecen ceñudos, tristes, o indiferentes, los ojos miran hacia el suelo y más allá de la gente que está enfrente. Resulta evidente que los oídos no escuchan y las voces son ásperas y estridentes, o apenas audibles. No hay muestras amistosas entre los miembros individuales, no existen demostraciones de alegría en la convivencia, parece que permanecen juntos por obligación, y unos tratan apenas de tolerar a los demás.

El humor que aparece en situaciones es cáustico, sarcástico, incluso cruel. Los adultos están tan ocupados en decir a los hijos, y uno al otro, lo que deben y no deben hacer, que jamás aprenden a disfrutarse como personas. Estos individuos viven año tras año soportando su sufrimiento o, en su desesperación, lastimando a otros.

En este tipo de familia es común que algunos de sus miembros presenten males físicos, ya que, sus cuerpos responden de una forma humana a un ambiente muy inhumano. Al pasar el tiempo aprenden a controlar sus sentimientos, hasta desconectarse de ellos y de esa forma no darse cuenta de que existen. Sin tomar conciencia que los dolores de cabeza, espalda, hombros e incluso alteraciones gástricas, son debido a esta situación.

Por otro lado, las familias conflictivas invierten todas sus energías en un esfuerzo inútil por evitar la aparición de los problemas, y cuando éstos llegan, estas personas no tienen los recursos necesarios para resolver la crisis. Este estilo de vida perturbador nadie lo elegiría de manera consciente, las familias solo lo viven porque no conocen otra forma de convivencia.

Ahora bien, en las familias nutricias de inmediato se puede sentir su viveza, naturalidad, sinceridad y amor. Los integrantes demuestran su afecto, intelectualidad y respeto por la vida, ya que, el alma y el corazón se encuentran presentes al igual que la mente, presentan cuerpos elegantes y expresiones faciales relajadas. Son

capaces de mirar a los demás, no a través de los otros o hacia el suelo; y hablan con voces sonoras y claras.

En sus relaciones interpersonales hay cierta fluidez y armonía, incluyendo a los niños, a pesar de ser los más pequeños, son abiertos y amistosos. Las personas se sienten a gusto con el contacto físico y las manifestaciones de afecto, sin importar la edad. Se demuestran su amor e interés al hablar abiertamente y escuchar con atención. Los miembros de una familia nutricia tienen la libertad de comunicar lo que sienten, pueden hablar de cualquier cosa: sus desencantos, temores, heridas, enfados y críticas, así como de sus alegrías y logros.

Las familias nutricias pueden planificar. Si hay algo interesante que interfiera con el proyecto, son capaces de hacer ajustes, y a menudo lo hacen con sentido del humor. De esta manera pueden resolver, sin ser presas del pánico, muchos de los problemas que presenta la vida.

Una de sus características es que sus casas tienden a ser luminosas y coloridas, para que sean lugares habitables por personas, estos hogares han sido diseñados para brindar comodidad y placer, no como un edificio que se exhibe a los vecinos por su belleza.

Cuando hay ruido, el sonido es producto de una actividad significativa, no el estruendo que trata de ahogar las voces de los demás.

En este tipo de familias comprenden que es inevitable el cambio, las personas nunca dejan de crecer y adaptarse, así acepan que el cambio es parte de la vida y tratan de aprovecharlo de manera creativa para hacer que sus familias sean aún más nutricias.

Parecen familias de ensueño, sin embargo existen y estamos en proceso de que existan aún más, podemos hacer que las familias sea un lugar real para el desarrollo de las personas. Cada uno de nosotros es un descubrimiento y cada uno de nosotros puede crear una diferencia.

2.2.1 Las relaciones socio-afectivas

Dentro de la dinámica familiar la comunicación es primordial para establecerse las relaciones socio-afectivas en todos los miembros que la componen incluyendo los adherentes. Es por ello que Satir supone que la familia es un sistema donde todos reciben influencias e influyen en todo y todos los demás

Virginia Satir en *Las nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar* (2002), define la comunicación como “una enorme sombrilla que afecta todo lo que suceda a los seres humanos. Una vez que el individuo llega al planeta, la comunicación es el factor

determinate de las relaciones que establecerá con los demás, y lo que sucede con cada una de ellas en el mundo” (p.64)

Para que esta sea modificada es importante conocer los elementos que ayudan a construir la comunicación. Los individuos en cualquier situación aportan los mismos elementos al momento de comunicarse:

Satir (2002) dice que para comunicarnos primero, aportamos nuestros cuerpos, estos se mueven y tienen forma, también aportamos nuestros valores como también nuestras expectativas del momento. Nuestros órganos de sentido, ojos, nariz, boca y piel los cuales nos permiten ver, escuchar, leer, gustar, oler, tocar y ser tocados, son factores fundamentales que están presentes al momento de comunicarnos, como también lo es nuestra capacidad para hablar palabras. (p.65)

“La comunicación es el factor individual más importante que afecta la salud y las relaciones de una persona con las demás.” (Satir, 2002, p.93)

2.2.2 Canales de la comunicación

Para lograr comunicarse correctamente con alguien se debe procurar tener una buena posición física. Idealmente es que la otra persona a la cual le queremos hablar esté al alcance de los brazos y que los ojos estén a la misma altura. Es de esta forma como todos los canales de la comunicación se pueden conectar de mejor manera. Virginia Satir (2002) es su trabajo *En contacto íntimo*, define los canales de la siguiente manera:

Los ojos, para verse mutuamente.

Los oídos, para escucharse.

La boca, para hablar.

la piel, para tocar.

la nariz , para oler. (p.78)

Satir explica (2002) que estos son canales que se usan para entrar en contacto con otras personas. Si todos los ellos están puestos en funcionamiento, la vista, el oído, el tacto y el olfato, el cerebro y las entrañas están conectados. Pues así, todos estos canales se encontrarían abiertos para lograr escuchar algo claro y racional.

Por lo general las personas utilizan la mala comunicación para culparse a sí mismas o a los demás. Por eso sería ideal que la gente tome eso en consideración y logre darse cuenta de que los canales no están conectados y así darle alguna solución. El lenguaje del cuerpo fluye mejor cuando está en una posición de equilibrio y relajado. Cualquier cambio en este equilibrio nos hace enviar y recibir mensajes confusos, incluso incongruentes. Muchas personas parecen no tener conciencia de la posición que tienen cuando se comunican. Aun así, es la posición misma la que determina si existe o no la posibilidad de comunicarse.

2.2.3 Fortalecer la comunicación

Del trabajo *Las nuevas relaciones Humanas en el núcleo familiar* de Virginia Satir (2002), rescatamos diversos ejercicios o juegos para fortalecer la comunicación, ya que ayudan a profundizar la conciencia y apreciación de ésta. Los ejercicios, que serán señalados a continuación, destacan la necesidad de ver, escuchar, prestar atención, entender y dar significado.

Satir (2002) señala que “el primer aprendizaje básico en la comunicación ocurre dentro de la familia”. (p 92).

El ejercicio esencial que expone Satir (2002) para lograr una buena comunicación es el ubicarse frente a frente y tomar una fotografía de la otra persona a través de la mente. Los seres humanos constantemente estamos tomando fotografías, procesándolas en el cerebro y dándoles una interpretación. La primera indicación para el ejercicio es observar detenidamente a la persona que esté en frente. La idea es identificar todos los aspectos físicos y reconocer también si eso me evoca algún recuerdo de algo o si incluso me genera algún tipo de sentimiento. Luego todo lo que se observa del otro se comparte con el compañero, lo importante es descubrir si la persona es capaz de expresar lo que se le pasaba por la mente al poder observar. Pueden surgir diversas situaciones como el de ponerse nervioso ante la idea de compartir, también el de querer compartir mucho o también el querer ocultar sentimientos no muy agradables o positivos. (p. 68-69)

“Al compartir la actividad del espacio interior con los demás, lograrán dos cosas muy importantes: conocerán mejor a la otra persona y de esta manera, transformarán el desconocimiento en algo conocido, y también aprovecharán la comunicación para desarrollar relaciones nutricias: algo que todos necesitamos siempre” (Satir, 2002, p. 92)

Esta situación se puede generar también en un ejercicio que Satir (2002) considera que se debe hacer seguido dentro de la familia, lo llama “Ponerse al día”, fundamentalmente para ayudar a resolver antiguas situaciones inconclusas que suelen presentar una barrera para la aceptación total en las relaciones (p. 71)

A raíz de todo lo anteriormente mencionado es importante entender que el ser sincero, poder decir lo que se siente o piensa, es fundamental para lograr fortalecer una relación. Pero más importante aún es además poder decirlo de la manera correcta.

Satir (2002) explica que las personas pueden analizar sus imágenes mentales al describir lo que ven o escuchan, utilizando un *lenguaje descriptivo*, no crítico. Sin embargo muchas personas pretenden describir, pero distorsionan sus imágenes al incluir en ellas ciertas palabras críticas o de juicio. Por ejemplo al utilizar palabras descriptivas sería: "Veó una mancha de tierra en tu cara", el enfoque crítico

sería: "Tienes la cara sucia", esto puede hacer que la persona que reciba el mensaje se ponga a la defensiva. Con la declaración descriptiva, quizá sólo se sienta un poco incómodo. (p.90). Lo ideal es decir el significado que se le da a una imagen determinada, evitando ser crítico, logrando expresar lo que se siente ante ella y que la otra persona haga lo mismo con uno. Lo importante es que cada uno sea lo suficientemente sincero, aunque no sea muy agradable escuchar lo que se nos dice, pues así es como se lograría un mejor entendimiento.

Un ejercicio que sugiere Satir (2002) para educar la sinceridad y la asertividad, es el de ponerse delante a un compañero para enfrentarlo con tres declaraciones que uno considere ciertas sobre él o ella. Es importante concentrarse en decir esas verdades y tratar de expresarlas con palabras directas respecto a lo que se piensa en ese mismo momento, si la verdad es negativa se debe intentar encontrar las palabras para manifestarlo. (p.90)

Satir (2002) cree que ninguna relación será nutricia si no se comparten los pensamientos, emociones o sentimientos, de una manera abierta y libre. Piensa que una persona puede alcanzar el éxito cuando pueda decirle a otra algún aspecto que quizás le desagrade o le parezca negativo de él o ella, haciéndolo de tal manera que parezca un regalo. En un comienzo esa declaración puede ser algo dolorosa para quien la recibe, pero a la larga resultaría muy útil. Muchas personas manifestaron tener una relación más nutricia y de confianza, luego de lograr ser directos con la información negativa y positiva. Cabe desatacar que al enfrentar una situación negativa se debe manifestar al otro positivamente. (p. 91)

Otro punto primordial para una óptima comunicación está relacionado con el tacto: *"Al igual que la respiración es nuestro lazo con la vida, el contacto es el medio más revelador para transmitir la información emocional entre dos individuos. Nuestra introducción más concreta al mundo ocurrió a través del contacto de las manos humanas, y el tacto conserva su papel de la relación más confiable entre las personas; creeré en tu contacto más que en tus palabras. Las relaciones íntimas dependen de la manera como la gente experimente el contacto."* (Satir, 2002, p.73)

Dentro de su trabajo, Satir (2002) considera que su función es educar a la gente para que tenga conciencia de la sensación que provoca su contacto con los demás. Para lograr eso se necesita una prolongada práctica (p.74). Cada contacto contiene una emoción, como la confianza, el temor, el amor incluso el aburrimiento. Además de reconocer lo que me provoca en la experiencia táctil es necesario decirle a la otra persona lo que siento con tu contacto. Es muy común en las personas tener dificultades sobre este aspecto.

Para esto Satir (2002) elaboró el siguiente ejercicio: Frente a frente o en una posición lo suficientemente cerca para tocar al compañero. Primero inician mirándose

mutuamente, Luego se toman las manos del otro y cierran los ojos. Lentamente se exploran las manos del compañero y se piensa en su forma y textura. Importante es poder vivenciar la sensación que se da al tocar esas manos y a la vez ser tocado por ellas. Luego puede variar el ejercicio en donde una persona cierra los ojos y la otra usa sus manos para explorar el rostro de su compañero, tomando mucha conciencia del contacto. Luego se cambia el papel, el que fue tocado ahora debe recorrer el rostro del otro. (p.75)

Satir (2002) asegura que las relaciones de parejas mejoran cuando toman mayor conciencia del contacto y logran disfrutar de este, en cambio cuando es negado surgen situaciones de insatisfacciones y malas experiencias en la vida sexual de las personas.(p. 76)

Ahora señalaremos otro punto importante que debe estar presente al momento de comunicarse, que se relaciona con la postura corporal y la perspectiva visual. Por lo tanto el ejercicio que a continuación se describe se desarrolla a través de la realización de distintas posturas para poder captar como afectan a la comunicación

Satir (2002) presenta el siguiente ejercicio: Cada persona se sienta en una silla, colocando respaldo contra respaldo. Al intentar instaurar una conversación, prontamente se observaran las dificultades para hacerlo, se sentirá una incomodidad física y tendrán dificultades para oír.

Luego las sillas se separan más, pero los participantes permanecen de espalada, ahora el cambio en la comunicación será mucho mayor, casi sin poder entender nada de lo que dice el otro.(p.77). “Una separación mayor de un metro ejerce una gran presión en cualquier relación” (Satir, 2002, p 78). El ejercicio varia cambiando los niveles, uno permanece sentado y le otro de pie. En esa postura, e importante tomar conciencia de las sensaciones de su cuerpo. La persona que está sentado debe mirar hacia arriba; luego de transcurrido un trato se notaran las dificultades para permanecer así producto del dolor de cuello, cabeza entre otras cosas. El que está parado también puede tener algún malestar pero probablemente sea menor en comparación al que está sentado (p.78). La siguiente variación es hacer, dentro de las mismas posturas (uno de pie y el otro sentado), un contacto con las manos. Solo unos segundos son suficientes para que quien tiene la mano elevada se sienta incómodo. Es normal que el que este de pie esté en una posición más cómoda ya que su esfuerzo es menor en esa postura.(p. 80). Este ejercicio puede finalizar con la última variación, interrumpiendo el contacto visual, para percibir el alivio que provoca el dejar la posición, con esto se puede comprender la importancia del contacto visual (p.81)

“Para que dos individuos puedan establecer un contacto visual efectivo, es necesario que se encuentren al mismo nivel y uno frente al otro” (Satir, 2002, p. 81). La mejor forma de instaurar un contacto visual con los niños por ejemplo, es acucillándose o buscando alternativas para que el niño se encuentre al nivel de los ojos de los padres.

El último ejercicio importante se basa principalmente en la capacidad de mirar y escuchar, también se relaciona a la actividad de tomar una fotografía de otro. “Las buenas relaciones humanas dependen de que una persona entienda el significado de las palabras pronunciadas por otra” (Satir, 2002, p 82)

Es importante entender que cuando un habla, lo hace con todo el cuerpo. El rostro, La voz, el cuerpo y músculos están comunicándose a la vez y eso se expresa en la postura corporal, la expresión facial, la tensión muscular, el tono de la voz, etc. por lo tanto cuando la comunicación verbal y la no verbal no concuerdan se produce un doble mensaje.

El ejercicio propuesto por Satir (2002) se desarrolla de la siguiente manera: Una persona expresa una palabra a su compañero y él debe repetirla tal cual, imitando su voz, tono, inflexión, expresión facial, postura corporal y movimiento. Es necesario que se haga de la misma manera que fue demostrada, si la persona supo hacerlo correctamente, es prudente decirlo y si no se debe volver a intentar. Es importante ser claro al expresar, para que no sea una dinámica de adivinanzas. Después que finaliza de imitar uno es el turno del otro. Esta actividad ayuda a concentrarse en escuchar y observar a la otra persona ya que para que sea realmente efectivo uno debe poner toda la atención en eso.(p.83) Pasa que cuando no observamos y escuchamos con atención uno suele terminar haciendo suposiciones de la situación.

Satir (2002) expone lo siguiente para lograr escuchar eficazmente a la otra persona: “Que el escucha dé toda su atención al que habla y esté presente en ese momento”. “Que el escucha abandone las ideas preconcebidas de lo que dirá su interlocutor”. “Que el escucha interprete lo que sucede de una forma descriptiva, y no emita juicios”. “Que el escucha esté alerta para percibir cualquier confusión y formule preguntas para mayor claridad”. “Que el escucha haga saber a su interlocutor que le ha escuchado”. (Satir, p 84)

Por otro lado muchas personas piensan que los demás lo saben y entienden todo sobre ellas; o que sin importar lo que digan ellos suponen que el resto debe entender claramente. Satir (2002) comenta: “a este procedimiento de adivinación se debe gran parte del distanciamiento innecesario entre los individuos” (p. 88)

Las personas que suelen tener este tipo de pensamientos por lo general presentan fuertes emociones y lo más probable es que piensan que sí los demuestran transparentemente pero en el fondo sucede todo lo contrario. Por eso es necesario tomar conciencia y trabajar sobre eso. Claro está que para tener una buena comunicación ambas partes deben hacer bien la tarea, la persona debe prestar atención a lo que ve y escucha como a la vez quien está expresándose debe hacerlo con claridad.

Satir (2002) afirma que es necesario para una buena relación familiar, tener los espacios de encuentros, ya que así las personas logran transformar algo de sus vidas y se genera una mayor satisfacción, sintiéndose mejor con los demás y con ellos

mismos. “Estoy convencida de que cualquier cosa emocionante, o aun peligrosa, es preferible al aburrimiento. Una pelea es mejor que estar aburridos; pueden matarse en ella, pero al menos se sentirán vivos mientras se desarrolla” (p.92)

2.3.- Descripción histórica y conceptual del vínculo afectivo materno –filial.

2.3.1 Comunicación Humana

En base a nuestros objetivos y lo que respecta a nuestra pregunta de investigación, es necesario definir qué entenderemos por comunicación afectiva, vinculo materno filial, y como se relacionan estos dos conceptos claves.

En primer lugar abordaremos como eje central de nuestra revisión teórica, la comunicación, como un sistema complejo y cotidiano en donde se enmarcan todo tipo de relaciones sociales. Es por esto, que nos basaremos en la visión de la Escuela de Palo Alto, y el libro “Teoría de la comunicación humana” de Paul Watzlawick, debido a que nuestro análisis se enfocará en la comunicación humana abordada desde un plano afectivo en cuanto a las relaciones que compromete. De esta forma, podemos comprender la comunicación humana como un *“conjunto de elementos en interacción en donde toda modificación de uno de ellos afecta las relaciones entre los otros elementos.”* (Marc y Picard, 1992, p.39). Este enfoque inaugura una forma de comprender la comunicación mucho más amplia, ubicando la reflexión sobre el tema en un marco holístico, como fundamento de toda actividad humana. Lo que nos permitiría agregar que *“La comunicación es la matriz en la que se encajan todas las actividades humanas”* (Bateson y Ruesch, 1984, p.13). Entonces, bajo estas afirmaciones, apuntamos a la comprensión de la comunicación humana, como un complejo entramado de elementos en interacción, los cuales tienen alcances que influyen en toda actividad humana. De esta forma la comunicación no queda relegada a un entendimiento de esta como un mero sistema que comprende al lenguaje o al habla como principales elementos, sino que amplía sus implicancias, permitiéndonos de esta forma, incluir en nuestro análisis una comunicación afectiva centrada en las relaciones materno-filiales.

Entonces, si bien existe un modelo lineal de la comunicación de Shannon y Weaver, que se basa en la acción y reacción, a lo que nosotras nos aferraremos es al modelo circular, conocido también como “modelo orquestal”, que se basa en la retroalimentación, por lo que *“el modelo orquestal, de hecho, vuelve a ver en la comunicación el fenómeno social que tan bien expresaba el primer sentido de la palabra, tanto en francés como en inglés: la puesta en común, la participación, la*

comuni3n". (Yves Winkin, 1982, p.25). Esto dada la respuesta que se encuentra en la interacci3n, ya que desde una perspectiva que considera un modelo orquestal, permite generar no solo la entrega y recepci3n de informaci3n, sino que la informaci3n se enriquece y retroalimenta en esta circularidad.

En este sentido, la comunicaci3n es un sistema abierto de interacciones, inscritas siempre en un contexto determinado, la cual obedece a ciertos principios:

- **Principio de Totalidad:** Que implica que un sistema no es una simple suma de elementos sino que posee caracteristicas propias, diferentes de los elementos que lo componen tomados por separado.
- **Principio de Causalidad:** Seg3n el cual el comportamiento de cada una de las partes del sistema forman parte de un complicado juego de implicaciones mutuas, de acciones y retroacciones.
- **Principio de Regulaci3n:** Que afirma que no puede existir comunicaci3n que no obedezca a un cierto n3mero m3nimo de reglas, normas, convenciones.

La principal aportaci3n de esta corriente de pensamiento es que *"el concepto de comunicaci3n incluye todos los procesos a trav3s de los cuales la gente se influye mutuamente"* (Bateson y Ruesch, 1984). De este modo, es posible comprender como la comunicaci3n aporta significado y se retroalimenta. Considerando estos tres principios, entendemos la complejidad de la comunicaci3n o del comunicar como acci3n, incluyendo m3s elementos en su an3lisis.

2.3.2 Axiomas de la comunicaci3n

Adem3s de los principios ya se3alados, es menester considerar tambi3n los axiomas de la comunicaci3n aportados por los investigadores de la Escuela de Palo Alto, quienes en un primer momento, detallaron tres consideraciones b3sicas:

- 1) La esencia de la comunicaci3n reside en procesos de relaci3n e interacci3n,
- 2) Todo comportamiento humano tiene un valor comunicativo,
- 3) Los trastornos ps3quicos reflejan perturbaciones de la comunicaci3n.

Para profundizar m3s, es que los axiomas ponen en evidencia cada una de las consideraciones mencionadas. De alguna manera estos marcan el inicio para comprender que la comunicaci3n no es solo cuesti3n de acciones y reacciones; es algo m3s complejo, y debe pensarse desde un enfoque sist3mico, a partir del concepto de intercambio.

Los cinco axiomas que a continuación vamos a mencionar, son propiedades simples de la comunicación que encierran consecuencias interpersonales básicas. Watzlawick y colaboradores los han desarrollado concretándolos del siguiente modo:

Primer axioma: Es imposible no comunicarse.

Partiendo del supuesto de que toda conducta de interacción tiene un valor como mensaje, se desprende que toda conducta es a su vez una forma de comunicación, por lo tanto: *es imposible no comunicarse*. Esta es una propiedad de la conducta que no podría ser más básica y por lo tanto suele pasársela por alto.

Segundo axioma: toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional

En toda comunicación no solo hay un intercambio de información, sino al mismo tiempo se imponen conductas. Por lo que es necesario comprender el mensaje mediante su información, y su metainformación. Es decir, aspectos referenciales y conativos: Estos son aspectos característicos de todo mensaje.

Aspecto Referencial: Contenido del mensaje(información)

Aspecto Conativo: Conductas impuestas en el mensaje (Metainformación)

El aspecto referencial es la información concreta transmitida en el contenido, mientras que el aspecto conativo es la metainformación acerca de cómo debe ser interpretado el mensaje, como debe entenderse dicha comunicación.

Tercer axioma: la naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los comunicantes

Visto desde el punto de vista de un observador, una interacción se presenta como un intercambio constante de mensajes entre un emisor y un receptor.

Sin embargo, los que participan de esa interacción siempre introducen “puntuaciones de la secuencia de hechos” para crear y mantener una organización de ésta.

Cuarto axioma: toda comunicación es digital y analógica

En toda comunicación humana es posible referirse a los objetos de dos maneras totalmente distintas. Estos dos tipos de comunicaciones se llaman analógicas y digitales.

Comunicación Analógica: Todo lo que sea comunicación no verbal

Comunicación Digital: Los códigos que le corresponden una significación (todo lo verbal).

Si recordamos que toda comunicación tiene un aspecto de contenido (referencial) y uno relacional (conativo), el aspecto relativo al contenido se transmite de forma digital, mientras que el aspecto relativo a la relación, se transmite de forma analógica.

Los seres humanos se comunican tanto analógica como digitalmente. El lenguaje digital cuenta con una sintaxis lógica compleja, pero carece de una semántica adecuada. El lenguaje analógico posee una semántica pero no una sintaxis adecuada.

Quinto axioma: todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios

La relación simétrica y complementaria son relaciones basadas en la igualdad o en la diferencia.

Simetría: los participantes tienden a igualar su conducta recíproca y así su interacción puede considerarse simétrica (una relación entre hermanos).

Complementaria: la conducta de uno de los participantes complementa la del otro (padre- hijo).

La interacción simétrica se caracteriza por la igualdad, mientras que la interacción complementaria está basada en las diferencias.

En la relación complementaria ninguno de los participantes impone al otro este tipo de relación, sino que cada uno se comporta de una manera que presupone la conducta del otro.

2.4 Comunicación afectiva en el núcleo familiar.

La comunicación en la familia tiene una función más importante que la pura información; es un puente de doble vía que conecta los sentimientos entre padres e hijos, por lo que *"si asumimos la premisa de que la herramienta para expresarnos y relacionarnos es la comunicación, comprenderemos que es, además, el vehículo para desarrollar nuestras habilidades sociales (García Huete, 2003)*. Es por esto también que la comunicación familiar es básica para ayudar a los niños a desarrollar una autoestima fuerte, una personalidad saludable y buenas relaciones sociales.

Por ende, es de vital importancia involucrar la sensibilidad respecto a la interacción con el otro, y poder lograr una comunicación afectiva desde el núcleo familiar.

Puede definirse por tanto a la comunicación afectiva como el medio por el cual la persona, emite y recibe información interactuando con otras personas, por medio de

palabras habladas, escritas, gestos, miradas que denotan su afectividad, creando así una capacidad de intercambio de información.

En el elemento afectividad está implícito no solamente el emisor sino también el receptor que recoge lo que se le está diciendo a través del mensaje. Y quien al decodificarlo produce en su interior indicadores afectivos que, a su vez podrán expresarse en la contestación al primer mensaje. Puede ocurrir que no se utilice la forma verbal para hacerlo, pero tan solo una actitud, un gesto, una postura corporal, una mirada puede estar respondiendo y demostrando lo que el individuo está sintiendo. Por eso se considera que no solamente en este caso es fundamental el código de la lengua, sino también el gestual, signos y hasta el silencio. Además de la utilización de diferentes canales de transmisión como pueden ser vista, oído, tacto, etc.

Entonces, se entiende que *"el emisor debe otorgarle a su mensaje la carga afectiva que el mismo demande, no todos los mensajes requieren de la misma emotividad, por ello es de suma importancia para la estabilidad emocional de los sujetos y su realización personal. Gracias a esta función, los individuos pueden establecerse una imagen de sí mismo y de los demás. (Gregory Bateson)*. De esta forma, las relaciones en el núcleo familiar adquieren un importante rol en la comprensión de la comunicación afectiva, puesto que los vínculos que se desarrollan, comprometen cierta carga afectiva, y nos permite entender cómo en la comunicación afectiva es fundamental tener en consideración muchos elementos que contribuyen a aportar a la elaboración del lenguaje como un sistema complejo.

Dentro de la comunicación afectiva encontramos dos conceptos que confluyen en ella, la empatía y la asertividad.

2.4.1 Empatía

Comunicar es una actitud y es una capacidad que podemos y debemos adquirir. Para ello no basta con saber qué quiero decir, sino también a quién se lo quiero decir, para lo que es fundamental nuestra capacidad de empatía, de ponernos en el lugar del otro, sintonizar con él, formulando nuestro mensaje a partir de sus experiencias, vivencias, necesidades y aspiraciones. Él está esperando que le hablemos de las cosas que le interesan a él y no necesariamente de las cosas que nos interesan a nosotros.

La verdadera comunicación no comienza hablando sino escuchando. La principal condición del buen comunicador es saber escuchar.

La empatía es la capacidad cognitiva de sentir en un contexto común lo que un individuo diferente percibe. En las ciencias humanas, la empatía designa una actitud hacia el otro caracterizada por un esfuerzo objetivo y racional de comprensión intelectual de sus sentimientos.

Este concepto describe la capacidad intelectual de una persona de vivenciar la manera en que siente otra persona; esta capacidad puede llevar a una mejor comprensión de su comportamiento o de su forma de tomar decisiones. Empatía es también la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales. Como tal es un sentimiento objetivo cuyo desarrollo requiere una cierta clase de inteligencia.

“Experiencia afectiva vicaria de los sentimientos de otra persona. (Hoffman, 2002)”

La empatía implica un proceso de comprensión e inspección intelectual que accede a los estados emocionales de los otros, así pues, las personas con empatía son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones; se anticipan a cubrir las necesidades de los otros antes incluso de que estos acompañantes sean conscientes de sus necesidades.

Es *“un estado afectivo que brota de la aprehensión del estado emocional de otro y que es congruente con él (Eisenberg y Millar, 1992).”*

2.4.2 Asertividad.

La comunicación asertiva viene desde nuestra mente subconsciente. En realidad, cuando nos comunicamos asertivamente, estamos dando a entender clara y concretamente nuestro punto de vista y lo que queremos lograr. Recordemos que se entiende por asertividad la capacidad de expresar las propias ideas, creencias o sentimientos eficazmente, sin incomodarse por ello ni incomodar a los demás.

Nuestro mensaje transmitido debe poder ser interpretado tal y como queremos que sea interpretado. Generalmente estamos acostumbrados a dar rodeos cuando tememos a la reacción de los demás, a lo que vayan a pensar de nosotros y así estarán a favor o en nuestra contra. La asertividad, es simplemente una manera de forjar un carácter y personalidad sólidos como roca.

“Esto ocurre así porque existe el respeto a uno mismo y a los otros, y el objetivo no es imponer el punto de vista sino expresarse adecuadamente.”

Es importante insistir en que no hablamos de personas asertivas, no asertivas o agresivas, sino de sus comportamientos. De ahí que la asertividad se sitúe habitualmente en un continuo, en cuyos extremos figuran la agresividad y la inhibición. Puesto que la asertividad no es un “rasgo” de la persona, sino que un individuo se comporta asertivamente o no, en una variedad de situaciones. No son, pues, manifestaciones estancadas y únicas, sino que pululamos en un continuo.

2.5. Vínculo Madre-hijo

El principal vínculo y el más persistente de todos es habitualmente el que se establece entre la madre y el niño, y se consolida como un vínculo afectivo cuando existe un amor recíproco entre el recién nacido y su madre. Este vínculo será la base sobre la cual se desarrollarán los demás vínculos que establecerá el ser humano con las demás personas a lo largo de vida.

Desde que el bebé está en el vientre, la madre empieza a relacionarse con el bebé, siente sus movimientos, le habla y comienza a pensar y a crearse imágenes sobre él, posteriormente cuando el bebé nace, la madre tendrá la necesidad tenerlo en sus brazos, de contemplarlo, acariciarlo, mecerlo y protegerlo. El contacto corporal, el intercambio de miradas y sonrisas entre la madre y el bebé y todas las expresiones de afecto entre ambos son las que irán formando el vínculo madre-hijo.

El apego es considerado como la búsqueda de compañía o proximidad de alguien, se forma a partir de experiencias de vinculación con la madre o persona que cuida al niño y es saludable si es que desde el nacimiento se establece un contacto directo con el bebé. Al mirarlo directamente y acariciarlo mientras está lactando, se le está brindando experiencias positivas que van a consolidar una base segura en su desarrollo emocional.

“cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido” (Bowlby, 1990, p. 60).

Además de la manifestación de estas conductas, es necesario el establecimiento de la empatía entre los padres y el bebé, comprenderlo, sentir cuáles son sus necesidades, cuándo está contento y cuándo está molesto, acudir a su llamado y sostenerlo en brazos hará que calme sus sensaciones de angustias de naturaleza psíquica o fisiológica.

“El proceso de vinculación está conformado por las conductas de maternaje y las conductas de vinculación del bebé, que son observables en simultaneidad como elementos interactivos de un sistema diádico. Este sistema que es altamente empático y que permite compartir estados afectivos, es regulado emocionalmente” (p. 194). Kimelman, Hernández y Montino (citados en Muñoz, Kaempffer, Castro y Valenzuela, 2001).

En el curso del desarrollo sano, la conducta de apego conlleva el establecimiento de vínculos afectivos. De acuerdo a Bowlby (1995) durante la infancia, los lazos ocurren entre el niño y los padres a los cuales se recurre en busca de protección, consuelo y apoyo. Más tarde durante la adolescencia y adultez, estos lazos con los progenitores se mantienen pero se complementan con nuevos lazos con otros adultos significativos.

Según Bowlby (1990), los principales determinantes del desarrollo de la conducta de apego y de la forma en que se organiza, se refieren a las experiencias con sus figuras

de apego durante los años de la infancia, niñez y adolescencia. De acuerdo a este autor, estas pautas de apego desarrolladas en la infancia tienden a persistir y a mantenerse estables a lo largo del tiempo, internalizándose en la personalidad de la persona. De esta manera, estas pautas internalizadas se encuentran a la base de las relaciones que el sujeto establece con otras figuras.

Las interacciones moleculares y los intercambios celulares que se establece entre el hijo y la madre durante la gestación crean una íntima convivencia de dos vidas. Esta comunicación biológica predispone para la primera interrelación o encuentro afectivo materno-filial, que abre a las demás relaciones familiares y sociales. La comunicación interpersonal es condición de la vida de cada hombre, imprescindible para que alcance la plenitud personal. Lo originario es lo biológico y sobre la base de la comunicación, inicialmente biológica, cada hombre está abierto a la relación con los demás y lo demás. Mientras el cuerpo del hijo se desarrolla en el cuerpo de la madre se prepara para un último «terminado» que le permite asimilar, e incorporar, el ambiente propio y le capacita la adaptación a su mundo peculiar.

2.2.4 Clasificación de patrones de apego

A partir del desarrollo empírico y teórico en torno a la Teoría del Apego se han efectuado tipologías de los vínculos de apego. Para efectos de esta investigación se utilizarán las siguientes categorías para los patrones de apego: seguro liberador e inseguro dependiente, las que se basan en el planteamiento de Bowlby y Ainsworth.

De acuerdo a Bowlby (1980 citado en Marrone, 2001), el patrón de apego seguro se relaciona con individuos que, por una parte, se desarrollaron en un grupo familiar estable y contenedor o que por el contrario, tuvieron experiencias difíciles en sus infancias pero lograron ser individuos “resilientes”, mostrándose maduros y reflexivos. En relaciones de apego seguras el infante utiliza a su cuidador como una base segura desde la cual explorar el entorno. De acuerdo con Bowlby (1995), esta seguridad ante la exploración se asociaría al hecho de que el niño confía en que sus padres serán accesibles, sensibles y colaboradores en caso de encontrarse en alguna situación adversa o atemorizante. Esto a su vez, se promovería por una madre o cuidador que efectivamente se muestre accesible y amorosamente sensible cuando su hijo busque protección o consuelo. Estos niños, al reencontrarse con sus madres luego de una separación, buscan el contacto corporal y la proximidad de ellas (Secadas y Sánchez, 2000). En estas diadas, se observa además a cuidadores sensibles capaces de ajustar su conducta a las necesidades cambiantes de sus hijos, así como la implementación de una comunicación abierta y directa entre ambos. A diferencia de los niños apegados ansiosamente, que experimentan una frustración de sus deseos y con ello la vivencia frecuente de sentimientos de intensa rabia, las diadas seguras, al

encontrarse más sincronizadas, no sienten rabia frecuentemente y la expresión de ésta, moviliza respuestas rápidas que tienden a ser aliviadoras (Crittenden, 1997).

De acuerdo con Bowlby (1995) aquellos niños catalogados como seguramente apegados a los seis años de edad, serían aquellos que se relacionan con sus padres de modo amistoso y relajado, estableciendo una intimidad fácil. Asimismo, sus conversaciones serían fluidas, comunicándose con expresiones de sentimientos y abarcando diversidad de temas, lo que incluye aquellos de carácter personal. Esta libertad en la comunicación se ve disminuida en aquellos patrones de relación inseguros, incluso si son evaluados al año de edad en la "situación extraña". Se ha observado en tales casos, que las parejas seguras establecían comunicación directa mediante el contacto visual, la expresión facial, la vocalización y el intercambio de juguetes, en mayor medida que aquellas díadas inseguras (Grossmann, Grossmann y Schwan, 1986 citados en Bowlby, 1995). De acuerdo con diversos autores (Ainsworth, Bell y Stayton, 1971; Blehar, Lieberman y Ainsworth, 1977 citados en Bowlby, 1995) ya desde los primeros días de vida del niño, el grado de libertad de comunicación existente en las díadas que desarrollarán un patrón de apego seguro, es mucho mayor, en vista de la continua atención a las señales del hijo, y el actuar en concordancia que despliega la madre. Mary Ainsworth (1978 citado en Ward y Carlson, 1995) por su parte, define las interacciones madre-hijo clasificadas como apego seguro basándose en la presencia del equilibrio entre las conductas de apego del niño y sus conductas de exploración del ambiente. Los niños que son clasificados como "seguros" logran explorar activamente su entorno, buscan contacto con sus figuras de apego ante situaciones de angustia o estrés y reciben positivamente a sus figuras de apego ante situaciones de bajo estrés.

Por otro lado, en relaciones de apego inseguro los niños evidencian una autonomía en la que aparecen activos en sus exploraciones del mundo, e ignoran al cuidador cuando se sienten estresados, preocupados o insatisfechos. La disposición al patrón de apego inseguro, de acuerdo con Bowlby (1980 citado en Marrone, 2001) dice relación con individuos que poseen una disposición a afirmar su propia independencia de los vínculos afectivos. De esta manera, estos sujetos tienen escasamente activadas sus conductas de apego, en tales casos, de acuerdo con Bowlby (1995) el niño no confiaría en recibir apoyo al buscarlo, esperando incluso ser desairado, así buscaría volverse emocionalmente autosuficiente. En reiteradas ocasiones, estos individuos reaccionan de esta manera ya que durante sus infancias se sintieron rechazados, ignorados o mantenidos a distancia por su figuras de apego (generalmente sus padres o cuidadores principales). Existen, principalmente, dos tipos de experiencias infantiles que suelen relacionarse con este patrón de apego "una se relaciona con la pérdida del padre o madre en la infancia, cuando el niño tuvo que

arreglárselas solo, y la otra es la existencia de un progenitor que mantuvo una actitud crítica y sin empatía con respecto al deseo natural del niño a obtener amor, apoyo y atención.” (Bowlby 1980 citado en Marrone, 2001, p. 117)

De acuerdo con Ainsworth (1979) y Main (1981) (citados en Crittenden, 1997) es posible que estos niños hayan experimentado rechazo materno al desplegar señales afectivas indicadoras de su deseo de proximidad hacia sus madres. Del mismo modo esta autora propone que estos niños, al protestar por no haber sido acogidos en sus deseos de proximidad, experimentarían también rabia de parte de sus madres. Lo anterior promovería entonces, una inhibición de las señales afectivas, dejando al niño con la noción de que la expresión de afectos es contraproducente (Crittenden, 1997). De este modo, esta autora propone que tales niños no manifiestan deseos de proximidad ni sus propios sentimientos, pudiendo compartir con sus cuidadores desde una posición formal, evitando intercambios afectivos e incluso mostrando un falso afecto positivo ("todos estamos felices") el que podría atraer a aquellos padres ausentes o retraídos. Asimismo, en el caso de cuidadores hostiles y exigentes, los niños aprenderían no sólo a inhibir los propios afectos sino que a sustituirlos por conductas y afectos percibidos como deseados por los padres, ya que esto reduciría la amenaza de sus figuras de apego. En esta misma línea, se ha planteado que las madres de niños considerados en este patrón de apego, manifiestan rechazo hacia el contacto corporal, lo que no ocurriría en las madres de los otros dos grupos de niños (Ainsworth y Main, 1973 citados en Secadas y Sánchez, 2000).

2.6. Danza y sus beneficios

La Danza es una actividad humana universal, actividad que se extiende a lo largo de la Historia de la humanidad, a lo largo de todas las edades, en ambos sexos y en todo el planeta. Actividad motora, ya que utiliza al cuerpo como instrumento a través de técnicas corporales específicas, expresa ideas, emociones y sentimientos y está condicionada por una estructura rítmica. Actividad polimórfica, ya que puede presentar múltiples formas (arcaicas, clásicas, modernas, populares. Actividad polivalente, ya que puede abarcar diferentes dimensiones como el arte, la educación, el ocio y la terapia. Actividad compleja porque conjuga e interrelaciona factores biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, técnicos, geográficos, y porque aúna la expresión y la técnica y puede ser individual o colectiva. El movimiento y la danza no son algo ajeno o innecesario al hombre. La danza surge de la necesidad de expresar deseos y miedos, es algo inherente al ser humano. Las emociones más básicas se exteriorizan a través del movimiento, es el reflejo de la esencia misma de la persona, que utiliza su propio cuerpo para comunicarse, para entrar en contacto con el mundo que le rodea. El hombre, es un ser social por

naturaleza, no puede vivir aislado sin comunicarse. Por esta razón el movimiento y la danza han estado presentes en todas las épocas de la historia.

Cuando dos personas comienzan a moverse, sus cuerpos se desplazan a través del espacio. La forma en que se mueven cada una es diferente, porque expresa estilos, historias de vida y personalidades diferentes. “Lo que se expresa a través del movimiento nunca puede expresarse con palabras, en un simple paso de baile, por ejemplo, puede estar presente una reverencia de la que apenas tenemos conciencia. Sin embargo, a través de ello, algo puede circular hacia nosotros y desde nosotros ir más allá” (Laban,1948).

La sociedad en que vivimos está creando una generación totalmente individualista, donde la única entretención que se conoce está en el computador, las redes sociales que ofrece internet, la televisión, playstation, actividades que no generan contacto con otras personas, no incitan la comunicación, el compartir, mirarse a los ojos, el diálogo, y por otro lado estimulan un estilo de vida sedentario. Es por eso la urgencia de generar espacios donde se puedan jugar, reír, crear y compartir, donde este permitido utilizar el cuerpo humano para expresar ideas, emociones y sentimientos. Tanto en el ámbito educativo general como en el de la educación social, la danza desarrolla capacidades que favorecen el desarrollo personal y en consecuencia, su integración en el entorno en el que vive. La danza es un arte que integra a los seres humanos para vivir la vida plenamente, con toda su intensidad. A través del tiempo la humanidad ha ido olvidando cosas fundamentales para una vida feliz; respirar, caminar, expresar nuestras emociones y sentimientos, compartir, amar, es decir, nos olvidamos de sentir. Esta actividad nos da la oportunidad de volver a entrar en un mundo de comunicación emocional, una comunicación innata en el ser humano que sin embargo frecuentemente olvidamos, ya que, la cultura tiende a la disociación del sentir, la razón y la emoción. La palabra danza es aplicada a nuestros gestos plenos de sentido, nos permite encontrar recursos para acercarnos al otro, para expresar nuestros sentimientos, para abrir nuestras barreras emotivas y observarnos en nuestros propios procesos afectivos que se producen cuando nos relacionamos con los demás. Todo movimiento es danza, esta técnica rescata el movimiento integrado, pleno de sentido, desde la salud, la alegría y el ímpetu vital. Su propuesta está dirigida hacia la integración del ser humano; entre el sentir, el pensar y el actuar. Entre los beneficios psíquicos que se pueden derivar de la práctica de la danza se encuentran la mejora de las cualidades físicas básicas como son la fuerza, equilibrio, flexibilidad, coordinación, y otras cualidades de percepción temporal y espacial. Todo esto puede contribuir a la mejora de la autoestima, entrando así en el ámbito psicológico, donde también podremos mejorar el autocontrol y el autoconocimiento, proporcionando el camino para el equilibrio personal. Dentro del ámbito emocional

podremos también conseguir una mejora en la expresividad lo que conlleva una mejor comunicación y, por lo tanto, un aumento del nivel de socialización de las personas. Para mostrarlo de manera más clara se realizara un listado con los beneficios que nos entrega la práctica de esta actividad artística:

- Previene y disminuye el estrés (emocional y/o físico)
- Facilita la expresión espontánea de las emociones
- Estimula la energía vital
- Despierta la capacidad de conexión a la vida
- Fortalece la autoestima e identidad
- Desarrolla la creatividad
- Cultiva la afectividad y relaciones humanas
- Ayuda a vencer la timidez y a desinhibirse
- Facilita la relación con los demás y el conocimiento de uno mismo.
- Favorece la autoconfianza.

CAPÍTULO III

3.- MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de investigación

Dado el estado actual del área investigativa en el que se inserta el presente estudio, se ha formulado la presente investigación con un alcance **exploratorio**, utilizando metodología cualitativa; siguiendo a Hernández, Fernández y Baptista (2006) podemos decir que:

“Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo a examinar es un tema o problema de investigación que ha sido poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o que no ha sido abordado antes, es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas (...) sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto particular, investigar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras, o sugerir afirmaciones y postulados” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p. 101).

3.1.2 Instrumentos y técnicas

Para la realización de esta investigación se utilizarán los siguientes instrumentos y técnicas:

- Observación (con participación activa)

- Entrevista estructurada (con respuesta abierta)
- Grupo de conversación (abierto o focal)
- Grabaciones de video y audio.
- Bitácora

La observación (con participación activa) se llevará a cabo durante todas las sesiones del taller. Hernández y otros plantea lo siguiente: El observador activo “participa en la mayoría de las actividades, sin embargo, no se mezcla completamente con los participantes, sigue siendo ante todo un observador”. (Hernández, Fernández, Baptista; *Metodología de la investigación*. 2006. p. 596)

Para el cierre de esta investigación se optó por una entrevista semi-estructurada (con respuesta abierta), en donde el entrevistado tenga la posibilidad de responder de manera libre: “En términos generales es posible distinguir la naturaleza de una entrevista estructurada y sus diferencias con la no estructurada, en ocasiones resulta conveniente para el investigador combinarlas en una sola entrevista, semiestructurada. Al respecto, Bemard(1988) piensa que tipo de entrevista es de gran utilidad en situaciones en las que no existen buenas oportunidades para entrevistar a las personas. Este tipo de entrevista además ayuda al entrevistador, porque al contar con temas o preguntas preestablecidas demuestra al entrevistado que está frente a una persona preparada y competente con pleno control sobre lo que quiere y le interesa de la entrevista, sin que con ello se llegue a ejercer un dominio total sobre el informante”. (Tarrés. 2001. p 76).

Para el cierre cada sesión se realizaran conversaciones abiertas y para el término del taller se establecerá un grupo de conversación (focal): “En términos generales, un grupo focal define el conjunto de personas que se reúnen con el fin de interactuar en una situación de entrevista grupal, semiestructurada y focalizada sobre una temática particular” (Tarrés. 2001. p.79). Para el registro de cada sesión se utilizaran cámaras de video y foto como también cada facilitadora registrará al término de las sesiones, los sucesos o aspectos que considere importantes en su bitácora personal.

3.2 Muestra

La muestra que se describe a continuación es de tipo intencionada, las participantes fueron seleccionadas e invitadas con anticipación para ser parte de la investigación desarrollada en base a un taller de danza sistémico materno filial. El criterio de selección fue basado en la edad y sexo de las hijas de cada grupo familiar: madres

con hijas de ocho a dieciocho años. La experiencia previa en alguna actividad relacionada con la danza no se consideró como un criterio de selección, pero si se diera podrá ser considerado un factor coadyuvante en el proceso.

3.2.1 Especificación de la muestra.

Casos	Sexo		Edad		Nivel educativo			Cant. De hijos		Estado civil			Experiencia previa en Danza	
	H	M	30-34	35-39	Básico	Media	Superior	1	2	soltera	casada	Conviviendo	Si	No
A		X	X				X		X	X				X
B		X		X			X	X				X	X	
C		X		X			X		X		X		X	

Casos	Sexo		Edad				Nivel educativo			Experiencia previa en Danza	
	H	M	4-7	8-11	12-15	16-19	Básico	Media	Superior	Si	No
A1		X				X			X		X
A2		X		X			X				X
B1		X		X			X			X	
C1		X			X		X			X	
C2		X	X				X			X	

3.2.2 Operacionalización del objeto de estudio: vínculo afectivo materno- filial

Operacionalización de la variable

	Categorías	Sub-categorías	Indicadores
Vínculo afectivo materno-filial	Apego seguro	Explicitación de afecto verbal	<ul style="list-style-type: none"> - Presentan una comunicación abierta y directa. - Mantienen una conversación fluida. - Dialogan con ausencia de rabia.
		Explicitación de afecto no verbal	<ul style="list-style-type: none"> - Mantienen el contacto visual en dinámicas de movimientos. - Generan un contacto corporal con fluidez y amabilidad. - Buscan la cercanía corporal espontáneamente en dinámicas de improvisaciones. - Demuestran una disposición corporal flexible para relacionarse reflejada en la postura, gestos y señales.
		Conducta empática	<ul style="list-style-type: none"> - Comprenden la emoción o lo que le sucede al otro en diversas dinámicas de danza. - Entienden la incomodidad física del otro al momento de relacionarse en distintas posturas.
		Conducta asertiva	<ul style="list-style-type: none"> - Expresa de forma clara y amable pensamientos y emociones de modo verbal. - Expresa con claridad pensamientos y emociones de modo no verbal (escrito y corporal).
	Apego inseguro	Explicitación de	- Presentan una comunicación cerrada e

		afecto verbal	indirecta. - Mantienen una conversación poco fluida con reiterados silencios. - Dialogan con presencia de rabia.
		Explicitación de afecto no verbal	- Mantienen ocasionalmente el contacto visual en dinámicas de movimientos. - Generan un contacto corporal poco fluido y con torpeza. - Generan un contacto corporal lejano en dinámicas de improvisaciones. - Demuestran una disposición corporal rígida para relacionarse reflejada en la postura, gestos y señales.
		Conducta empática	- Comprenden parcialmente la emoción del otro en diversas dinámicas de danza. - Entienden escasamente de la incomodidad física del otro al momento de relacionarse en distintas posturas.
		Conducta asertiva	- Expresa con poca amabilidad y claridad pensamientos y emociones de modo verbal. - Expresa con poca claridad pensamientos y emociones de modo no verbal (corporal).

3.3 Elaboración y utilización del instrumento.

3.3.2 Matriz de sesiones:

Taller de danza sistémico para la potenciación del Vínculo Materno-filial.

Sesión 1 “Descubrimiento sensorial”			
Objetivo Específico	Identificar las facilidades y dificultades para relacionarse desde el contacto visual y corporal a través de la percepción sensorial.		
Actividades	Responsable	Duración	Recursos
Inicia con una bienvenida y presentación, seguida de una dinámica de observación del rostro entre la madre y su hija, de modo alternado, escribiendo cada vez lo que observan.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	20 min.	Papel y lápiz.
La observación se detiene al ser vendadas y comienzan esta vez a sentir los rasgos faciales desde el tacto, luego la madre sin la venda traslada a su hija que esta con los ojos vendados por el espacio de su casa y después viceversa.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	10 min.	Vendas.
Continúa con ambas con los ojos descubiertos a través del tacto, primero la madre dirige ciertas partes del cuerpo por el espacio,	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela	10 min.	Música envasada.

después la hija repite el ejercicio, esta dinámica es acompañada con música y culmina con un abrazo.	Barrientos.		
Se invita a la madre y a la hija a revivir la experiencia de conducción pero esta vez por separado y con los ojos cerrados o abiertos a elección del participante, utilizando la imaginación para visualizar a su madre o hija en el espacio, siempre acompañadas por la música.	Belén Leiva, Amaranta y Gabriela Barrientos.	10 min.	Música envasada.
Reflexión en torno a lo que sintieron y vivieron en la primera sesión.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	10 min.	

Sesión 2 “Desde el lugar del otro”			
Objetivo Específico	Comprender la incomodidad que se establece al comunicarse a través de dinámicas de interacción con los diferentes niveles del espacio.		
Actividades	Responsable	Duración	Recursos
Comenzamos con una dinámica de confianza, la hija guía a su madre que está con los ojos vendados por su casa, la idea es modificar la postura a distintos niveles (bajo, medio y alto) de la persona guiada para sortear obstáculos y luego viceversa.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	10 min.	
* A través de la improvisación guiada invitamos a la madre a pasear a su hija por la casa, esta última se encuentre en un nivel espacial más bajo que ella, manteniendo el contacto visual permanentemente, luego al	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y	35 min.	Silla y música envasada.

<p>revés.</p> <p>* En la evolución de la dinámica integramos la imaginación para potenciar las distancias, situamos a la hija desde un lugar más elevado utilizando una silla para ayudarla a sentirse como "un árbol", mientras la madre se moviliza libremente abajo y alrededor de ella como si fuera "agua", improvisan desde el concepto de "alcanzar y no alcanzar" manteniendo el contacto visual siempre, luego cambian los roles. Al final puedan interactuar ambas desde el mismo nivel del árbol o del agua, a libre elección.</p>	<p>Gabriela Barrientos.</p>		
<p>La hija dibuja la experiencia vivida y la madre reflexiona sobre la experiencia de estar desde el lugar de su hija.</p>	<p>Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.</p>	<p>15 min.</p>	<p>Lápices de colores y papel.</p>

Sesión 3 "Volviendo a jugar"			
Objetivo Específico	Reconocer el modo de expresar y entender las emociones a través de mensajes verbales y corporales.		
Actividades	Responsable	Duración	Recursos
<p>Con actividades lúdicas de imitación interactúan madre e hija, primero imitan sus palabras, luego las palabras se dicen con una emoción asignada por la profesora y finalmente solo se expresa solo con el cuerpo la emoción.</p>	<p>Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.</p>	<p>15 min.</p>	
<p>Se integra el juego "Cachi", juego</p>	<p>Belén Leiva,</p>	<p>15 min.</p>	

de imitación donde la madre genera movimientos espontáneos por un tiempo (rápido o lento) breve y luego la hija intenta recrear los movimientos de la madre y viceversa alternadamente. Esta parte se cierra con la dinámica del "espejo", donde cada una propone movimientos por turnos y la otra la sigue como si fuera su reflejo.	Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.		
Invitamos a la madre e hija a seguirse mutuamente bajo ciertas indicaciones que promueven la comunicación corporal donde cada una propone y acepta movimientos a la vez.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	15 min.	Música envasada.
La reflexión de la sesión está dirigida a comprender si se logra el objetivo de la sesión, de modo contrario como profesoras dirigimos y explicitamos el propósito.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	15 min.	

Sesión 4 "Mirándonos con sinceridad"			
Objetivo Específico	Expresar con sinceridad pensamientos y sentimientos a través del lenguaje verbal y no verbal.		
Actividades	Responsable	Duración	Recursos
Comienza la sesión con un pequeño contacto de caricias, invitando a las participantes a pensar en los aspectos positivos y negativos de la madre o hija. Después se abrazan para despedirse y reciben un papel y lápiz para que puedan escribir una carta dedicada a su hija o	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	15 min.	Papel y lápiz.

madre. Se insta a poder expresar lo que les agrada o desagrada de la persona a quien dirige la carta con total libertad de expresión.			
Al finalizar de escribir la carta, se lee para registrar el audio de modo particular, sin que las demás participantes puedan escuchar. Luego se da la indicación de convertir cada palabra o frases a gestos o movimientos que los representen.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	15 min.	
Situamos a las hija(s) en un sector frente a su madre, para que puedan observar el mensaje de la carta de su madre a través del cuerpo, acompañada por una música previamente seleccionada por las profesoras; esto lo realiza(n) después la hija(s). En una segunda instancia se repite la dinámica, pero esta vez a la música se suma la voz de la persona que está compartiendo su carta.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	15 min.	Computador para editar la música y voces. Música envasada.
Para finalizar se comparten los sentimientos de la sesión vivida y se dan las indicaciones para la siguiente sesión.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	15 min.	

Sesión 5 “Mimundo”			
Objetivo Específico	Construir una coreografía de manera colectiva integrando las dinámicas corporales realizadas en las sesiones anteriores.		
Actividades	Responsable	Duración	Recursos
En la sesión anterior se dan las indicaciones para desarrollar una creación colectiva de danza entre	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y	15 min.	

madre e hija(s), integrando a libre elección momentos dancísticos vividos durante las sesiones anteriores, el único requerimiento especial es integrar una pequeña frase en unísono. Cada madre con su hija(s) deben seleccionar la música, vestuario y lugar donde realizar su danza.	Gabriela Barrientos.		
El proceso de creación se lleva a cabo de modo particular, solo entre madre e hija(s) en sus casas, no hay intervención de las profesoras.		1 día.	
La culminación de esta creación colectiva es la grabación audiovisual de sus danzas, que posteriormente serán editadas en un video-danza para ser presentados en la última sesión.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	15 min.	Música envasada. Cámaras de video.
En la reflexión de la sesión se indaga en el proceso de creación ¿cómo surge? ¿cómo se desarrolla? (con o sin dificultad) y ¿cómo se sintieron en esta sesión?	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	15 min.	

Sesión 6 "El encuentro"			
ObjetivoEspecífico	Compartir opiniones y experiencias vividas en el taller mediante una conversación abierta.		
Actividades	Responsable	Duración	Recursos
Programamos una reunión con todas las participantes del taller en la casa de una de ellas.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	1 día.	Teléfono
En casa de una de las participantes, les damos la	Belén Leiva, Amaranta	1 hora.	Espacio físico.

bienvenida y las invitamos a presentarse. Luego exponemos brevemente el tema de nuestra investigación y recordamos a través de imágenes cada sesión realizada en donde cada participante comparte experiencias y sensaciones, en una conversación abierta.	Muñoz y Gabriela Barrientos.		Proyector y computador. Amplificador.
Se finaliza con la presentación de los videos-danza de cada familia y la entrega del respaldo audiovisual de dichos videos.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	15 min.	Dvd's

Sesión 7 "El final"			
ObjetivoEspecífico		Expresar libremente las impresiones, opiniones y aportes del taller a la relación afectiva materno-filial.	
Actividades	Responsable	Duración	Recursos
Programamos la última sesión solo con la madre, a fin de llevar a cabo una entrevista estructurada (con respuesta abierta), así cada participante podrá contestar libremente con sus propias palabras las interrogantes referentes al desarrollo del taller.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	1 día.	Teléfono.
Cada una se reúne con una madre en su casa y se aplica la entrevista.	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y Gabriela Barrientos.	45 min.	Entrevista, lápiz y papel.
Finalmente se dan los agradecimientos	Belén Leiva, Amaranta Muñoz y		

a las familias por haber participado	Gabriela Barrientos.		
--------------------------------------	----------------------	--	--

3.3.3 Entrevista semi estructurada para la finalización del taller. (Anexadas en la página 50 de este documento.)

Para el cierre del taller se llevará a cabo una entrevista semiestructurada (con respuesta abierta), así cada participante podrá contestar libremente con sus propias palabras las interrogantes presentadas con el fin de obtener información explícita de los alcances obtenidos con la intervención del taller. Las mismas preguntas se les plantearán a los tres casos, que se catalogan de la siguiente forma: La madre con dos hijas de ocho y dieciocho años es el Caso A, la madre con solo una hija de ocho años es el Caso B y por último la madre con dos hijas de cuatro y doce años es el Caso C. La entrevista se dirigirá solo a las madres.

Las preguntas de la entrevista son:

1. ¿Cómo sintió su experiencia en el taller?
2. ¿Qué motivó o fue la razón por la cual decidió asistir a este taller?
3. ¿Qué fue lo primero que pensó al conocer el método en el que se desarrolló el taller?
4. Después de unas clases trabajando con su hija(s), ¿sintió que cambió algo en su relación?
5. ¿La conexión alcanzada con su hija(s) en medio de las sesiones hizo que mejorara algo entre ustedes?
7. ¿Percibe de forma su hija(s)?
9. ¿Qué les dejó esta experiencia vivida junto a sus hija(s)?
10. ¿Se la recomendaría a otras familias?

11. ¿Desea profundizar o agregar algún otro aspecto no mencionado anteriormente?

4.- Análisis de datos.

Para facilitar la comprensión de los resultados se dividirá en dos fases. La primera fase está guiada por la evaluación de la intervención realizada. Y la segunda corresponde al análisis de las entrevistas.

4.1 Primera fase: intervención

4.1.1 Descripción del taller

Taller de danza sistémico para la potenciación del vínculo materno filia

Antecedentes:

- Nombre taller: "Encuentro de Danza entre Madre e Hija"
- Participantes: Madres e hijas con o sin experiencia en Danza familiar
- Facilitadoras: Amaranta Muñoz, Belén Leiva y Gabriela Barrientos.

Objetivos del taller:

Objetivo general: Fortalecer los factores del vínculo materno filial a través de un taller de danza sistémico.

Objetivos Específicos:

- Identificar las facilidades y dificultades para relacionarse desde el contacto visual y corporal a través de la percepción sensorial.
- Comprender la incomodidad que se establece al comunicarse a través de dinámicas de interacción con los diferentes niveles del espacio.
- Reconocer el modo de expresar y entender las emociones a través de mensajes verbales y corporales.
- Expresar con sinceridad pensamientos y sentimientos a través del lenguaje verbal y no verbal.
- Construir una coreografía de manera colectiva integrando las dinámicas corporales realizadas en las sesiones anteriores.

- Compartir opiniones y experiencias vividas en el taller mediante un focusgroup (o una conversación abierta).
- Expresar libremente las impresiones, opiniones y aportes del taller a la relación afectiva materno-filial.

4.1.2. Metodología del taller:

El taller por elección metodológica abordará solo una dimensión de los factores de las relaciones familiares que propone Virginia Satir, la comunicación. Se desarrollará de manera personalizada en los respectivos hogares de las participantes, en un horario idóneo para ellas. Las siete sesiones se llevarán a cabo en un intervalo de cinco días generalmente, con una duración de una hora cronológica modificable según las necesidades de la sesión.

Cada sesión está compuesta por un inicio, que presenta actividades introductorias al objetivo de la sesión, un desarrollo con múltiples dinámicas de experimentación corporal y al final se realiza la reflexión para conocer sus sentimientos, pensamientos, opiniones que vivenciaron las participantes, a su vez como facilitadoras explicitamos el objetivo de la sesión. En cada momento las responsables son las tres facilitadoras, pero siempre una es la que dirige cada actividad, las otras funcionan en apoyo a ésta.

Durante todo el taller se llevará un registro audiovisual con previo consentimiento de las participantes.

4.1.3.- Análisis de intervención

El análisis fue en base de la triangulación de la reducción de datos obtenidos de Bitácoras y observaciones a partir de registros audiovisuales de las sesiones y círculos de conversación. (Anexo 1 en página 72 de este documento).

En análisis se hizo en base a cada indicador para cada caso, para luego concluir con una síntesis comparativa.

4.1.3.1 Explicitación de afecto verbal.

Datos sobre el indicador: Comunicación abierta y directa

Caso A: Se presenta habitualmente durante las seis sesiones una comunicación sin mayores límites, con total libertad de expresar sus opiniones y sentimientos, ya que en su cotidiano no tienen instancias para realizarlo y tienen la suficiente confianza para hacerlo.

Caso B: Durante el desarrollo del taller ambas pueden expresar sus pensamientos y emociones abiertamente, son directas al momento de dar mensajes verbales en situaciones de armonía o conflicto. En el proyecto final son capaces de expresar todas sus ideas y complementarlas a la hora de crear una danza en conjunto.

Caso C: Durante todo el taller se refleja una comunicación cerrada e indirecta, porque en la primera sesión la hija mayor al momento de compartir sus anotaciones omite parte de sus observaciones; en la cuarta sesión que buscaba sincerarse plenamente a través de una carta, ella cumple con el objetivo de la actividad pero se reprime y no expresa todos los sentimientos que tiene hacia su madre; por último al conversar generalmente da respuestas precisas y cortas. Excepto al finalizar la cuarta sesión que al aflorar emociones, se dan cuenta que no saben mucho lo que piensa una de la otra, la madre descubre el por qué su hija se cierra al comunicarse con ella.

Análisis datos sobre el indicador: Comunicación abierta y directa.

En el caso A y B se presenta una comunicación abierta y directa, ya que son capaces de expresar sus opiniones y sentimientos con total libertad en situaciones de armonía y conflicto. Al contrario del caso C que presenta una comunicación cerrada e indirecta al no expresar pensamientos y sentimientos que reprimen constantemente. Sin embargo esta característica se modifica al dejar participar las emociones en su comunicación.

Datos sobre el indicador: Conversación fluida

Caso A: Mantienen siempre una conversación fluida, en la que respetan el tiempo de cada una sin interrupciones en todas las sesiones. Esta característica es propia de su relación lo que les permite comunicarse en completa armonía.

Caso B: Cuando conversaban y se escuchaban con atención podían comunicarse fluidamente, mantenían la armonía entre ellas, sin pasarse a llevar y respetando el tiempo de la otra, podían llegar a acuerdos y resolver conflictos si se presentaban.

Caso C: Entre las tres participantes se da una conversación fluida al respetar los tiempos de cada una para conversar, solo en ocasiones la hija mejor interrumpía estos momentos con diversas distracciones. Esta situación presenta durante todo el desarrollo del taller.

Análisis datos sobre el indicador: Conversación fluida

Los tres casos no presentan dificultades para mantener una conversación fluida, ya que respetan el tiempo de cada una al conversar sin interrupciones.

Datos sobre el indicador: Dialogan con ausencia de rabia.

Caso A: Todas las conversaciones durante el taller ocurrieron bajo circunstancias de respeto y amabilidad, reflejo de su relación cotidiana en la cual cada día se dicen que se aman.

Caso B: Generalmente cuando se entendían dialogaban con tranquilidad, sin embargo cuando no se lograban comprender discutían y emociones leves de enojo y rabia se presentaban.

Caso C: Durante el taller siempre dialogan amablemente, su tono de voz es suave y ante interrupciones o distracciones de la hija menor, con tranquilidad buscaban corregir su conducta. La madre y la hija mayor son muy correctas y centradas al momento de dialogar.

Análisis datos sobre el indicador: Dialogar con ausencia de rabia.

Todos los casos presentan diálogos que se dan con amabilidad y respeto, sin embargo en el caso B esta particularidad se modifica cuando no se comprenden.

4.1.3.2 Explicitación de afecto no verbal

Datos sobre el indicador: Contacto visual.

Caso A: El contacto visual en la primera sesión se percibe dificultad para mantenerlo, debido a lo poco habitual que es el mirarse con intención entre ellas, no estaban acostumbradas a sentir en sus cuerpos las emociones que generaban el mirarse detenidamente. Aún así, sin tener experiencias previas de danza, demostraban un gusto muy fuerte por este arte, por lo que su disposición a las dinámicas era en un alto grado de atención poniendo plena confianza en las indicaciones, este estado permitió que las dificultades pasaran rápidamente y pudieran sostener la mirada a lo largo del desarrollo del taller, convirtiéndose en una necesidad el mirarse, ya que se transmitían y recibían sentimientos de amor, confianza, aceptación y complicidad mutuamente.

Caso B: Esta familia no presenta dificultades para relacionarse desde el contacto visual, su experiencia previa en danza facilita la interacción. La madre busca permanentemente con la mirada a su hija, el encuentro de sus ojos solo es reflejo de la relación que tienen en su vida cotidiana. Casi en todas las sesiones pueden sostener el mirarse, ya que perciben sentimientos de amor y confianza, lo que les permitía comunicarse cómodamente, cuando no logran entenderse llegando a situaciones de conflicto, el contacto visual se da de modo intermitente.

Caso C: El contacto visual se presentan dificultades al interactuar la madre con su hija mayor, la hija siempre baja la mirada cuando se encuentra con los ojos de su madre, esta situación se da desde la primera sesión a la cuarta, con pequeños avances entremedio, en esta oportunidad expresa el miedo que siente hacia ella, tras esta confesión las emociones invaden su relación y hubo un contacto visual diferente en adelante. La madre por otro lado desde la sesión uno se muestra incomoda al ser observada y hace visible su temor por ser evaluada por sus hijas, por ello el contacto visual fue un límite que ponían para transmitir sus emociones y no presentan facilidades para interactuar desde este lugar. La excepción la hace la hija menor, ya que siempre buscaba la mirada de su madre a modo de aprobación de sus actos, ella sí podía mantener la mirada con su madre o su hermana puesto a que no tiene mayores conflictos internos, producto de su edad de total inocencia.

Análisis datos sobre el indicador: Mantener el contacto visual en dinámicas de movimientos.

El caso A descubre en el taller el afecto que se podía transmitir a través de las miradas, a pesar de haber presentado dificultades en un comienzo al no ser una habito cotidiano para ellas. El caso B demuestra la facilidad que tiene para mantener el contacto visual debido a su confianza, su participación en el taller logra potenciar este aspecto. En el caso C solo se presenta la dificultad de mantener el contacto visual debido al miedo que siente la hija mayor hacia su madre, al identificar este factor como responsable del problema hubo un contacto visual diferente entre ellas.

Datos sobre el indicador: Contacto corporal.

Caso A: El contacto corporal de las tres se da con mucha facilidad en cada sesión, a excepción de la primera en donde la hija menor tras la indicación de tocar a su madre, comienza a dar manotones torpemente; factores como su edad, el compromiso con la actividad y el hecho de enfrentarse a algo nuevo, determinan su actitud del momento. En general al entrar en contacto siempre fue con cuidado y fluidez, en las instancias de improvisación trabajan con mucha atención, se perciben y escuchan, siempre respetan el tiempo de la otra sin pasarse a llevar.

Caso B: En todas las sesiones el contacto corporal se da con fluidez puesto que la madre desarrollaba movimientos que potenciaban las indicaciones dadas por su hija, y su hija por otro lado era muy receptiva y moldeable a las propuestas de su madre. La madre expresa que el contacto para ellas es fácil y natural, conocido y familiar debido a su experiencia previa en este tipo de dinámicas.

Caso C: A pesar de que las tres tenían experiencias previas en danza, la interacción desde el contacto corporal siempre que se presentaba la oportunidad, se daba

superficialmente, seguían las indicaciones de la sesión pero nunca se involucraban de modo integral con sus emociones, solo ejecutaban. La madre generalmente dirige los cuerpo de sus hijas con energía, segura, da indicaciones precisas, en cambio su hija mayor la toca con cuidado, lentamente por partes haciendo notorio un flujo discontinuo. Sin embargo, hubo un momento en el que pudieron conectarse con mayor emoción y amablemente cuando estaban con los ojos cerrados y no había miradas que las cohibiera.

Análisis datos sobre el indicador: Generan un contacto corporal con fluidez y amabilidad.

Los tres casos tienen facilidad para entrar en el contacto corporal con fluidez, porque eran receptivas a las propuestas de movimiento que se daban. El caso A y B también se da de modo amable, sin embargo en el caso C nunca se involucraban de modo integral con sus emociones, solo ejecutaban. Esta situación se revierte al inhibir el contacto visual.

Datos sobre el indicador: Cercanía corporal

Caso A: A lo largo del taller siempre que podían se buscaban corporalmente, buscaban la instancia de abrazar o ser abrazadas, cada encuentro fue cuidadoso con una energía predominantemente suave, que naturalmente acababa en caricias, las manipulaciones eran delicadas y minuciosas, sus rostros reflejaban el disfrute del momento, se dejaron llevar por sus emociones y se permitieron sentir una a la otra.

Caso B: Siempre que tenían la oportunidad de abrazarse lo realizaban con ternura, se acariciaban, se transmitían confianza mutuamente, esto permitían que en dinámicas de dialogo corporal se diera con comodidad.

Caso C: En dinámicas de improvisación donde la mirada era un factor importante para comunicarse, automáticamente se producía una distancia corporal de parte de la hija mayor hacia su madre, en cambio ésta siempre buscaba la instancia de acercarse a sus hijas, recibiendo una respuesta positiva de parte de su hija menor. Existen solo dos momentos en la cual se produce una cercanía corporal en su totalidad, la primera se da en la sesión uno cuando tenían los ojos vendados y la vista no tenía un rol importante para relacionarse; la segunda se da en la cuarta sesión, en donde afloraron fuertes emociones que concluyeron en un abrazo espontaneo de parte de la hija mayor, buscando así la contención de su madre.

Análisis datos sobre el indicador: Cercanía corporal

El caso A y el caso B a lo largo del taller presentan una proximidad corporal natural, buscan siempre abrazos y caricias que surgen de un modo espontáneo y amable. Por

otro lado en el caso C, existía cierta distancia de parte de la hija mayor hacia la madre, ya que, ésta última siempre buscaba la instancia de cercanía, sin obtener respuesta por parte de la hija. Si bien su proceso fue distinto a los otros casos, de igual forma lograron avances significativos en su relación en este aspecto, ya que al sincerarse entre ellas, nace de la hija mayor un abrazo inesperado como muestra del profundo amor hacia la madre.

Datos sobre el indicador: Disposición corporal.

Caso A: Su disposición corporal siempre fue completa, se entregaban con facilidad a las actividades, su confianza permitía que sus cuerpos prestos se mantuvieran libres para expresar y receptivos para entender las emociones de la otra a través de palabras o movimientos.

Caso B: La disposición corporal para relacionarse entre ellas se da siempre de modo amable y muy receptiva, provocando cuerpos moldeables a las propuestas de una a otra. Durante las sesiones la madre transmitía mucha protección o contención a su hija, modificaba su cuerpo si era necesario.

Caso C: Su disposición corporal siempre fue adecuada para desarrollar las actividades, su conocimiento en danza hace que se relacionen dinámicamente a través de destrezas que requieren tomadas y modificaciones del cuerpo para conectarse. En ciertas ocasiones la hermana mayor demuestra en su cuerpo posturas que bloquean la interacción natural al sentir vergüenza o incomodidad.

Análisis datos sobre el indicador: Disposición corporal.

Todos los casos muestran una buena disposición corporal, sus cuerpos están prestos en las actividades y son capaces de modificarse si la situación lo requiere. El caso A siempre fueron muy entregadas, reflejándose en cuerpos libres y receptivos. En el caso B, se demostraban amabilidad en su interacción, mostrándose empáticas y moldeables. En momentos la hija mayor del caso C, mostraba incomodidad a través de su postura corporal, como cruzándose de brazos o mostrando poca soltura al momento de ser dirigida con movimientos.

4.1.3.3 Conducta empática.

Datos sobre el indicador: Comprender al otro.

Caso A: Esta familia se comprendía mutuamente en dinámicas que se establecían bajo ciertas indicaciones, sin embargo cuando deben interactuar solo desde el movimiento bajo decisiones que ellas mismas toman en el momento (improvisación de danza), comienzan a chocar, hay muchas ideas que se ponen sobre la otra o

simplemente no se consideran, no esperan, ni prestan la atención necesaria para entender las propuestas, situación que se daba en su vida cotidiana al discutir. En otras ocasiones el contacto con la mirada permitía generar una mayor empatía entre ellas, ya que podían sentir desde la primera sesión hasta la última, la emoción que sentía la otra.

Caso B: Durante el desarrollo del taller ambas entienden las emociones con claridad, comprenden las indicaciones corporales que se daban, logrando potenciar y complementar los deseos de la otra. En la sesión dos surge una situación tensa de desentendimiento corporal al estar ambas en distintos niveles, la madre de modo natural intenta ponerse en el mismo nivel de su hija para mejorar la situación, sin embargo abandona sus esfuerzos y la discusión se presenta. Durante la sesión cuatro al escuchar con atención sus cartas lograron percibir los sentimientos lindos que se tienen mutuamente, a tal grado que a hija comienza a llorar por lo que la madre la acoge en sus brazos y la acompaña en su emoción. En el desarrollo de taller confiesan que no suelen prestarse mucha atención al comunicarse, sin embargo a través del movimiento se logra revertir esta situación que se daba cotidianamente.

Caso C: En la sesión tres en el desarrollo de las dinámicas se observaban con mucha concentración, comprendiendo siempre los mensajes, pero al improvisar no se detenían a percibir lo que hacía la otra, ya que cada una se movía por su cuenta involucrándose solo por momentos breves. Durante todo el taller ellas siempre se comprendían desde los movimientos de su cuerpo, ya que se expresaban con claridad debido a su experiencia previa en danza, pero no desde la emoción porque la reprimían. En la reflexión de la cuarta sesión la madre se da cuenta de que su hija no podía entender lo que ella le decía.

Análisis datos sobre el indicador: Comprender al otro.

En el caso A y B en dinámicas de danza logran comprenderse mutuamente siempre cuando exista la instancia de escucharse y mirarse con atención. En el caso B y C el conocimiento previo en danza facilita el comprenderse corporalmente, pero en caso C no necesariamente repercute en sus emociones. En los tres casos este indicador refleja la comunicación que tienen en el cotidiano.

Datos sobre el indicador: Entender la incomodidad física del otro.

Caso A: En la segunda sesión intencionamos inicialmente una lejanía corporal entre madre e hijas ya que las situamos en diferentes niveles con la condicionalidad de sostener las miradas. Físicamente no demostraron incomodidad al relacionarse desde distintos niveles, pero al reflexionar expresan las limitaciones que sintieron corporalmente al estar en un nivel u otro. Experimentaron estar en el lugar de la otra

sintiéndose incomodas, sin embargo al estar todas en el mismo nivel encontraron el contacto que ellas buscaban, estar más cerca de la otra, podían tocarse y jugar desde el mismo lugar, podían construir movimientos juntas sin necesidad de usar las palabras, solo a través del cuerpo porque podían entenderse mejor en esa situación.

Caso B: En la sesión dos, madre e hija demuestran una incomodidad física al interactuar desde diferentes niveles por un tiempo determinado en conexión constante de sus manos y mirada, esta situación genera una incomunicación que vuelve el ambiente muy tenso, las palabras afloran ya que desde el cuerpo no pudieron comunicarse. La madre comienza a molestarse al no estar en "sincronía" con su hija, sus quejas las hace visible y su hija entra en la misma dinámica. Necesitaron hacer una pausa para entender que ambas estaban incomodas en el nivel que se encontraban, de este modo pudieron resolver el conflicto para volver a empezar.

Caso C: Durante la sesión dos la hija mayor siente la incomodidad corporal de las posturas y la comodidad para relacionarse al encontrarse las tres en el mismo nivel. En la reflexión final logran entender la incomodidad física del otro, solo cuando expresan lo que les sucedió. La madre comparte que para tener conversaciones importantes, busca el mismo nivel para entenderse mejor con sus hijas en la mesa.

Análisis datos sobre el indicador: Entienden la incomodidad física del otro.

Los tres casos logran comprender la incomodidad física del otro al experimentar corporalmente diferentes posturas en diversos niveles, y al expresar la situación con sus propias palabras. Todas comparten el haberse sentido más cómodas al relacionarse desde un mismo nivel.

4.1.3.4 Conducta Asertiva

Datos sobre el indicador: Expresa con respeto y claridad de modo verbal.

Caso A: Cada integrante de esta familia redacta una carta con profunda sinceridad, dejan fluir todo su sentir, expresan sus sentimientos y pensamientos buenos y no tan buenos que tienen entre ellas. Esta actividad fue la más valorada por las integrantes, porque a pesar de que el objetivo de expresarse sinceramente se logró en la sesión, no es algo que suelen hacer en el cotidiano. Todas percibieron este momento como algo importante en sus vidas, anhelaban y esperaban escuchar las palabras de la otra.

Caso B: Durante el desarrollo del taller ambas expresan las emociones con claridad, son explícitas y precisas al momento de dar mensajes verbales. Esta situación se da cuando conversan en armonía y tensión, en la cual suben el tono de voz, expresan lo que les molesta sin miedo pero nunca con malas palabras. La máxima expresión de

sinceridad se da en la sesión cuatro al expresarse con total libertad, las palabras fluyen en el papel con sentimientos, mensajes que expresan todo lo que les gusta y no les gusta de la otra.

Caso C: Desde la primera sesión la hija mayor reprime sus emociones y no las hace visible para su madre, sin embargo en la cuarta sesión con su esencia correcta confeso el motivo de no mirar constantemente a su madre, que era el miedo; su madre por otro lado expresa aspectos que le gusta y no de sus hijas con palabras muy amables. El momento perfecto para que las palabras afloraran y pudiesen por primera vez mostrar sus sentimientos fue el compartir lo que no pudieron decirse en la carta.

Análisis datos sobre el indicador: Expresa con respeto y claridad de modo verbal.

Los casos A y B, logran expresarse con respeto y claridad del modo verbal, ya que son totalmente sinceras al comunicarse sus pensamientos, sentimientos y emociones, sin temor a decirse las cosas que les agradan y las que no. Esto ocurrió en situaciones de armonía y de conflicto. En el caso C la hija mayor se reprime ante la comunicación con su madre, ya que omite pensamientos y emociones relevantes a la hora de hablar. Sin embargo en una de las sesiones lograron expresarse cosas que jamás se habían mencionado, sorprendiéndose por tales revelaciones, y por lo bien que se sintieron al hacerlo.

Datos sobre el indicador: Expresa de forma clara y amable, de modo no verbal.

Caso A: Durante todas las sesiones se expresan siempre de forma clara y amable, a excepción de la sesión tres en donde les faltaron herramientas para poder expresarse mejor al momento de improvisar. Durante la cuarta sesión se entregaron al momento y se conectaron cada una con el mensaje que debían transmitir, en las dos instancias de compartir su danza primero el cuerpo en conexión con la música se mostró con timidez y luego al integrar la voz, el cuerpo logra danzar con mayor emoción.

Caso B: Durante el desarrollo del taller ambas expresan las emociones con claridad, son explícitas y precisas al momento de entregar mensajes corporales.

En la sesión cuatro el traspaso de la carta al movimiento se da sin inconvenientes, ya que, es un mundo conocido para ellas, danzar. Ambas estaban muy involucradas con sus mensajes, al escucharlos con sus propias voces la emoción las invade, sobre todo a la hija que se quiebra y se asoman sus lágrimas al oír las palabras que le dedicó su madre. Ésta situación provoca que Fabiola sea muy contenedora con su hija.

Caso C: Generalmente expresan con claridad, precisión y seguridad, movimientos que se reflejan de la práctica de danza, sin embargo cuando reciben la indicación de integrar emociones al movimiento, se cohiben y muestran timidez para expresarse. En situaciones que tenían que darse instrucciones solo con el cuerpo, tuvieron que recurrir a las palabras para lograr su objetivo. Constantemente la hija mayor y su madre evitan mostrar sus emociones reprimiéndolas a través del control de su cuerpo, pero en la parte final de la sesión cuatro que buscaba el sincerarse plenamente, logran expresar sus emociones contenidas demostrando sus sentimientos con el cuerpo.

Análisis datos sobre el indicador: Expresa de forma clara y amable, de modo no verbal.

En todos los casos, se expresan de forma clara y amable de modo no verbal, los casos A y B solo con mirarse saben lo que están expresando y al poder complementarlo con movimientos de su cuerpo, hace que potencie su entrega de amor, al punto que las emociones las invaden por completo. En cambio en el caso C, mostraban dificultad al integrar las emociones, afloraba la timidez en su cuerpo, bajando la mirada o encorvándose tratando de esconderse. Pero al lograr conocer porque se limitan de este modo, el cuerpo de la hija mayor busca naturalmente el contacto y la contención de la madre.

4.2. Segunda Fase: entrevista

El análisis se hizo buscando la presencia de los indicadores en las repuestas de cada caso para luego realizar una síntesis comparativa

4.2 .1 Análisis Entrevista

La primera interrogante se refiere al grado de interés por el taller: *¿por qué acepta la invitación a participar en este taller?*

Las respuestas apuntan a que buscaban experiencias significativas e enriquecedoras junto a sus hijas.

Caso A: “Me encanta la danza y pensé que con mis hijas iba a ser una experiencia bonita.”

Caso B: “Vivenciar momentos íntimos, creativos, amorosos y de conexión emocional con mi hija.”.

Caso C: “Primero por ayudar a compañeras de Universidad y segundo, por vivir una nueva experiencia junto a mis hijas.”

La segunda interrogante se relaciona la primera impresión que tuvieron del taller *¿Qué pensó en la primera sesión al conocer el método que desarrollaba el taller?*

Los tres casos expresan un interés, generando expectativas positivas para el posterior desarrollo del taller.

Caso A: “Pensé en que la relación con mis hijas mejoraría.”

Caso B: “Que iba a ser muy interesante de observar y/o vivenciar.”

Caso C: “Pensé que era interesante y enriquecedor el llevar la terapia teórica al movimiento.”

La tercera interrogante aborda el tema de la vivenciado durante el taller: *¿Cómo sintió su experiencia en el taller?*

La respuesta de los tres casos fue positiva y satisfactoria, al manifestar que tuvieron una experiencia bella y con emociones junto a su hija(s).

Caso A: “Mi experiencia en el taller fue muy hermosa ya que pude conectarme con mis hijas mediante las sesiones que tuvimos. Me sentí muy cómoda, en algunos momentos un poco de vergüenza pero se me pasaba rápido, siempre dispuesta a hacer las cosas que nos pedían, porque sabía que tenía un propósito”

Caso B: “Muy buena, una experiencia muy bella, ya que puede conectarme emocionalmente con mi hija”

Caso C: “Fue muy buena, emotiva y enriquecedora. Me sentí cómoda e interesada en las nuevas propuestas.”

En las siguientes preguntas queremos conocer los posibles cambios que percibieron en su relación materno-filial:

Después de unas clases trabajando con su hija(s), ¿sintió que cambió algo en su relación?

Todas señalan que la comunicación ha mejorado en su relación afectiva.

Caso A: "Si por supuesto, sentí plenamente que me amaban. Aprendí a valorar cosas que nunca antes había visto en ellas."

Caso C: "Sí. Ha colaborado en la relación afectiva y cotidiana entre ambas. La relación familiar también ha mejorado."

Caso B: "Sí, mejoró la comunicación."

¿La conexión alcanzada con su hija(s) en medio de las sesiones hizo que mejorara algo entre ustedes?

Los tres casos manifiestan que sí hubo mejoras en su relación, la metodología del taller facilitó la expresión abierta de emociones lo que genera mayor cercanía entre ellas.

Caso A: Claro, mejoró completamente, sentí que era lo mejor del mundo poder compartir con ellas y mis sentimientos fluían siempre.

Caso B: Sí, en lo cotidiano y en la relación afectiva, se expresa el cariño más fácilmente y estamos más cercanas a las situaciones que nos atañen.

Caso C: Sí, siento que podemos hablar más directamente, que la más grande en especial se abrió mucho más en términos emocionales.

¿Percibe de forma distinta a su hija(s)? ¿Cómo?

En los tres casos las madres perciben mayor confianza de parte de sus hijas hacia ellas, ya que expresan sus sentimientos y pensamientos más claramente, otorgando una mayor cercanía física y emocional.

Caso A: "Bueno en mi caso tengo dos hijas, con la mayor sentí un poco más dispuesta a mostrar sus sentimientos hacia mí, la más pequeña siempre ha sido muy cariñosa así que no sentí cambios porque siempre lo ha sido. Las siento más cercanas."

Caso B: “Sí, más dispuesta al contacto físico y a espacios de conversaciones más profundas. Además ella logro soltarse más en su expresión y movimientos durante la danza, estimulando su creatividad y capacidad de creación.”

Caso C: “Sí, la más grande ahora me expresa sus inquietudes de manera más clara y se acerca más, ahora tiene más confianza.”

La siguiente interrogante apunta a saber el aporte que les brindó el taller a sus vidas: *¿Qué les dejó esta experiencia vivida junto a sus hija(s)?*

En la respuesta de los tres casos se valora la importancia de percibir y entregar amor a través de mensajes verbales y corporales en la comunicación, provocando una comunicación más cercana con conductas empáticas y asertivas.

Caso A: “Pude percibir la conexión que solo se tiene con la mirada, el tocarnos fue maravilloso, mis manos sentían algo especial, pude poner todos mis sentimientos hacia ellas en todo lo que hacía, percibí sus cualidades, además de sus sentimientos, porque no muchas veces lo demostramos. Pude amarlas aun más de lo que las ame antes.”

Caso B: “La claridad de que se puede lograr una mejor relación entre madre hija a través del movimiento, la música y la entrega hacia la otra, demostrando el amor concretamente a través de miradas, gestos y caricias; cosas importantes en la seguridad de la niña y en la flexibilización del carácter.”

Caso C: “Una relación más estrecha entre las tres, el confirmar que podemos estar en una misma frecuencia y que somos un “equipo” siempre.”

La siguiente pregunta busca conocer la aprobación del taller a través de una recomendación: *¿Se la recomendaría a otras familias?*

Todas responden positivamente al momento de recomendar la experiencia, dando cuenta lo hermoso que fue para ellas.

Caso A: “De todas maneras creo que en estos tiempos en que la tecnología ha ganado un espacio importante en nuestras vidas, nos ha alejado de lo realmente importante que es la familia y en este caso en la relación madre e hija, debemos preocuparnos y ocuparnos de nuestra relación con nuestros hijos, de lo contrario

perderemos esto tan maravilloso que tenemos, el demostrarnos día a día el amor que sentimos.”

Caso B: “Absolutamente. Es una experiencia muy hermosa de vivir.”

Caso C: “Sí, claramente, es una linda experiencia.”

En la última interrogante deseamos conocer cualquier aspecto que ellas consideran necesario compartir sobre el taller y su experiencia: *¿Desea profundizar o agregar algún otro aspecto no mencionado anteriormente?*

El caso A aprovecha la instancia para agradecer la oportunidad de acercarse más a sus hijas, reafirmando los sentimientos de amor que sentían hacia ella a través del taller. El caso B también aprovecha para agradecer, destacando la óptima metodología utilizada en el taller. El caso C destaca el hecho de participar en un taller de Danza con un sustento teórico que respalde el trabajo realizado en cada sesión. Además valora el tiempo para compartir con sus hijas y la instancia de relacionarse desde el movimiento.

Caso A: “Solo agradecer la experiencia vivida, no tengo palabras para describir los sentimientos que afloraron en mí cada vez que teníamos el taller, el haber compartido las tres juntas nos acercó más, sentí su amor y eso para mí tiene gran valor. Me encantaría volver a tener esta experiencia.”

Caso B: “Fue un taller enriquecedor e intenso, ya que cada sesión abarcaba varias aristas diferentes, pero igual de importantes entre ellas. La forma de enfocar el taller y las sesiones fue muy adecuada y entretenida, por lo que se disfrutaba al 100% el desarrollo de cada sesión. Agradecimientos por la dedicación en la entrega del taller y por considerarnos para participar de él.”

Caso C: “Me gustó mucho el llevar teoría al movimiento, el hecho de tener un acercamiento desde lo corporal, lleva a enriquecer las relaciones, el darse el tiempo para sentir a nuestros hijos y que ellos también lo sientan a uno, es maravilloso, el jugar y ser empático es un ejercicio totalmente recomendable y cada vez es distinto, ya que nuestros hijos crecen cada día, están en constante cambio y por ello cada momento resulta muy valioso, me encanta compartir de esa manera la vida con mis hijas, me hace muy feliz y espero que para ellas sea un lindo recuerdo y una experiencia de vida y que cuando ellas sean madres puedan tener la fortuna que

tengo yo de vivir una experiencia así , además que ellas a la vez como hermanas crean lazos más fuertes y aprenden el amor desde otra perspectiva.”

CAPÍTULO IV

5.- CONCLUSIONES

A través del tiempo, profesionales de la danza comprendieron que esta debe estar al servicio del desarrollo humano. Durante estos 5 años de carrera y nuestro incipiente camino en la pedagogía, hemos llegado a comprender el valor de estas palabras y su significado a través de esta investigación, colocando la danza al servicio de fortalecer los lazos en las relaciones familiares, en este caso específicamente la relación que se da en el vínculo materno filial.

Si bien desde el área de la psicoterapia familiar existen múltiples propuestas de ejercicios para mejorar las relaciones interpersonales, el taller de danza sistémico que proponemos tiene mayores posibilidades de lograrlo, ya que la danza en si misma integra el cuerpo, las emociones y los pensamientos a través del movimiento, no existe separación, están unidos, pero si por algún motivo se desea reprimir uno de estos factores, tarde o temprano el movimiento evidenciará el estado real de la persona, y si son dos los que interactúan, evidenciará plenamente su relación.

Identificamos tres aspectos positivos que ayudaron a modificar y potenciar los factores de la comunicación afectiva materno-filial:

El primero corresponde al espacio físico y temporal que brindamos a las madres con sus hijas, otorgando un tiempo para relacionarse de un modo diferente del cotidiano, pudiendo observarse, tocarse, sentirse y comunicarse con mayor atención.

El segundo se refiere a la emoción, relacionado a lo que mencionamos con anterioridad sobre la integralidad de la danza.

El tercero son los momentos de reflexión que generamos al final de cada sesión. Esto permitió obtener mayor conciencia de su situación familiar, proporcionando un incentivo para mejorarla.

Estos aspectos son los que facilitaron modificar los factores del vínculo afectivo materno-filial como, la explicitación de afecto verbal, la explicitación de afecto no verbal, la conducta empática y la conducta asertiva.

En cuanto a la **explicitación de afecto verbal**, podemos decir que el rol de la emoción en conexión con el cuerpo puede plasmar pensamientos en una comunicación abierta y directa; sin embargo al reprimir emociones, el cuerpo no puede transmitir pensamientos de esta manera, ya que automáticamente se bloquea el mensaje que se desencadena en una comunicación cerrada e indirecta. Pero gracias a la danza, esta situación se puede potenciar o revertir al ser participe las emociones en el movimiento del cuerpo, esto se puede lograr de modo espontáneo o requerirá algo de tiempo.

De la **explicitación de afecto no verbal**, destacamos como el contacto visual es un factor importante a considerar para conocer cómo se relacionan la madre con su hija, ya que este contacto determina si la comunicación se da con fluidez y con amabilidad principalmente, si se provoca o no una cercanía corporal y como se dispone el cuerpo para comunicarse, que finalmente reflejan la relación cotidiana que tienen. Al observar la intermitencia de este contacto o como una de las participantes evadía la mirada de su madre, comprendimos que existía un factor mayor que sobrepasaba a los otros y no permitía una mejor comunicación, con el avance de taller identificamos al miedo como el limitante para mirarse que por consecuencia generaba un desarrollo parcial de los otros factores. (Especificar sobre el miedo ocular). El taller mismo ayudó como mencionamos anteriormente en la identificación del miedo, pero a su vez también proporcionó un espacio para mitigarlo y potenciar los factores positivamente en favor de la relación.

También queremos exponer que el factor de la **conducta empática y asertiva**, se potenciaron gracias al momento que da el taller para expresarse y comprenderse

mutuamente, con un tiempo valioso para poner atención al otro descubriendo cosas simples y otras muy profundas. Es posible vivenciar estar en el lugar del otro a través de diversas dinámicas de danza, dirigidas o lúdicas, entrando amablemente a ese otro lugar que solo se suele observar a la distancia; por otro lado como principalmente proponemos actividades corporales, es mucho más natural poder traspasar los sentimientos o pensamientos a la expresión verbal, cada persona tiene un tiempo diferente para modificar ciertas conductas adquiridas, pero la instancia de reflexionar sobre lo que no nos permite mejorar o conocer que existen otros modos de relacionarse mejor con nuestra hija o madre, es solo otro tiempo valioso que da el taller acelerando el proceso de cambio. El estilo de vida que se lleva en la actualidad donde el tiempo es oro, muchas veces se olvidan las personas de meditar y actuar para cambiar relaciones que saben que podrían mejorar.

En conclusión todos los factores de la relación afectiva materno-filial se modifican si se brinda el tiempo con generar cambios importantes en nuestra vida, el taller de danza aporta al convertirse en un espacio transformador de relaciones, en primer lugar permite autoconocerse y reconocer desde otra área poco habitual que es la danza a la persona más cercana que podría sentir, una hija o una madre, de este modo da instancias de acercarse más, por ende genera más confianza entre dos personas, con ello nace la libertad de poder expresar hasta los sentimientos más profundos amablemente; en segundo lugar rescatamos el modo en que se logran los objetivos del taller, las dinámicas de danza solo son invitaciones a relacionarse con amabilidad, el proceso y la guía permite que la disposición corporal de los participantes sea de entrega y confianza hacia las facilitadoras, por lo que sus cuerpos están relajados o en vía de relajarse para abrir por completo a veces o parcialmente intimidades familiares, partiendo que la primera etapa para que se dé esto es abrirnos las puertas de su hogar. Tercero y por último muchas veces el cuerpo dice lo que las palabras no pueden decir, el cuerpo constantemente está mandando mensajes al exterior, por ello la buena disposición a trabajar en cada sesión es lo que determina el avance de cada relación, ya que tarde o temprano en este taller el cuerpo será escuchado por otros. El trabajo es un complemento de lo que entregan las facilitadoras y las participantes, no se puede desarrollar un taller de danza sistémico si no existe la voluntad para estar activamente para cambiar o mejorar.

Es importante compartir que a través de esta investigación, pudimos identificar en nuestra propuesta una real evaluación diagnóstica como una primera etapa a desarrollar en una intervención, pues el taller de danza sistémica permite generar una instancia en la que la relación madre –hija se revele y se muestre a través de la interacción de ambas, permitiendo observar y reflexionar sobre todos los indicadores de la comunicación afectiva en el vínculo materno-filial; luego de esta experiencia esperamos seguir profundizando en sesiones complementarias aquellos factores que

están débiles en una relación, las posibilidades de creación son tan infinitas como las posibilidades que brinda el cuerpo para moverse en una danza.

BIBLIOGRAFÍA

- Casas, G. (1985). *La terapia Familiar y el enfoque de Virginia Satir*. Costa Rica: Asociación Demográfica Costarricense.
- Bowlby, J. (1998). *El apego. El apego y la pérdida - 1*. Barcelona: Paidós.
- Gallego, J. C. (2002). Observación, entrevista y grupo de discusión: el silencio de tres prácticas de investigación. *RevEsp Salud Pública*, 76(5), 409-422.
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: MacGraaw-Hill Interamericana.
- Laban, R. (1948). *La danza educativa moderna*. Buenos aires: Paidós
- Marrone, M. (2001). *La Teoría del Apego: Un enfoque actual*. Madrid: Editorial Psimática.
- Méndez, L. y González, L. (2002). *Descripción de patrones de apego en menores institucionalizados con problemas conductuales*. Revista de Psicología de la Universidad de Chile.
- Minuchin, S. (2009). *Familias y terapia familiar*. México: Gedesa, S.A.
- Minuchin, S. Fishman, H. (1984). *Técnicas de terapia familiar*. España: Paidós Ibérica.
- Minuchin, S. Lee, W. Simon, G. (1998). *El arte de la terapia familiar*. España: Paidós Ibérica.

Oiberman, A. (2001). *Observando a los bebés... estudio de una técnica de observación de la relación madre-hijo*. Argentina: Lugar Editorial.

Pérez, G. (2004). *Modelos de investigación cualitativa en educación social y animación sociocultural, aplicaciones prácticas*. España: Narcea S. A.

Prieto, M. (2011) *innovación y experiencias educativas*. España: Revista Digital. 41(1), 1988-6047.

Satir, V. (2002). *En contacto íntimo*. México: Pax.

Satir, V. (2002). *Las nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.

Torrés. M. L. (2001). *Observar, escuchar y comprender: sobre la tradición cualitativa en la investigación social*. Mexico: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales.

Watzlawick, P. Helmick, J. Jackson, D. (1985). *Teoría de la comunicación Humana; Interacciones, Patologías y paradojas*. España: Herder.

ANEXOS

Anexo 1

Tabla de análisis

Análisis en base a los de datos obtenidos de Bitácoras y observaciones a partir de registros audiovisuales de las sesiones y círculos de conversación.		
Sub-categoría	Indicadores	Caso A
Explicitación de afecto verbal.	Presentan una comunicación abierta y directa.	Se presenta habitualmente durante las seis sesiones una comunicación sin mayores límites, con total libertad de expresar sus opiniones y sentimientos, ya que en su cotidiano no tienen instancias para realizarlo y tienen la suficiente confianza para hacerlo.
	Mantienen una conversación fluida.	Mantienen siempre una

		<p>conversación fluida, en la que respetan el tiempo de cada una sin interrupciones en todas las sesiones. Esta característica es propia de su relación lo que les permite comunicarse en completa armonía.</p>
	Dialogan con ausencia de rabia.	<p>Todas las conversaciones durante el taller ocurrieron bajo circunstancias de respeto y amabilidad, reflejo de su relación cotidiana en la cual cada día se dicen que se aman.</p>
Explicitación de afecto no verbal.	Mantienen el contacto visual en dinámicas de movimientos.	<p>El contacto visual en la primera sesión se percibe dificultad para mantenerlo, debido a lo poco habitual que es el mirarse con intención entre ellas, no estaban acostumbradas a sentir en sus cuerpos las emociones que generaban el mirarse detenidamente. Aún así, sin tener experiencias previas de danza, demostraban un gusto muy fuerte por este arte, por lo que su disposición a las dinámicas era en un alto grado de atención poniendo plena confianza en las indicaciones, este estado permitió que las dificultades pasaran rápidamente y pudieran sostener la mirada a lo largo del desarrollo del taller, convirtiéndose en una necesidad el mirarse, ya que se transmitían y recibían sentimientos de amor, confianza, aceptación y complicidad mutuamente.</p>
	- Generan un contacto corporal con fluidez y amabilidad.	

		<p>El contacto corporal de las tres se da con mucha facilidad en cada sesión, a excepción de la primera en donde la hija menor tras la indicación de tocar a su madre, comienza a dar manotones torpemente; factores como su edad, el compromiso con la actividad y el hecho de enfrentarse a algo nuevo, determinan su actitud del momento.</p> <p>En general al entrar en contacto siempre fue con cuidado y fluidez, en las instancias de improvisación trabajan con mucha atención, se perciben y escuchan, siempre respetan el tiempo de la otra sin pasarse a llevar.</p>
	<p>- Buscan la cercanía corporal espontáneamente en dinámicas de improvisaciones.</p>	<p>A lo largo del taller siempre que podían se buscaban corporalmente, buscaban la instancia de abrazar o ser abrazadas, cada encuentro fue cuidadoso con una energía predominantemente suave, que naturalmente acababa en caricias, las manipulaciones eran delicadas y minuciosas, sus rostros reflejaban el disfrute del momento, se dejaron llevar por sus emociones y se permitieron sentir una a la otra.</p>
	<p>- Demuestran una disposición corporal flexible para relacionarse, reflejada en la postura, gestos y señales</p>	<p>Su disposición corporal siempre fue completa, se entregaban con facilidad a las actividades, su confianza permitía que sus cuerpos prestos se mantuvieran libres para expresar y receptivos para entender las emociones de la otra a través de palabras o movimientos.</p>
<p>Conducta empática.</p>	<p>- Comprenden la emoción o lo que le sucede al otro en diversas dinámicas de danza.</p>	<p>Esta familia se comprendía mutuamente en dinámicas que se establecían bajo ciertas indicaciones, sin embargo cuando deben interactuar solo desde el</p>

		<p>movimiento bajo decisiones que ellas mismas toman en el momento (improvisación de danza), comienzan a chocar, hay muchas ideas que se ponen sobre la otra o simplemente no se consideran, no esperan, ni prestan la atención necesaria para entender las propuestas, situación que se daba en su vida cotidiana al discutir.</p> <p>En otras ocasiones el contacto con la mirada permitía generar una mayor empatía entre ellas, ya que podían sentir desde la primera sesión hasta la última, la emoción que sentía la otra.</p>
	<p>Entienden la incomodidad física del otro al momento de relacionarse en distintas posturas.</p>	<p>En la segunda sesión intencionamos inicialmente una lejanía corporal entre madre e hijas ya que las situamos en diferentes niveles con la condicionalidad de sostener las miradas. Físicamente no demostraron incomodidad al relacionarse desde distintos niveles, pero al reflexionar expresan las limitaciones que sintieron corporalmente al estar en un nivel u otro. Experimentaron estar en el lugar de la otra sintiéndose incómodas, sin embargo al estar todas en el mismo nivel encontraron el contacto que ellas buscaban, estar más cerca de la otra, podían tocarse y jugar desde el mismo lugar, podían construir movimientos juntas sin necesidad de usar las palabras, solo a través del cuerpo porque podían entenderse mejor en esa situación.</p>
<p>Conducta Asertiva</p>	<p>Expresa con respeto y claridad, pensamientos y emociones de modo verbal.</p>	<p>Cada integrante de esta familia redacta una carta con profunda sinceridad, dejan fluir todo su sentir, expresan sus sentimientos y pensamientos buenos y no tan</p>

		buenos que tienen entre ellas. Esta actividad fue la más valorada por las integrantes, porque a pesar de que el objetivo de expresarse sinceramente se logró en la sesión, no es algo que suelen hacer en el cotidiano. Todas percibieron este momento como algo importante en sus vidas, anhelaban y esperaban escuchar las palabras de la otra.
	Expresa se forma clara y amable, pensamientos y emociones de modo no verbal (corporal).	<p>Durante todas las sesiones se expresan siempre de forma clara y amable, a excepción de la sesión tres en donde les faltaron herramientas para poder expresarse mejor al momento de improvisar.</p> <p>Durante la cuarta sesión se entregaron al momento y se conectaron cada una con el mensaje que debían transmitir, en las dos instancias de compartir su danza primero el cuerpo en conexión con la música se mostró con timidez y luego al integrar la voz, el cuerpo logra danzar con mayor emoción.</p>

Análisis en base a los de datos obtenidos de Bitácoras y observaciones a partir de registros audiovisuales de las sesiones y círculos de conversación.		
Sub-categoría	Indicadores	Caso B
Explicitación de afecto verbal.	Presentan una comunicación abierta y directa.	<p>Durante el desarrollo del taller ambas pueden expresar sus pensamientos y emociones abiertamente, son directas al momento de dar mensajes verbales en situaciones de armonía o conflicto.</p> <p>En el proyecto final son capaces de expresar todas sus ideas y</p>

		complementarlas a la hora de crear una danza en conjunto.
	Mantienen una conversación fluida.	Cuando conversaban y se escuchaban con atención podían comunicarse fluidamente, mantenían la armonía entre ellas, sin pasarse a llevar y respetando el tiempo de la otra, podían llegar a acuerdos y resolver conflictos si se presentaban.
	Dialogan con ausencia de rabia.	Generalmente cuando se entendían dialogaban con tranquilidad, sin embargo cuando no se lograban comprender discutían y emociones leves de enojo y rabia se presentaban.
Explicitación de afecto no verbal.	Mantienen el contacto visual en dinámicas de movimientos.	Esta familia no presenta dificultades para relacionarse desde el contacto visual, su experiencia previa en danza facilita la interacción. La madre busca permanentemente con la mirada a su hija, el encuentro de sus ojos solo es reflejo de la relación que tienen en su vida cotidiana. Casi en todas las sesiones pueden sostener el mirarse, ya que perciben sentimientos de amor y confianza, lo que les permitía comunicarse cómodamente, cuando no logran entenderse llegando a situaciones de conflicto, el contacto visual se da de modo intermitente.
	Generan un contacto corporal con fluidez y amabilidad.	En todas las sesiones el contacto corporal se da con fluidez puesto que la madre desarrollaba movimientos que potenciaban las indicaciones dadas por su hija, y su hija por otro lado era muy receptiva y moldeable a las propuestas de su madre. La madre expresa que el contacto para ellas es fácil y natural, conocido y familiar debido a su

		<p>experiencia previa en este tipo de dinámicas.</p>
	<p>Buscan la cercanía corporal espontáneamente en dinámicas de improvisaciones.</p>	<p>Siempre que tenían la oportunidad de abrazarse lo realizaban con ternura, se acariciaban, se transmitían confianza mutuamente, esto permitían que en dinámicas de dialogo corporal se diera con comodidad.</p>
	<p>Demuestran una disposición corporal flexible para relacionarse, reflejada en la postura, gestos y señales</p>	<p>La disposición corporal para relacionarse entre ellas se da siempre de modo amable y muy receptiva, provocando cuerpos moldeables a las propuestas de una a otra. Durante las sesiones la madre transmitía mucha protección o contención a su hija, modificaba su cuerpo si era necesario.</p>
<p>Conducta empática.</p>	<p>Comprenden la emoción o lo que le sucede al otro en diversas dinámicas de danza.</p>	<p>Durante el desarrollo del taller ambas entienden las emociones con claridad, comprenden las indicaciones corporales que se daban, logrando potenciar y complementar los deseos de la otra.</p> <p>En la sesión dos surge una situación tensa de desentendimiento corporal al estar ambas en distintos niveles, la madre de modo natural intenta ponerse en el mismo nivel de su hija para mejorar la situación, sin embargo abandona sus esfuerzos y la discusión se presenta.</p> <p>Durante la sesión cuatro al escuchar con atención sus cartas lograron percibir los sentimientos lindos que se tienen mutuamente, a tal grado que la hija comienza a llorar por lo que la madre la acoge en sus brazos y la acompaña en su emoción.</p> <p>En el desarrollo de taller confiesan que no suelen prestarse mucha atención al comunicarse, sin embargo a través del</p>

		<p>movimiento se logra revertir esta situación que se daba cotidianamente.</p>
	<p>Entienden la incomodidad física del otro al momento de relacionarse en distintas posturas.</p>	<p>En la sesión dos, madre e hija demuestran una incomodidad física al interactuar desde diferentes niveles por un tiempo determinado en conexión constante de sus manos y mirada, esta situación genera una incomunicación que vuelve el ambiente muy tenso, las palabras afloran ya que desde el cuerpo no pudieron comunicarse. La madre comienza a molestarse al no estar en "sincronía" con su hija, sus quejas las hace visible y su hija entra en la misma dinámica. Necesitaron hacer una pausa para entender que ambas estaban incómodas en el nivel que se encontraban, de este modo pudieron resolver el conflicto para volver a empezar.</p>
Conducta Asertiva	<p>Expresa con respeto y claridad, pensamientos y emociones de modo verbal.</p>	<p>Durante el desarrollo del taller ambas expresan las emociones con claridad, son explícitas y precisas al momento de dar mensajes verbales. Esta situación se da cuando conversan en armonía y tensión, en la cual suben el tono de voz, expresan lo que les molesta sin miedo pero nunca con malas palabras.</p> <p>La máxima expresión de sinceridad se da en la sesión cuatro al expresarse con total libertad, las palabras fluyen en el papel con sentimientos, mensajes que expresan todo lo que les gusta y no les gusta de la otra.</p>
	<p>Expresa se forma clara y amable, pensamientos y emociones de modo no verbal (corporal).</p>	<p>Durante el desarrollo del taller ambas expresan las emociones con claridad, son explícitas y precisas al momento de entregar mensajes corporales.</p> <p>En la sesión cuatro el traspaso de la carta al movimiento se da sin</p>

		<p>inconvenientes, ya que es un mundo conocido para ellas, danzar. Ambas estaban muy involucradas con sus mensajes, al escucharlos con sus propias voces la emoción las invade, sobre todo a la hija que se quiebra y se asoman sus lagrimas al oír las palabras que le dedicó su madre. Ésta situación provoca que Fabiola sea muy contenedora con su hija.</p>
--	--	--

<p>Análisis en base a los de datos obtenidos de Bitácoras y observaciones a partir de registros audiovisuales de las sesiones y círculos de conversación.</p>		
Sub-categoría	Indicadores	Caso C
<p>Explicitación de afecto verbal.</p>	<p>Presentan una comunicación abierta y directa.</p>	<p>Durante todo el taller se refleja una comunicación cerrada e indirecta, porque en la primera sesión la hija mayor al momento de compartir sus anotaciones omite parte de su observaciones; en la cuarta sesión que buscaba sincerarse plenamente a través de una carta, ella cumple con el objetivo de la actividad pero se reprime y no expresa todo los sentimientos que tiene hacia su madre; por último al conversar generalmente da respuesta precisas y cortas. Excepto al finalizar la cuarta sesión que al aflorar emociones, se dan cuenta que no saben mucho lo que piensa una de la otra, la madre descubre el por qué su hija se cierra al comunicarse con ella.</p>
	<p>Mantienen una conversación fluida.</p>	<p>Entre las tres participantes se da una conversación fluida al respetar los tiempos de cada una para conversar, solo en ocasiones la hija mejor interrumpía estos momentos con diversas distracciones. Esta situación se presenta durante todo el desarrollo del taller.</p>

	Dialogan con ausencia de rabia.	Durante el taller siempre dialogan amablemente, su tono de voz es suave y ante interrupciones o distracciones de la hija menor, con tranquilidad buscaban corregir su conducta. La madre y la hija mayor son muy correctas y centradas al momento de dialogar.
Explicitación de afecto no verbal.	Mantienen el contacto visual en dinámicas de movimientos.	El contacto visual se presentan dificultades al interactuar la madre con su hija mayor, la hija siempre baja la mirada cuando se encuentra con los ojos de su madre, esta situación se da desde la primera sesión a la cuarta, con pequeños avances entremedio, en esta oportunidad expresa el miedo que siente hacia ella, tras esta confesión las emociones invaden su relación y hubo un contacto visual diferente en adelante. La madre por otro lado desde la sesión uno se muestra incomoda al ser observada y hace visible su temor por ser evaluada por sus hijas, por ello el contacto visual fue un límite que ponían para transmitir sus emociones y no presentan facilidades para interactuar desde este lugar. La excepción la hace la hija menor, ya que siempre buscaba la mirada de su madre a modo de aprobación de sus actos, ella sí podía mantener la mirada con su madre o su hermana puesto a que no tiene mayores conflictos internos, producto de su edad de total inocencia.
	Generan un contacto corporal con fluidez y amabilidad.	A pesar de que las tres tenían experiencias previas en danza, la interacción desde el contacto corporal siempre que se presentaba la oportunidad, se daba superficialmente, seguían las indicaciones de la sesión pero nunca se involucraban de modo integral, con sus emociones solo ejecutaban. La madre generalmente dirige los cuerpo de sus hijas con energía, segura, da indicaciones precisas, en cambio su hija mayor la toca con cuidado, lentamente por

		partes haciendo notorio un flujo discontinuo. Sin embargo, hubo un momento en el que pudieron conectarse con mayor emoción y amablemente cuando estaban con los ojos cerrados y no había miradas que las cohibiera.
	Buscan la cercanía corporal espontáneamente en dinámicas de improvisaciones.	En dinámicas de improvisación donde la mirada era un factor importante para comunicarse, automáticamente se producía una distancia corporal de parte de la hija mayor hacia su madre, en cambio ésta siempre buscaba la instancia de acercarse a sus hijas, recibiendo una respuesta positiva de parte de su hija menor. Existen solo dos momentos en la cual se produce una cercanía corporal en su totalidad, la primera se da en la sesión uno cuando tenían los ojos vendados y la vista no tenía un rol importante para relacionarse; la segunda se da en la cuarta sesión, en donde afloraron fuertes emociones que concluyeron en un abrazo espontaneo de parte de la hija mayor, buscando así la contención de su madre.
	Demuestran una disposición corporal flexible para relacionarse, reflejada en la postura, gestos y señales	Su disposición corporal siempre fue adecuada para desarrollar las actividades, su conocimiento en danza hace que se relacionen dinámicamente a través de destrezas que requieren tomadas y modificaciones del cuerpo para conectarse. En ciertas ocasiones la hermana mayor demuestra en su cuerpo posturas que bloquean la interacción natural al sentir vergüenza o incomodidad.
Conducta empática.	Comprenden la emoción o lo que le sucede al otro en diversas dinámicas de danza.	En la sesión tres en el desarrollo de las dinámicas se observaban con mucha concentración, comprendiendo siempre los mensajes, pero al improvisar no se detenían a percibir lo que hacía la otra, ya que cada una se movía por su cuenta involucrándose solo por momentos breves. Durante todo el taller ellas siempre se comprendían desde los movimientos de su cuerpo, ya que

		<p>se expresaban con claridad debido a su experiencia previa en danza, pero no desde la emoción porque la reprimían. En la reflexión de la cuarta sesión la madre se da cuenta de que su hija no podía entender lo que ella le decía.</p>
	<p>Entienden la incomodidad física del otro al momento de relacionarse en distintas posturas.</p>	<p>Durante la sesión dos la hija mayor siente la incomodidad corporal de las posturas y la comodidad para relacionarse al encontrarse las tres en el mismo nivel. En la reflexión final logran entender la incomodidad física del otro, solo cuando expresan lo que les sucedió. La madre comparte que para tener conversaciones importantes, busca el mismo nivel para entenderse mejor con sus hijas en la mesa.</p>
<p>ConductaAsertiva</p>	<p>Expresa con respeto y claridad, pensamientos y emociones de modo verbal.</p>	<p>Desde la primera sesión la hija mayor reprime sus emociones y no las hace visible para su madre, sin embargo en la cuarta sesión con su esencia correcta confeso el motivo de no mirar constantemente a su madre, que era el miedo; su madre por otro lado expresa aspectos que le gusta y no de sus hijas con palabras muy amables. El momento perfecto para que las palabras afloraran y pudiesen por primera vez mostrar sus sentimientos fue el compartir lo que no pudieron decirse en la carta.</p>
	<p>Expresa se forma clara y amable, pensamientos y emociones de modo no verbal (corporal).</p>	<p>Generalmente expresan con claridad, precisión y seguridad, movimientos que se reflejan de la práctica de danza, sin embargo cuando reciben la indicación de integrar emociones al movimiento, se cohiben y muestras timidez para expresarse. En situaciones que tenían que darse instrucciones solo con el cuerpo, tuvieron que recurrir a las palabras para lograr su objetivo. Constantemente la hija mayor y su madre evitan mostrar sus emociones reprimiéndolas a través del control de</p>

		su cuerpo, pero en la parte final de la sesión cuatro que buscaba el sincerarse plenamente, logran expresar sus emociones contenidas demostrando sus sentimientos con el cuerpo.
--	--	--

Entrevista finalización del taller (Caso A)

Dirigida a la madre

Nombre: Magaly Cristina Pereira Zapata

Edad: 34 años

Estado civil: soltera

* Luego de haber participado en el taller de danza sistémica materno-filial, la invitamos a responder las siguientes preguntas que culminarán nuestra investigación de tesis.

1. ¿Cómo sintió su experiencia en el taller?

Mi experiencia en el taller fue muy hermosa ya que pude conectarme con mis hijas mediante las sesiones que tuvimos. Me sentí muy cómoda, en algunos momentos un poco de vergüenza pero se me pasaba rápido, siempre dispuesta a hacer las cosas que nos pedían, porque sabía que tenía un propósito

2. ¿por qué acepta la invitación a participar en este taller?

Me encanta la danza y pensé que con mis hijas iba a ser una experiencia bonita.

3. ¿Qué pensó en la primera sesión al conocer el método que desarrollaba el taller?

Pensé en que la relación con mis hijas mejoraría.”

4. Después de unas clases trabajando con su hija(s), ¿sintió que cambió algo en su relación?

Si por supuesto, sentí plenamente que me amaban. Aprendí a valorar cosas que nunca antes había visto en ellas.”

5. ¿La conexión alcanzada con su hija(s) en medio de las sesiones hizo que mejorara algo entre ustedes?

Claro, mejoró completamente, sentí que era lo mejor del mundo poder compartir con ellas y mis sentimientos fluían siempre.

7. ¿Percibe de forma distinta a su hija(s)? ¿Cómo?

Bueno en mi caso tengo dos hijas, con la mayor sentí un poco más dispuesta a mostrar sus sentimientos hacia mí, la más pequeña siempre ha sido muy cariñosa así que no sentí cambios porque siempre lo ha sido. Las siento más cercanas.

9. ¿Qué les dejó esta experiencia vivida junto a sus hija(s)?

Pude percibir la conexión que solo se tiene con la mirada, el tocarnos fue maravilloso, mis manos sentían algo especial, pude poner todos mis sentimientos hacia ellas en

todo lo que hacía, percibí sus cualidades, además de sus sentimientos, porque no muchas veces lo demostramos. Pude amarlas aun más de lo que las ame antes.

10. ¿Se la recomendaría a otras familias?

De todas maneras creo que en estos tiempos en que la tecnología ha ganado un espacio importante en nuestras vidas, nos ha alejado de lo realmente importante que es la familia y en este caso en la relación madre e hija, debemos preocuparnos y ocuparnos de nuestra relación con nuestros hijos, de lo contrario perderemos esto tan maravilloso que tenemos, el demostrarnos día a día el amor que sentimos.

11. ¿Desea profundizar o agregar algún otro aspecto no mencionado anteriormente?

Solo agradecer la experiencia vivida, no tengo palabras para describir los sentimientos que afloraron en mí cada vez que teníamos el taller, el haber compartido las tres juntas nos acercó más, sentí su amor y eso para mí tiene gran valor. Me encantaría volver a tener esta experiencia.

Entrevista finalización del taller (Caso B)

Dirigida a la madre

Nombre: Fabiola Flores Fuentes

Edad: 38 años

Estado civil: Conviviente

* Luego de haber participado en el taller de danza sistémica materno-filial, la invitamos a responder las siguientes preguntas que culminarán nuestra investigación de tesis.

1. ¿Cómo sintió su experiencia en el taller?

Muy buena, una experiencia muy bella, ya que puede conectarme emocionalmente con mi hija”

2. ¿por qué acepta la invitación a participar en este taller?

Para vivenciar momentos íntimos, creativos, amorosos y de conexión emocional con mi hija.

3. ¿Qué pensó en la primera sesión al conocer el método que desarrollaba el taller?

Que iba a ser muy interesante de observar y/o vivenciar.

4. Después de unas clases trabajando con su hija(s), ¿sintió que cambió algo en su relación?

Si. Ha colaborado en la relación afectiva y cotidiana entre ambas. La relación familiar también ha mejorado.”

5. ¿La conexión alcanzada con su hija(s) en medio de las sesiones hizo que mejorara algo entre ustedes?

Si, en lo cotidiano y en la relación afectiva, se expresa el cariño más fácilmente y estamos más cercanas a las situaciones que nos atañen.

7. ¿Percibe de forma distinta a su hija(s)? ¿Cómo?

Sí, más dispuesta al contacto físico y a espacios de conversaciones más profundas. Además ella logro soltarse más en su expresión y movimientos durante la danza, estimulando su creatividad y capacidad de creación.”

9. ¿Qué les dejó esta experiencia vivida junto a sus hija(s)?

La claridad de que se puede lograr una mejor relación entre madre hija a través del movimiento, la música y la entrega hacia la otra, demostrando el amor concretamente a través de miradas, gestos y caricias; cosas importantes en la seguridad de la niña y en la flexibilización del carácter

10. ¿Se la recomendaría a otras familias?

Absolutamente. Es una experiencia muy hermosa de vivir

11. ¿Desea profundizar o agregar algún otro aspecto no mencionado anteriormente?

Fue un taller enriquecedor e intenso, ya que cada sesión abarcaba varias aristas diferentes, pero igual de importantes entre ellas. La forma de enfocar el taller y las sesiones fue muy adecuada y entretenida, por lo que se disfrutaba al 100% el desarrollo de cada sesión. Agradecimientos por la dedicación en la entrega del taller y por considerarnos para participar de él.

Entrevista finalización del taller (Caso C)

Dirigida a la madre

Nombre: Gema Abarca Prieto

Edad: 37 años.

Estado civil: Casada

* Luego de haber participado en el taller de danza sistémica materno-filial, la invitamos a responder las siguientes preguntas que culminarán nuestra investigación de tesis.

1. ¿Cómo sintió su experiencia en el taller?

Fue muy buena, emotiva y enriquecedora. Me sentí cómoda e interesada en las nuevas propuestas.”

2. ¿por qué acepta la invitación a participar en este taller?

Primero por ayudar a compañeras de Universidad y segundo, por vivir una nueva experiencia junto a mis hijas.

3. ¿Qué pensó en la primera sesión al conocer el método que desarrollaba el taller?

Pensé que era interesante y enriquecedor el llevar la terapia teórica al movimiento.”

4. Después de unas clases trabajando con su hija(s), ¿sintió que cambió algo en su relación?

Sí, mejoró la comunicación.

5. ¿La conexión alcanzada con su hija(s) en medio de las sesiones hizo que mejorara algo entre ustedes?

Sí, siento que podemos hablar más directamente, que la más grande en especial se abrió mucho más en términos emocionales.

7. ¿Percibe de forma distinta a su hija(s)? ¿Cómo?

Sí, la más grande ahora me expresa sus inquietudes de manera más clara y se acerca más, ahora tiene más confianza.”

9. ¿Qué les dejó esta experiencia vivida junto a sus hija(s)?

Una relación más estrecha entre las tres, el confirmar que podemos estar en una misma frecuencia y que somos un “equipo” siempre.

10. ¿Se la recomendaría a otras familias?

Sí, claramente, es una linda experiencia.

11. ¿Desea profundizar o agregar algún otro aspecto no mencionado anteriormente?

Me gustó mucho el llevar teoría al movimiento, el hecho de tener un acercamiento desde lo corporal ,lleva a enriquecer las relaciones, el darse el tiempo para sentir a nuestros hijos y que ellos también lo sientan a uno, es maravilloso, el jugar y ser

empático es un ejercicio totalmente recomendable y cada vez es distinto , ya que nuestros hijos crecen cada día , están en constante cambio y por ello cada momento resulta muy valioso, me encanta compartir de esa manera la vida con mis hijas, me hace muy feliz y espero que para ellas sea un lindo recuerdo y una experiencia de vida y que cuando ellas sean madres puedan tener la fortuna que tengo yo de vivir una experiencia así , además que ellas a la vez como hermanas crean lazos más fuertes y aprenden el amor desde otra perspectiva.”

Anexo 3

Bitácoras

Bitácora (Amaranta Muñoz)

Sesión 1

Caso: A

Objetivo: Identificar las facilidades y dificultades para relacionarse desde el contacto visual y corporal a través de la percepción sensorial.

El espacio para la sesión fue el patio trasero de la casa, no es muy amplio pero lo suficiente para realizar la actividad.

Al comienzo cuando debían cerrar sus ojos para ser observadas, tanto como las hijas como la madre, demostraron tranquilidad corporal y concentración en lo que estaban haciendo. El momento de generar contacto con las manos para recorrer el rostro de la otra, ocurrió con su debido cuidado, iban explorando sin demostrar alguna incomodidad y al tocar cada parte del rostro lo hacían con dedicación. Magaly (la madre) fue muy minuciosa y el acariciar a sus hijas le nacía naturalmente.

La misma intención de cuidado por parte de las tres ocurrió al pasear (con los ojos vendados) a través de la casa. Las dos hijas a pasear a su mamá tomaban la responsabilidad, aunque de forma natural Débora (la mayor) tomaba más decisiones que su hermana Araceli, quizás por tener el peso de ser la más grande de las dos.

En la etapa de movilizar el cuerpo de la otra persona desde sus extremidades, se reflejó un importante cuidado y delicadeza para efectuar los movimientos. Magaly, que fue la primera demostró siempre esa cualidad. Las dos hijas permanecían atentas a las instrucciones de su madre, cada una era manejada por una mano de ella. Al turno de Débora y Araceli para guiarla, ocurrió algo similar, seguramente al tener la referencia de su mamá que fue la primera, lo realizaron de la misma manera, con cuidado y tranquilidad.

En la actividad de movilizarse solas a través del recuerdo las tres tienden a cerrar los ojos, cada una casi siempre en el mismo lugar sin desplazarse mucho. Cuando se vuelven a juntar utilizan más el espacio y el movimiento vuelve a ser más fluido como también el contacto que aparece sobre todo por parte de Débora que con sus manos acaricia en momentos la espalda o brazos de su mamá. Siempre las tres manteniendo los ojos cerrados o levemente abiertos, pero demostrando su expresión facial y corporal un disfrute al momento al sentir las caricias, se notaba un sentimiento compartido.

Conversación abierta sobre la sesión:

Al momento de sentarse para instaurar la conversación, Magaly se notaba emocionada. Ella es la primera en comentar su experiencia, haciendo referencia a las pocas oportunidades que tienen para compartir de esa forma, con mayor contacto corporal como lo sucedido en la sesión, a pesar de que si se expresan sentimientos de amor en el día a día, pero sin llegar al contacto o caricias de forma tan detenida (en la clase se demostró que no tienen dificultades para generar contacto pero en el cotidiano no practican su comunicación de esta forma). Agrega lo especial que es poder tocarlas así, que sentía un cosquilleo en sus manos al acariciarlas.

Débora reafirma lo que expresa su madre, dice que ellas no suelen compartir mucho, ni se expresan muy seguido su afecto con caricias o abrazos. Además se refirió a la conexión que se logró entre las tres y como fueron logrando mayor confianza en el desarrollo de la sesión. Resalta muy emocionada esa sensación de conexión que sintió que logró con ellas, en donde se podían transmitir sentimientos de aprecio y amor.

Araceli sumándose a las palabras de su mamá y hermana, explica su relación diaria que tiene con su madre, respecto a lo poco que comparten actividades juntas, siempre está cada una en lo suyo. Así con palabras de agradecimiento concluye sobre su experiencia, por haber tenido esta oportunidad de entregar y recibir amor.

(PUEDEN EXPRESARSE SIN DIFICULTAD CADA UNA EXPONE SUS IDEAS Y LO QUE SIENTE EXPRESANDO SIN TEMOR SU SITUACION COMO FAMILIA, DE MANERA ABIERTA Y DIRECTA)

Sesión 2

Caso: A

Objetivo: Comprender la incomodidad que se establece al comunicarse a través de dinámicas de interacción con los diferentes niveles del espacio.

La actividad se realiza en el patio de trasero,

El paseo guiado esta vez se hizo solo en el patio, se utilizaron un par de muebles para obstaculizar el espacio. Primero Magaly parte guiando a las dos hijas que están con sus ojos vendados. Ella siempre con el debido cuidado, dándose el tiempo para trasladar a cada una con tranquilidad, a pesar de que no era tarea fácil.

El paseo por los distintos niveles, en donde las hijas debía estar abajo y luego de pie, claramente cumplió su objetivo: el contacto visual siempre se notó más cómodo para quien para quien se encontraba arriba, ya que la postura en ese momento era más neutral, el esfuerzo era mucho menos para lograr mantener el contacto, porque solo debía inclinar levemente la cabeza y dirigir la mirada hacia abajo.

Lo mismo sucedió en el árbol. El cambio sin duda fue cuando las tres se encontraban en el mismo nivel, la proximidad entre una y otra era muy constante, incluso se generó contacto y caricias.

Conversación abierta sobre la sesión:

Magaly rescata la conexión que se provoca con la mirada, en lo mucho que esa acción puede transmitir. Considera que la actividad de hoy, fue un juego para poder conectarse a través de los ojos. Para su hija Débora fue algo similar, con respecto a la conexión visual, sintió que se pudo lograr con la dos durante la última actividad. Para las dos la actividad de El árbol fue una experiencia de conexión, como un juego en donde el objetivo era alcanzarse debido a las distancias y distintas alturas en que se encontraban en ese momento. (BUSCA CERCANIA CORPORAL)

Al reflexionar sobre la facilidad y comodidad para mantener el contacto visual, comparando las tres situaciones vivenciadas en la clase (la mamá sobre la sillas y sus hijas abajo luego viceversa y al final las tres abajo), Magaly comenta: “en la tercera

parte me sentí más cómoda, porque pude estar al mismo nivel de ella... y hacer la mismas cosas que ellas. Pudimos como mirarnos más y tocarnos más". En esa instancia ella sintió que puedo conectarse mejor y logrando una relación en la improvisación más cómoda.

Debora también señala que al estar las tres al mismo nivel se produjo una mejor conexión, ya que en ese momento logró un contacto más cercano tanto con la mirada como en lo físico, que ayudó a poder construir algo juntas.

Sesión 3

Caso: A

Objetivo: Reconocer el modo de expresar y entender las emociones a través de mensajes verbales y corporales.

La primera actividad fue divertida para las tres, sin dificultad pudieron imitar las palabras de la otra. También al incluir una emoción a la palabra no fue difícil apresarla ni captarla.

Al momento de representar la emoción solo con el cuerpo no fue difícil para ninguna entender de cual se trataba. La actividad se desarrolló fácilmente a excepción de una emoción, que ni Débora ni Araceli pudo acertar, no lograron captar con mejor precisión.

En la última actividad es donde surgieron aspectos importantes, aquí se dio el espacio para improvisar, así que el contacto, el juego, las sonrisas aparecieron espontáneamente. se creaba una danza amable entre madre e hijas, se genera respeto al interactuar.

Conversación abierta sobre la sesión:

La sesión para las tres fue entretenida y les dejó un gusto agradable, ya que fue una instancia en donde se produjo espontáneamente el juego.

Magaly reconoce lo difícil que es demostrar con el cuerpo una emoción, pero a pesar de eso lograron entenderse entre ellas.

Sobre la última actividad reconocen que fue difícil seguirse en momentos, ya que cada una tenía ideas distintas, faltó poner más atención a lo que la otra iba a proponiendo.

En lo cotidiano eso se presenta (Magaly comenta), cuando ocurren diferencias en lo cotidiano, les cuesta ceder y tratar de resolver el problema en el momento, se va cada una por su lado sin tratar de entender lo que siente la otra.

Sesión 4

Caso: A

Objetivo: Expresar con sinceridad pensamientos y sentimientos a través del lenguaje verbal y no verbal.

Madre e hijas escriben en distintos espacios de la casa su carta.

El llevar las palabras a los movimientos no fue fácil. A Débora (la mayor) le costó más lograr implantar los pensamientos de esa forma, pero las tres al final lo lograron, sobre todo cuando tuvieron que danzar en compañía del relato de su carta grabada anteriormente. Esto ayudo a que cada una se explayara más en el movimiento y a demostrar sus pensamiento y emociones.

A Magaly le sucedió que al solo ver a sus hijas adelante en el primer momento para exponer su carta, le evocó fuertes emociones y las lágrimas no evitaron salir.

Conversación abierta sobre la sesión:

Sin duda fue una experiencia emotiva. Débora valora la experiencia ya que no es algo que suelen hacer (sobre el hecho de compartir sus pensamientos y sentimientos). Araceli la más pequeña, también se une a estos pensamientos aprovecha la instancia para agregar ciertos aspectos positivos de su mamá que aprecia como lo trabajadora que es y cómo las hace sentir protegidas. También agrega un aspecto que no le agrada mucho como cuando está enojada y la asusta por como la mira (con cara de enojo).

Magaly aprecia la experiencia por la misma razón de no tener muchas oportunidades para compartir de esa forma. Reflexiona profundamente sobre la importancia de poder

tener el momento para expresar cosas de este tipo considerando no solo las emociones, sentimiento de amor y lo que le agrada del otro, sino también los aspectos que uno considera que se debe cambiar. Señala que esta fue la primera vez que ocurría algo así como lo que sucedió en la sesión, de llegar a expresar a tal punto lo que sienten o piensan.

Sesión 5

Caso: A

Objetivo: Construir una coreografía de manera colectiva integrando las dinámicas corporales realizadas en las sesiones anteriores.

La coreografía fue en el mismo lugar donde se llevaron a cabo las demás sesiones

El trabajo (comentan) fue colectivo, todas propusieron para lograr crear. Fue un producto de la conexión que lograron obtener en las sesiones al poder expresar de manera directa y cercana sus sentimientos.

(La comunicación habitualmente es fluida. no tiene problemas para expresar abiertamente lo que sienten y sus pensamientos. se comunican con respeto sin reflejar sentimientos negativo alguno. la disposición cororal para entrar en relación siempre fue buena).

Bitácora (Amaranta Muñoz)

Sesión 1

Caso: B

Objetivo: Identificar las facilidades y dificultades para relacionarse desde el contacto visual y corporal a través de la percepción sensorial.

En el jardín de la casa (un espacio amplio y con mucha vegetación)

Al momento de presentarse con su nombre, edad, etc. Amara (hija) fue muy tímida solo quiso hablar en los brazos de Fabiola, su madre.

Ambas han participado en el taller Padre e hijo del Centro de Danza Espiral por aproximadamente cuatro años.

En la actividad inicial, sentadas en una silla frente a frente para observarse, comenzó la hija mirando a su mamá, quien con los ojos cerrados siempre se notó relajada de lo contrario a Amara que reflejaba algo de nerviosismo cuando fue su turno (es algo

tímida por lo que no es raro que denote esa actitud). Al mirarse las dos al mismo tiempo, sus expresiones fueron algo dulces, no demostraron mayor incomodidad.

Luego amabas con los ojos vendados se exploran mutuamente con las manos. De manera natural se acercan mucho, como si demostraran la necesidad de tener cerca el cuerpo de la otra. Con cuidado y cariño surgían las caricias.

Fabiola suave y tranquilamente tocaba el rostro de Amara, que percibiendo atentamente las caricias a momentos olvidaba que ella también debía seguir explorando por el rostro de su mamá.

Fabiola en su turno para pasear a Amara (que permanece con los ojos vendados), genera un acercamiento constante hacia ella. Demostraba una postura protectora, abrazándola con seguridad y guiándola con la ayuda de sus manos.

En el turno de Amara para guiar, también se presenta un acercamiento corporal (claramente no podía ser igual al momento anterior principalmente por la diferencia de estaturas; esto provocó algunos tropezones, la pérdida de concentración de algún instante también ayudó un poco. Sin embargo, se mantuvo muy presente la idea del cuidado por la madre.

Al guiar a la otra por las partes del cuerpo: Amara sin demostrar mayor problema, entiende las indicaciones kinésicas de su mamá, sin luchar, se dejaba influenciar por lo que Fabiola le proponía. Al cambiar de papel también no se nota mayor dificultad a excepción de ciertos cortes en la fluidez del movimiento ocasionado principalmente por la diferencia de estatura y el largo de las extremidades.

Luego el movilizarme de manera individual por medio del recuerdo (evocando lo que se vivió anteriormente), nace más por la madre que por la hija, Amara se ve más insegura (en la actividad anterior ella guio primero por lo que seguramente el tiempo que había pasado fue suficiente para olvidar un poco). Cuando se unen nuevamente en esta improvisación, vuelve notoriamente la seguridad y fluidez, se podía notar una conexión, una danza de a dos. Fabiola tiende a guiar más que su hija, sin embargo Amara sorprende al proponer y guiar sin temor en algunos momentos.

Fabiola durante todas las dinámicas siempre intenta buscar a su hija con la mirada, a ella le cuesta un poco más pero aun así no le cuesta entregarse cuando la situación fluye con armonía y entretención.

Conversación abierta sobre la sesión:

Amara (dentro de su timidez para hablar) respondía muy breve a las preguntas. Señala, con respecto al inicio de la sesión, la diferencia en el observar a su mamá

(que le costó más) y en el observarse las dos al mismo tiempo, debido a que en éste último los sentimientos aparecieron espontáneamente más que en el momento anterior (Amara comenta que sintió cariño desde ambas partes al tener que mirarse frente a frente) .

Fabiola refiriéndose al contacto, afirma que es algo fácil y natural que surja de ellas: “la parte del contacto me encanta, en eso somos las dos cariñositas y nos gusta la piel”. Agrega la afluencia que han tenido de las actividades que realizan juntas como el yoga, en donde surgen también muchas instancias de contacto. Así termina destacando lo agradable que fueron los momentos de contacto dentro de la sesión.

Sesión 2

Caso: B

Objetivo: Comprender la incomodidad que se establece al comunicarse a través de dinámicas de interacción con los diferentes niveles del espacio.

Primero Amara paseó a su mamá (vendada de los ojos). *Se usaron distintas habitaciones de la casa (la sesión anterior solo fue en el jardín). Se utilizaron muebles hacer la tarea más difícil.*

Esta vez Amara tuvo mucho más cuidado que la sesión anterior, su concentración fue mejor y demostró más precaución al dirigir a su mamá. Al cambiar papel Fabiola siempre con el debido cuidado y su postura protectora.

En la instancia de pasear pero con distintos niveles, surgieron ciertos problemas, principalmente porque cada una percibió de modo distinto el ejercicio por lo que surgió un fuerte desentendimiento. Sin embargo, al detener la actividad producto de la situación, pudieron llegar a una solución consiguiendo un segundo intento, de tal forma que la sección pudo concluir de mejor manera.

En el árbol Amara sube a una silla (en medio del living), Fabiola se mueve alrededor, en momentos se notaba pérdida del contacto visual, debido a los constantes desplazamiento, mayor incomodidad no se percibió ya que de apoco se fue creando una Danza que ambas disfrutaban.

Desde una perspectiva externa es claro el cambio que se ve en la conexión, ya que había cercanía corporal los que favorecía el contacto visual.

Conversación abierta sobre la sesión:

Fabiola destaca lo incomodo que fue pasear a Amara por la casa principalmente porque ella liberaba casi todo su peso, por ende el esfuerzo para moverla era mayor. Constantemente menciona la importancia de sincronizar para tener una mejor fluidez y conexión, que para ella era lo más importante (sea en el nivel que se encontrara).

La actividad del *árbol*, Fabiola la interpreta de una manera particular y profunda: cuando Amara era el árbol la veía como una persona independiente con los suficientes instrumentos para sostenerse.

Sesión 3

Caso: B

Objetivo: Reconocer el modo de expresar y entender las emociones a través de mensajes verbales y corporales

En la comodidad del jardín, bajo la sombra, se realizó la primera actividad que fluyó perfectamente. Naturalmente la sesión se empieza desarrollar como un juego, acompañado de risas.

Fabiola reconoce y expresa con mucha exactitud siempre, las expresiones verbales de su hija, Amara se demora un poco en comprender lo minuciosa que debe ser ala observar para entender cómo se está expresando su mama con la voz. Mientras van teniendo más oportunidades esto va mejorando.

Al momento de hablar con una emoción, en ambos casos fue fácil entender lo que expresaba la otra (naturalmente la corporalidad (gestos y posturas) aparecían, lo que aportó para entender la emoción mucho mejor, ya que la palabra no siempre tenía coherencia con la ésta.

Fabiola al expresar emociones sin usar palabras es muy clara y precisa, Amara logra entenderlas con facilidad como también logra expresar claramente las emociones corporalmente por lo que su mamá podía captarlo rápidamente.

En la última actividad surge el juego entre madre e hija, dentro de una divertida conexión que se desplazaba por el jardín. Se formó una atmosfera muy particular en donde parecía que estaban solo ellas dos en el sitio, sin que nadie las observase.

Conversación abierta sobre la sesión:

Se aprovechó el espacio para el juego. Fabiola afirma que tienen encuentros de juego o más bien de Danza.

También destaca lo precisa que fue Amara en expresar la emociones corporal y verbalmente, la mayor parte de las veces. Sin embargo ambas reconocen que en la vida diaria les es difícil prestar con mayor atención a la otra al comunicarse:

- Facilitadora: ¿les cuesta a veces eso... como observarse?
- Amara: a mí un poco.
- Fabiola: (casi al unísono de su hija) Sí.
- Facilitadora: ¿Por qué?
- Fabiola: por el ego, porque uno está metida en su mundo... con ella, aunque sea mi hija, igual cuesta.

Al finalizar la conversación Fabiola reflexiona sobre la importancia de entender el mensaje del cuerpo y otros factores más allá del significado de las palabras.

Sesión 4

Caso: B

Objetivo: Expresar con sinceridad pensamientos y sentimientos a través del lenguaje verbal y no verbal.

Una distanciada de la otra escribe su carta expresando de forma sincera pensamientos y sentimientos hacia la otra.

A Fabiola le toma más tiempo terminar su carta, pero Amara fue más rápida y precisa. Luego estas palabras escritas las llevaron al movimiento.

Llevar las palabras solamente al movimiento para expresar con claridad lo que quiero decir es sin duda una tarea no muy simple, sin embargo es posible.

Luego la narración a través del cuerpo que cada una realizó fue presentada, de modo alternado, primero Fabiola le enseñó a su hija y luego viceversa.

Cada grupo familiar es distinta tiene una historia diferente, que sin duda podría reflejarse de manera particular en una carta.

Pues así lo demostraron ambas en su cartas: fueron muy emotivas en donde se demostraba mucho aprecio y cariño por la otra. Fabiola en particular realizó un viaje, hasta el inicio de su vínculo (su embarazo) y así continuando con el crecimiento de Amara, de la que rescató su entusiasmo y goce por las cosas, pero también tomando en cuenta lo que te desagrada como cuando la nota en una actitud malhumorada. Fue una carta amable, con gran afecto y fuertes emociones.

Las lágrimas afloraron en ambas. Amara sobre todo al escuchar la carta de su mamá.

Conversación abierta sobre la sesión:

Construir una carta para Fabiola fue volver al pasado y recordar su historia. Comenta que ha tenido un lindo viaje de vida pero con dificultades que las han marcado a ambas, pero que sin embargo las ayudó a unirse más (habla mientras abraza a Amara que continua emocionada). Para Fabiola su embarazo fue una maravillosa experiencia en todo sus sentidos en donde creó un fuerte vínculo con su hija, por lo tanto el hecho de que Amara naciera con problemas de salud y tuviera que se intervenida, interrumpió esta armonía que la marcó a ambas.

Fue una sesión con mucha carga emocional, para la mamá fue una instancia en donde puedo confirmar las emociones que su hija tiene hacia ella. Rescatando las palabras de Fabiola: demostrar las emociones es algo fundamental y que los conflictos cotidianos son naturales pero que se deben tener en cuenta para solucionarlos y así tratar de tener un ambiente más armónico en la relación.

Amara se mantuvo por un largo rato en los brazo de su mamá, escuchando en ciertos momentos consuelos y palabras de cariño para tranquilizarla entregándole una sensación de protección.

Sesión 5

Caso: B

Objetivo: Construir una coreografía de manera colectiva integrando las dinámicas corporales realizadas en las sesiones anteriores.

El trabajo de creación se efectuó y organizo previo a la sesión. Se utilizaron tres espacios (principalmente los que se mas se usaron en las sesiones anteriores) se grabó la coreografía varias veces y en los distintos lugares.

Producto de que los espacios eran muy distintos influyó mucho en el desarrollo de la coreografía, pero que ayudó a que enriqueciera mucho más.

Conversación abierta sobre el proceso:

Para comenzar la creación primer eligieron la música, la decisión se basó en lo que ellas escuchaban cuando Fabiola estaba embarazada. Amara plantea la idea de recrear su historia.

Fabiola expresa lo que rescata del proceso de creación: toma mayor conciencia de que se pueden lograr infinitas cosas si uno tiene la disposición para hacerlo además de darse el debido tiempo para hacerlo. Resalta lo difícil que es por el hecho de esta limitado por lo exige el sistema en el que vivimos, pero que uno debe hacer el intento de darse el tiempo. Con eso concluye que esta actividad la ayudó a reconocer la importancia de darse el tiempo para compartir y crear.

También agrega que la creación de esta sesión fue colectiva y complementada, no como surgía en años anteriores en donde principalmente era Amara quien dirigía la situación.

Bitácora (Amaranta Muñoz)

Sesión 1

Caso: C

Objetivo: Identificar las facilidades y dificultades para relacionarse desde el contacto visual y corporal a través de la percepción sensorial.

El espacio es amplio (living comedor), trabajar allí es conocido para ellas ya que es ahí donde las tres realizan clases de danza, Gema (la mamá) es la profesora.

Rocío (la menor) se distrae por lo general muy fácilmente pero en el primer encuentro, en donde debían mirarse pudo seguir sin mucho problema. La concentración en la primera actividad está presente en las tres. Rocío algo inquieta en comparación a su hermana mayor Jazmín que permanece aparentemente tranquila corporalmente, pero muy pendiente de lo externo por lo que se percibía algo nerviosa. El contacto visual no se notaba muy cómodo para ella.

Gema al momento de ser observada se mantuvo quieta, sin embargo en esa quietud no se logra percibir si está en estado de tensión o relajado.

Al momento de entrar en contacto, fue difícil debido a la diferencia de estaturas, no siempre las manos tenían un buen alcance. Al comienzo las dos niñas fueron algo aceleradas para explorar el rostro de la otra, de apoco Recio fue entregándose completamente a las caricias. Gema tuvo siempre mucha calma en esta etapa.

Al pasear por la casa, en el turno de la mamá como guiadora, la situación fluyo tranquilamente y sin mayor dificultad, siempre con cautela (las niñas tenían los ojos vendados). Al cambiar de roles Jazmín claramente tomaba más responsabilidad que Recio, que es natural ya que solo tiene cuatro años.

Rocío en la etapa de dejarse manipular por su mamá, pudo entender bien la actividad, demostrando ser muy receptiva a las indicaciones de su mamá la mayor parte del tiempo. En el caso de Jazmín, ocurrió algo similar, pero la corporalidad era mucho más dura incluso torpe, no se influenciaba mucho con las indicaciones, no continuaba con el movimiento que le proponían, por lo tanto se veían cortados y sin mayor proyección.

Es notoria la dificultad que se genera al guiar a la dos hijas a la vez, la diferencia de edad es un factor, Rocío es más inquieta por tanto Gema está muy pendiente de ella.

La continuidad de movimiento y de desplazamiento es limitante, por el hecho de que Gema las moviliza solo tomándolas de las manos se aprecia una distancia o un vacío entre ellas durante toda actividad de improvisación.

En la instancia en donde las tres se movilizan participan juntas, en la dinámica de proponer y recibir, Gema era la que tomaba más a menudo el control, Jazmín seguía más que nada lo que su mamá hacía al igual que Rocío pero ella siempre buscaba más contacto corporal.

Conversación abierta sobre la sesión:

Gema valoriza la instancia de observación: “no las había mirado así en detención hace tiempo... en detalle” “eso de detenerse a observar es bonito y que a uno la observen... oh! me dio vergüenza, porque no me he preguntado nunca como me ven ellas.

Para Gema la etapa, en donde la confianza fue protagonista al inicio de la sesión, fue una experiencia divertida y algo emocionante, por el hecho de dejarse guiar por sus hijas sin poder ver y sin poder tomar el control (expresa que es algo necesario dentro de la vida el cambiar de roles para lograr sentir que se puede confiar en el otro, es la única forma de saberlo).

Rocío la más pequeña, con pocas palabras dice lo que le gustó de la sesión (siempre buscando el brazo de su mamá y mirándola constantemente mientras responde, como si buscara la respuesta o como si eso le otorgara mayor seguridad).

Sobre el contacto que se vivenció al comienzo, Gema hace la observación de que es sin duda distinto el contacto del día a día al que se generó en la sesión, ya que al realizar este tipo de actividades la rutina se interrumpe, por lo tanto se lo logra tener otra concentración para generar otro tipo de contacto, más minucioso y dedicado, pues así se descubre a la otra persona de una manera diferente. Además da énfasis como logró percibir las diversas energías que generan sus hijas (son polos opuestos).

A pesar de que Gema trabaje con las niñas (ya que les hace clases) y también participen en talleres como Padre e Hijo del Centro de Danza espiral, Reconoce y valora la importancia de poder vivir estas experiencias oportunidades, para lograr un contacto más profundo con ellas, ya que en lo cotidiano este tipo de situaciones (con tal punto de dedicación) no es habitual.

Sesión 2

Caso: C

Objetivo: Comprender la incomodidad que se establece al comunicarse a través de dinámicas de interacción con los diferentes niveles del espacio.

Primero se generó contacto entre ellas para dar pie a la siguiente sesión

Ocurrieron momentos de desconcentración cuando las dos hijas debían conectarse a través del tacto con su mamá, a veces Rocío (la menor) intentaba tomar más control cosa que Jazmín intentaba regular dándole sugerencias o posicionándola dónde ella consideraba que era mejor.

Al pasear a la madre por el espacio (living/comedor) que está con los ojos vendados. Notoriamente Jazmín volvía a tomar más responsabilidad, para Rocío no era nada más que un juego, no tenía muy presente el hecho de que debía cuidar a su mamá, menos si veía que su hermana tenía control sobre el asunto.

En el turno de Gema para guiar y cuidar a las niñas, fue algo más dificultoso sobre todo porque la más pequeña estaba muy ansiosa, no pudo seguir las instrucciones de su mamá en todo el desarrollo de la actividad. Al igual que en la primera sesión Gema solo las guiaba tomándolas de las manos, era como si fuese la única forma de moverse con las dos a la vez para no permitir que la más pequeña se escapara.

Al pasear con los distintos niveles y sin perder el contacto visual, sin duda a quien le tocaba estar en su momento en el suelo le fue más difícil mantenerlo, surgía la necesidad de bajar la mirada o mirar hacia otro lado. Algo similar sucedió en la actividad del árbol, A estar las tres en el mismo nivel, se notó más de una desconexión, un factor a considerar es la distancia que tenía entre ellas, que por consecuencia no generaba contacto físico. Esto provocó a que solo se estuvieran

moviendo por su cuenta sin involucrase mucho por tanto perdiendo constantemente el contacto visual.

Conversación abierta sobre la sesión:

Gema capta que las dinámicas de la clase se basaron en el cambio de rol, en ponerse en el lugar del otro. Además destaca lo relevante que puede llegar a ser el contacto visual.

De manera personal Gema expresa que el momento más agradable fue cuando le toco ser agua por la sencilla razón de que el espacio por ser más amplio le daba más posibilidad para moverse con mayor libertad en comparación al momento de estar arriba (como árbol).

En conclusión haciendo referencia a lo que Gema expresa, al momento de ser todas agua (al estar al mismo nivel espacial), por el simple hecho de querer explorar el espacio libremente cada una por su lado se interrumpió el contacto visual, ya que trasladarse, girar o hacer cualquier movimiento lo hacían de manera individual que por consecuencia generaba mucha distancia corporal. Con esto se puede afirmar que al intentar estar más cerca de la otra persona proporcionara un mejor contacto o relación. Posiblemente si sus movimientos los hubiesen conectados más, cuerpo a cuerpo, la perdida de conexión hubiese sido mucho menos.

Continuando con esta misma idea, el contacto visual durante el paseo con distintos niveles (al principio de la clase), para Gema fue más fácil mantenerlo, ya que la disposición corporal, como ella misma dice, es distinta en ese momento, es más fija, ósea no se modifica tanto como en el momento en el que las tres se movían y desplazaban en el mismo nivel.

En cuanto a la incomodidad de la postura que se daba al intentar mantener el contacto visual, se pudo percibir principalmente por Jazmín (la hija mayor). Ella reconoce que al ser todas aguas (estar al mismo nivel) fue más agradable y cómodo, porque no tenía que estar constantemente mirando hacia arriba.

Sesión 3

Caso: C

Objetivo: Reconocer el modo de expresar y entender las emociones a través de mensajes verbales y corporales

En el centro del living comenzó la primera actividad

Al imitar las palabras de la mamá, ni para la hija mayor ni la menor fue difícil. Al agregarle una emoción se volvió algo más complejo para Rocío la más pequeña, sobre todo porque e daba vergüenza.

Al momento de imitar la emoción solo corporalmente. Para Jazmín no fue tan difícil reconocer la emoción, pero siempre al representarlo lo hacía con algo de timidez, Rocío siempre lo tomaba como un juego al momento de imitar solo seguía a las demás.

En la improvisación final solo participó la madre con su hija mayor, mientras Rocío se dedicó a dibujar. Esta danza final se desarrolló un poco lejana (sin mucho contacto). Gema constantemente intentaba buscar a Jazmín pero no tenía muchos resultados. La conexión que se notaba era como si cada una tuviese conciencia de la presencia de la otra y de que tenían que bailar juntas en el mismo espacio, pero sin llegar a complementarse.

Daba la impresión de que Jazmín escapaba de la propuesta de su mamá o no lograba expresar bien lo que quería proponer o simplemente Gema no entendía lo que su hija le decía. Cuando lograban conectarse cuerpo a cuerpo era porque Gema principalmente tomaba el control.

Conversación abierta sobre la sesión:

Gema es muy consciente de lo que se intentó lograr en la sesión. Considera también las actitudes que tienen sus hijas debido a su edad, dice que el hecho de que Jazmín sea más lejana y le cueste conectarse es por el hecho de encontrarse en una etapa distinta.

Al tomar conciencia de eso comenta que es algo que suelen trabajar en otros momentos (como por ejemplo en las clases de danza que ella les imparte) para lograr que Jazmín se conecte más en situaciones como la de la sesión.

Gema afirma que en el momento de improvisar estaba constantemente buscando conectarse con su hija pero sin lograrlo: “hubo de repente momentos en que nos comunicamos, pero hay momentos en que yo la busco, la busco, la busco y no la encuentro y esto tiene que ver con ella, que le cuesta eso de abrirse... eh! De conectarse más conmigo”.

Jazmín afirma que entender las emociones de su mamá fue sencillo. Pero en el momento de improvisar se complicó más porque no sabía qué hacer y solo dejaba que su mamá se moviera como ella quisiera mientras ella hacía lo mismo por su lado.

Una reflexión importante fue el posible temor que Jazmín siente al mirar a su mamá al momento de comunicarse (se planteó entre risas). Gema comenta que Jazmín suele bajar la mirada cuando intenta comunicarse con ella, por eso piensa que le tiene miedo. Así la conversación se tornó de muchas risas ya que Gema le daba un toque de humor al tema.

Caso: C

Sesión 4

Objetivo: Expresar con sinceridad pensamientos y sentimientos a través del lenguaje verbal y no verbal.

Gema y Jazmín y Roció dibujó y con ayuda de una facilitadora se rescataron algunas palabras que ella quiso expresar.

Cada una narró su carta que fue registrada en una grabadora. Hubo una diferencia al elaborar cada una su carta, la de Gema fue larga y la de Jazmín no tanto ya que la estructuró como una lista de aspectos positivos y negativos de su mamá, sin implantar mayores emociones.

Luego de tener la carta, llevaron las palabras al cuerpo. Al momento de exponer ante las demás, las tres salieron adelante en su debido momento. En compañía una música de fondo a Jazmín le costó un poco, al comienzo no sabía muy bien cómo expresar su carta con el cuerpo. En la segunda oportunidad que fue en compañía de su voz grabada (de la carta) pudo explayarse un poco más, pero con algo de vergüenza por el hecho de escucharse en la grabación.

Conversación abierta sobre la sesión:

Jazmín en el desarrollo de la actividad de crear y expresar una carta, dejó la sensación de que quiso expresar más, algo despertó en ella, sobre todo al momento de escuchar la carta de su mamá.

Así al encontrarse en esta última etapa, frente a frente (donde se les brindó el espacio para compartir) Jazmín le expresa a su mamá lo que siente, sobre el cariño y aprecio que le tiene. Gema (agregando lo que no puedo decir en su carta) que para ellas sus hija son lo que la han podido complementar y que sabría lo haría sin ellas.

Escribir una carta y demostrando lo positivo y negativo que uno considera del otro no es algo fácil, sobre todo si no es costumbre, por tanto con mayor razón es natural sentir temor al escuchar lo que el otro escribe de uno. Gema comenta que esta fue

una situación en donde se expuso a ser evaluada. Ya está consciente de que hay cosas que debe cambiar pero también reconoce que hay cosas que pasan por alto, por eso valora la actividad de esta sesión porque fue una instancia que ayudó a poder tener otros aspectos presentes, que no son solo negativos sino también cualidades positivas como el que Jazmín presenta es su carta por ejemplo el que su mamá se preocupe primero por los demás y después por ella, Esas palabras emocionaron mucho a Gema, ya que descubrió una parte de lo que piensa su hija sobre ella, que hasta entonces era desconocido. También las otras declaraciones de Jazmín en su carta, la ayudaron para comprenderla mejor.

Amabas muy emocionadas, Jazmín se lanza sobre las piernas de su mamá y permanece por un largo rato en esa postura.

Caso: C

Sesión 5

Objetivo: Construir una coreografía de manera colectiva integrando las dinámicas corporales realizadas en las sesiones anteriores.

La coreografía se realizó dentro de la casa

Gema comenta que debido al poco tiempo para crear retomaron un trabajo realizado hace un tiempo atrás. Por ello en esta ocasión intentaron darle otro sentido o significado, para lograr incluir lo trabajado en las sesiones anteriores. Jazmín dice que intentaron incluir el contacto visual, pero que fue difícil en momentos ya que era una coreografía fijada anteriormente. Rocío al final de la conversación señala que le gustó bailar con ellas en su casa.

Para Gema esta ocasión fue una oportunidad para recuperar un trabajo que habían podido hacer hace un tiempo atrás como madre e hijas, pero con la posibilidad de enriquecerlo más.

Caso A, B y C.

Sesión 6

Objetivo: Compartir opiniones y experiencias vividas en el taller mediante una conversación abierta.

Esta sesión fue principalmente para compartir y conocer las distintas experiencias vivenciadas en el taller. La sesión fue un espacio de conversación focalizado en recordar todo lo vivido durante el proceso y así instaurar una instancia de reflexión.

Bitácora sesiones Belén Leiva

Caso A: Magaly

Caso A1: Deborah

Caso A2: Aracely

Sesión 1: “La Bienvenida”

Al inicio un poco nerviosas y tímidas Deborah y Aracely, comenzaron **la observación** hacia su mamá, siempre atentas a lo que se les proponía. Mientras que Magaly observaba tranquilamente cada detalle de sus hijas. Anotaron partes del rostro, lo que les gustaba, lo que les llamo la atención y luego cuando se encontraron con las miradas, surgieron risas espontaneas de nerviosismo entre todas y de compañerismo, demostrándose que estaban ahí para apoyarse. Ahora lo que agregaron en sus anotaciones fueron sentimientos, sensaciones y emociones.

Luego **el tacto**, comenzaron cuidadosamente a tocar la piel de la otra, a diferencia de Aracely que fue un poco torpe al principio, pero luego de indicaciones, fue palpando a sus compañeras y entrando en la dinámica sensorial.

Seguimos con el **guiarse**, se entregaron y confiaron en la guía, todas muy cuidadosas y siempre con calma. Si bien no tuvieron grandes dificultades, de a poco fueron logrando una sincronía para llevarse unas a otras.

En este momento fue cuando desbordaron sinceridad y entrega, comenzaron a **improvisar** con sus ojos cerrados, sin tener ningún conocimiento de danza, y afloraron todas sus emociones a través de sus movimientos.

- No tuvieron problemas al mirarse a los ojos, pero no mantenían mucho ese contacto por un tiempo prolongado.
- Solo con esta actividad afloraron sus emociones por la necesidad de tener un respiro en su rutina cotidiana, para mirarse, observarse y tocarse.
“...ellas saben que yo las amo mucho, pero no soy muy de cariño, pero la oportunidad que tuvimos de poder tocarnos de poder sentir con la música el amor que nos tenemos las tres fue maravilloso...” Magaly
“... las tres juntas tan de piel no compartimos mucho, compartimos, conversamos y todo, pero no tan juntas como lo estuvimos ahora y fue especial porque tuvimos una conexión entre las tres...” Deborah

- Sin conocimiento previo de danza, no hubo necesidad de ejemplificar, para que sus cuerpos se desplegaran y hablarán por sí solos. (cada persona tiene su propia danza dentro, solo se necesita un pequeño empujón para que lo descubra, y que a la vez descubra que puede expresar a través del contacto y el movimiento)
“...agradezco esta oportunidad porque sentí mucho amor con mi mamá y con la Deborah...” Aracely

Sesión 2: “Árbol y agua”

El comenzar tocándose en esta segunda sesión fue distinto, se dieron un masaje y se acariciaron de una forma muy delicada.

El guiarse, esta vez para **sortear obstáculos**, fue tranquilo, estuvieron siempre atentas y cuidadosas con la persona de los ojos vendados, estuvieron siempre dispuestas y entregadas a la actividad y a la confianza en ellas. Jamás expresaron alguna incomodidad o alguna queja.

En la actividad de los **roles**, sintieron la incomodidad de algunas posiciones, pero trataban de buscar alguna solución para las dificultades que surgen a raíz de estar en distintos niveles .

En la actividad **del árbol y el agua**, siempre buscaban acercarse con la mirada, aprovechan cada instancia para jugar y darse cariño.

Lograban entregarse y conectarse, eso hacía que cada actividad se transformara en algo especial.

Al momento de improvisar todas en el agua, se entendían muy bien y todo fluyo de una manera muy natural entre las tres.

“...Pude percibir que la mirada es muy importante cuando uno también genera un tipo de confianza, pero al no estar acostumbrados a mirarnos tanto, como que nos costó un poquitito conectarnos con la mirada el 100 %...” Magaly

Sesión 3: “Imitación”

El juego de la **imitación** les sacó un montón de carcajadas, en esta actividad logre ver cuán parecidas son, y lo bien que lo pueden pasar juntas.

En el **cachi**, se les olvidaban las secuencias por supuesto, pero entre todas se ayudaban y trataban de recordar.

Luego hicieron **espejo**, si bien en un comienzo Magaly es la que da la partida a todos los movimientos, de a poco las niñas fueron tomando el mando.

Si bien comentaron que si se ríen juntas, no juegan, a lo que Aracely sugiere “deberíamos hacerlo más seguido”

“...Hubieron dificultades en la última parte, porque yo creo que quizás no nos expresamos muy bien y por eso no nos comprendíamos tanto...” Deborah

“...Falto ceder y, que cada una tenía su idea y la quería hacer simplemente...” Magaly

“...No se da la instancia de jugar, o a lo mejor no nos damos el tiempo de poder hacerlo...”

Sesión 4: “La carta”

Luego de un abrazo muy cariñoso y sincero, cada una fue a escribir su carta, al momento de llevarlo al cuerpo y al movimiento, se complicaron un poco, pero luego de un momento lograron armar su danza. Emotiva instancia nos regalaron y una reflexión final llena de nuevas cosas aprendidas para aplicar en su rutina diaria.

“...muy pocas veces nos expresamos nuestros sentimientos así, como por una carta, o nos decimos ese tipo de cosas a la cara muy pocas veces lo hacemos, entonces poder hacerlo y q ella nos escucha y aparte bailar lo fue súper lindo...” Deborah

“...ya me di cuenta que debo hacer y mejorar muchas cosas con esta actividad...”
Magaly

Sesión 5: “Video Danza”

Sesión 6: “Compartir”

“...y en este caso un baile muy especial, un baile entre madres e hijas que se profesan amor día a día, pero nunca se tocan... gracias, gracias de verdad...”

Caso C: Gema

Caso C1: Jazmín

Caso C2: Rocío

Sesión 1: “La Bienvenida”

En la **observación**, al momento de cerrar sus ojos, a Jazmín le dio un poco de vergüenza, y rocío estaba un poco impaciente, pero lograron un momento de silencio y quietud. Y luego ambas hicieron sus anotaciones. La mamá también observó con calma y anotó cosas de ambas, haciendo una comparación. En el momento de estar con los ojos abiertos, había cierto nervio y un poco de temor de encontrarse con sus miradas.

Ocurrieron algunas interrupciones que las sacaba de la concentración, pero al momento del **tacto** con los ojos vendados, se generó una atmosfera de silencio y de amor, Rocío estaba totalmente entregada al cariño que le daban.

Al momento de **guiarse**, Jazmín temerosa, preguntó si la mama estaba sin venda, dijo que sentía miedo, le costaba confiar, sin embargo realizo bien la actividad. El turno de la mamá, ella se dejo guiar por sus hijas, la cuidaron y la llevaron al patio. Se puede ver la complicidad entre Jazmín y Rocío, a la hora de ponerse de acuerdo y tomar decisiones.

Luego cuando debían **movilizar** el cuerpo del compañero, Rocío dentro de su juego lograba captar lo que la mama sugería, a Jazmín le cuesta ser receptiva a la hora de la manipulación corporal. Esta con un poco de resistencia.

La dinámica de la improvisación, estuvo un poco tímida y sin mucha conexión con sentimientos.

En la reflexión final note que no se miran mucho a los ojos entre Gema y Jazmín. Y además al momento de leerse sus apreciaciones, Jazmín no leyó la parte que decía que no acostumbraban a mirarse.

Sesión 2: “Árbol y agua”

Comenzamos con los **obstáculos**, lograron pasarlos todos muy bien, pero Jazmín seguía con ese miedo a que la guiarán estando con los ojos vendados, y Rocío duro

la mitad del recorrido con la venda, y a la hora de ella guiar a la mamá, Jazmín no pudo evitar dar instrucciones verbales y Rocío estuvo un poco torpe y ansiosa.

Luego en la actividad de los **roles**, les incomodó y cansó bastante el llevarse de ese modo, pero lo realizaron bien.

El momento del **árbol y el agua**, funcionó bastante bien, incluso Rocío se divirtió mucho, pudo jugar e imaginar siendo un pez, y busco distintas maneras de desplazarse y de encontrarse con las demás, Jazmín se cansó más rápido.

En general, les costó mucho concentrarse y comunicarse a través solo del cuerpo, el flujo se interrumpía por comentarios, preguntas o quejas, Jazmín tiene la necesidad de preguntarlo todo, da la impresión que busca la autorización. Por otra parte ella siempre incluía a Rocío en las actividades en que debían trabajar juntas y tomar decisiones.

En la **reflexión** Gema comentó que antes le daba miedo que la guiaran, el hecho de ella no tener el control le complicaba, pero con el tiempo lo ha ido trabajando y ahora lo disfruta y se entrega. Quizás ese miedo de un inicio de confiar se traspaso a Jazmín.

También comento que le gusto ser agua, porque tenía más libertad y podía jugar más, que cuando estaban todas siendo agua, sintió que no se pudieron conectar.

Y notó de inmediato el trabajo que quisimos lograr, el cambio de roles y las perspectivas.

Sesión 3: “Imitación”

Comenzaron **imitándose**, a Rocío le costaba un poco entender la dinámica del juego, pero entre todas se ayudaban y funcionaba. La postura corporal de Jazmín era de brazos cruzados a ratos, le daba vergüenza. Luego al incluir una emoción se vieron un tanto tímidas.

El cachi, lo realizaron bien, Jazmín se complicaba un poco, le dan vergüenza y temor estas situaciones, pero participaba bien y se rieron bastante las tres.

Sesión 4: “La carta”

Cada una busco su lugar para escribirse la carta, Jazmín hizo un listado, más que una carta, por lo que a la hora de crear movimientos le costó más, y al momento de mostrar no sabía qué hacer, pero luego se decidió y realizó una secuencia, Gema tenía una creación cortita y Rocío improvisó.

Al momento de escuchar sus cartas de fondo, se sorprendieron bastante y Jazmín quería cambiar su carta, porque ella había escrito más cosas malas de la mamá, que Gema de ella. Se complicó por temor a lo que fuera pensar Gema, pero logró hacerlo igual, y al escuchar su propia voz se tapaba los oídos por vergüenza. Mientras Rocío improvisaba Gema leía la carta que le había escrito a la mamá.

Y ya en la reflexión afloraron todas las emociones, se dieron cuenta que no saben mucho lo que piensa una de la otra, que creían que se dirían más cualidades “negativas”, que se podrían molestar, etc. fue en esta parte de la sesión que lograron un abrazo sincero y se dijeron cosas que no se atrevían por distintas razones.

“...No había pensado nunca que no me podía entender lo que yo le decía y que por eso se cerraba...” Gema

Sesión 5: “Video Danza”

Sesión 6: “Compartir”

Bitácora Gabriela Barrientos

Sesión 1

Caso A

La sesión comienza en el patio trasero. Las dinámicas que les proponemos funcionan con perfección, quizás como es algo desconocido para ellas, su concentración es al máximo y con total compromiso por las actividades, están entregadas a descubrir, vivir. Existe mucho silencio y concentración, que se mantienen a lo largo de toda la sesión.

* Magaly observa detalladamente y luego escribe mucho sin mirar a sus hijas.

Cuando la madre dirige a su hija mayor, sus indicaciones son con cuidado, claras, desde el contacto de las manos. Araceli espera pacientemente hasta que le corresponda su momento. Cuando Magali debe conducir a ambas hijas dirige desde las manos y ellas comprenden, da indicaciones simultáneas al desplazarse. Ella

siempre busca el abrazo, la instancia de abrazarlas. Las hijas ceden a sus deseos, y se observa el disfrute en sus rostros.

* Danza individual del recuerdo, un éxito. Presentan movimientos suaves y controlados, lentos.

Al final hay una reflexión emotiva, "No hay oportunidades de tocarse con amor muchas veces, existe la expresión verbal, pero no la acción corporal" (Pienso y realizo, pienso y digo...) Ellas comparten que siempre están presentes, pero no para compartir, solo para estar.

* Me preguntó ¿Qué hay en la conexión de manos?

* La danza refleja su historia de vida, solo las tres, siempre.

Cuando comparten sus observaciones del inicio de la sesión, Magali da observaciones integradas, objetivas, subjetivas, emocionales; Débora del mismo modo que su madre, ella encuentra rasgos suyos en su madre o al revés, y Aracely miente, inventa al ver que escribió tan poco.

Caso B

Comenzamos en el patio de su casa. Al principio comprenden y desarrollan dinámicas de observación con completa tranquilidad, solo Amara refleja un poco de incomodidad ante la quietud. (Ojos tensos, algo forzados al cerrarlos). La madre estuvo completamente entregada a todas las dinámicas propuestas por nosotras.

En las dinámicas de guía se observa mucha confianza, ambas entregadas a la otra, adoptan diferentes posturas para proteger o guiar mientras transita por el espacio. Amara es cuidadosa a veces y otras veces no logra prever peligros u obstáculos.

Cuando tienen que dirigir las partes del cuerpo de la otra son realizadas con mucha atención y escucha corporal, en armonía y en conexión con la música. Fabiola se deja llevar y propone libremente movimientos potenciados desde las indicaciones de su hija, a veces se arranca en propuestas, pero Amara la sabe volver a encontrar. Se conocen desde esta área muy bien.

El recuerdo de la estela es de fácil conexión con Fabiola, Amara comprende la dinámica y la desarrolla muy bien, solo con pequeños olvidos de recuerdos. Al volver a interactuar se da con mucho contacto de manos, a veces presentan la involucración de todo el cuerpo.

* En esta sesión la alergia fue un distractor para Amara.

Las observaciones de la madre fueron de lo objetivo, superficial, a lo subjetivo, a profundas cualidades y características de Amara. Mientras que Amara es objetiva, superficial, inventa pero también percibe emociones al mirarse.

Caso C

Sesión 1

En el living de su casa, la dinámica inicial se desarrolla con normalidad, solo Rocío no aguanta todo el tiempo, donde se pone un poco más inquieta, posee un tiempo de concentración pequeño, acorde a su edad.

Cuando la madre guía lo hace desde las manos, todas unidas en un núcleo, ella toma el control de la situación. Hijas guían solo conectadas de una mano y entre ellas, con un poco más de espacio, suele dirigir Jazmín, por ser la mayor, Rocío la sigue y se une a sus propuestas cuando está concentrada.

Al dirigir la madre Ro entiende, pero a veces lucha, en cambio Jazmín recibe indicaciones más mecánicas, segmentadas, su cuerpo se ve algo rígido. Al momento de dirigir a las dos hijas, Gema da indicaciones simultáneas e iguales, al desplazarlo por el espacio, las indicaciones son alternadas, una a la vez y siempre conectadas de las manos.

* ¿Por qué se ríe la Ro todo el tiempo? Nervio? (me pregunto yo)

* Estela de movimiento comprendida, Ro no entiende indicaciones.

En la Tridanza, surgen cosas lindas, la que más disfruta es Rocío, parece un juego, parece ser las dinámicas más libres son más fáciles de conectarse para ella, y Jazmín funciona al revés. Gema siempre está preocupada de que Ro se porte bien, y demuestra preocupación por ser juzgada, en cambio Jazmín siempre es muy correcta, Ro vuela por todos lados (explícitamente e imaginativamente).

La madre exprese en la reflexión "No nos damos el tiempo para sentirse", por ello creo que hay gestos cotidianos que suelen acompañarnos, pero cuando los sentimos o cuanto repercuten en la vida?

La madre describe a sus hijas, descripciones que percibimos a lo largo de toda la sesión: Rocío vibra, Jazmín concentra y rígida. Gema es el centro de ambas.

* La relación de hermanas es en completa complicidad.

* Gema compara a sus hijas, quizás la situación lo genera.

Jazmín presenta borrenes en su descripción y no comparte lo más emotivo, solo lo objetivos y concreto.

En la reflexión Gema comprende dinámicas de confianza, al cerrar los ojos, desde la empatía, comparte que ha vivido un proceso (3 años) para dejar de tener el control por momentos y dejarse llevar, comprendiendo que se pueden equivocar, pero lo asume como parte del aprendizaje.

Sesión 2

Caso A

(Dicen que el trabajar con los ojos cerrados es invasivo, pero parece que entre madre e hijas, en su hogar, en familia, no se da tanto.)

Empezamos recorriendo toda la casa en la primera dinámica de confianza, todo fluye, las niñas están entregadas, y viceversa. Tras la reflexión se debe a que hubo una dinámica de la sesión anterior que les permitió conectarse muy fácil esta vez.

Cuando Magaly guía e hijas están abajo, los movimientos son pausados y algo forzados. La mirada se suele perder, pero al dejar la conexión de las manos es más fácil encontrar la mirada, más libertad de movimientos.

La madre comprende con mucha facilidad las dinámicas, mira siempre disfrutando todo lo que realiza.

* Dinámica de árbol-agua siempre en conexión.

(Tenía prejuicios respecto al entrar al suelo, pero todo se dio bien).

Siempre hay risas y disfrute, cada oportunidad que tienen se acarician, buscan el contacto amable, miradas.

* De la reflexión, dicen que le cuesta mantener la mirada, ya que no están acostumbrada a mirarse de este modo. "sintieron que jugaron".

A Magaly le gustó estar con sus hijas en el agua, las tres abajo. A Débora Igual, porque sentía que construían algo, hacían algo, tomaban decisiones juntas, las tres siempre.

*La mirada da a entender cosas.

Caso B

Recorremos toda la casa en la dinámica de guía con obstáculos sin inconvenientes, perfect. La guía se produce desde la cadera, o del centro, parece ser un hábito conocido de danza.

Existe un momento de tensión en el traslado desde diferentes niveles en conexión y sin dejar de mirarse, parece que no entendieron indicaciones, no se entienden y tampoco ceden a la postura de la otra. Fabiola de modo instintivo, trata de bajar a su nivel al no estar entendiéndose. Pero se agota y se producen pequeñas luchas corporales. Conversan un poco fuerte, se echan la culpa mutuamente. Comienzan nuevamente esta vez, mucho mejor. Moraleja: cuando no se entienden, discuten.

* El contacto visual se pierde por momento, difícil de retener constantemente.

* Momentos mágicos en los movimientos con imaginación, el árbol y el agua. Ambas en el suelo, produce más cercanía, mayor conexión, se complementan y miran.

* Clase muy agotadora.

La madre expresa que al estar en SINCRONÍA, es difícil de comprender.

¿Qué herramientas tienen para comunicarse mejor o entenderse mejor? (me pregunto yo)

Fabiola tiene un tema con la independencia de su hija, la visualiza constantemente al futuro. Cuando le explicamos la actividad, todo le hace sentido

Caso C

(Mi observación es solo a través de los videos, ya que no pude asistir)

*Hijas dirigen a la madre con suavidad.

* Madre e hija mayor incluyen palabras para guiar, hija utiliza un contacto por partes, discontinuo, en cambio la madre permanece unida a las manos de sus hijas. En la

siguiente dinámica es difícil de mantener miradas cuando guía la Madre, se percibe incomodidad. Rocío está desconcentrada, pero igual participa.

* Árbol es como un juego, concepto de alcanzar potencia la dinámica.

* Cuando son agua las 3 el contacto visual es más fácil. Rocío no integra la indicación de mantener miradas, no logra asimilarlo. Jazmín siempre pregunta, ¿es insegura o necesita más indicaciones para comprender?

* Actividad muy cansadora.

A través de la reflexión es posible escuchar que Gema comprende inmediatamente el sentido de la sesión. Jazmín capta la incomodidad postural.

De esta sesión a Gema le gusta estar más en el agua, por la libertad de movimientos que le otorgaba. Jazmín igual.

* De modo natural, a través de la vida, han encontrado modos de relacionarse mejor, desde una misma altura, ejemplo: sentarse en la mesa a conversar.

Sesión 3

Caso A

En el patio. Hoy desde un inicio jugaron, imitaciones perfectas, con risas, porque lo estaban pasando bien. * Las palabras a expresar fueron cotidianas y muy expresivas. En el juego del Cachi, solo percibían momentos, muchas risas y carcajadas. Al interactuar en danza, construyen momentos, de tres, dos, uno, la espera y la acción es alterna, las direcciones están más centradas desde la M, adquiere protagonismos al dirigir, sin embargo las H ceden a sus indicaciones, proponen y toman la iniciativa a ratos.

* Conexión de manos muy importante.

* Palabra mágica "Danza", esta le permitía entrar al movimiento con mayor sensibilidad.

Existe mucha conexión, trabajan con mucha atención, perciben, escuchan, se siguen, siguen un ejemplo, cada una en turno dirigidos como en las d. pero también de modo natural en sus improvisaciones, sin pasarse a llevar, cada una con su tiempo.

- * Aracely disfruto mucho, se ríó mucho.
- * Cada una se puso en el lugar de la otra de modo lúdico.

Caso B

Hoy comenzamos en el patio y Amara no inicia con la mejor disposición, está cansada o con sueño, sin mucho ánimo de participar. Poco a poco se involucra más.

Comienza a imitarse y surgen risas, comienza a transformarse en un juego. La madre es muy extrovertida. En una situación Amara no comprendía muy bien "El asco" pero si comprendió el sentido a través de los movimientos de la madre. En el cachi, se produce siempre con modificaciones, pero esto es parte del juego.

- * Se aprecia mucha diversión entre ellas.
- * La imaginería potencia el juego.

En la reflexión pregunto, ¿por qué cuesta observarse mientras se hablan? la madre se lo atribuye alego, ya que cada está en su mundo. (Desde mi percepción, uno se preocupa más de transmitir, en vez de pensar si el otro está entendiendo lo que quiero decir).

- * El cuerpo dice todo, "las palabras se pueden manejar con la mente", disfrazan emociones, comparte la madre.

- Nunca imaginamos que esta sesión seria de juegos.

Caso c

En el living nuevamente, a Rocíole cuesta entender la dinámica, solo por ratos capta. La dinámica se da muy entrecortada, con risas a veces y a Ro todo le da risa ¿Por qué?

Cuando Jazmín realiza dinámicas con indicaciones previas se desenvuelve muy bien, porque tiene un piso dado, sin embargo cuando se proponen actividades más libres, que instan a la creación espontáneas, inventar, como improvisaciones se pone muy nerviosa. Rocío funciona igual pero al revés.

Existe mucha complicidad entre las hermanas. Esta vez observan con atención, siempre mantienen la concentración porque era como un juego. (Quizás por eso se agotaron tanto porque la atención, el cuerpo alerta era constante)

- * Cuando le doy a Ro la indicación de que baile feliz, con alegría, lo asocia al tiro al ballet.

Sesión 4

Caso A

En esta sesión las emociones afloraron, en el papel, en las palabras, costo que salieran al movimiento, pero al final se convirtió en danza. Magaly fue la última en terminar. Aracely le costó crear movimientos, pero con ayuda de d. ejemplos que ya conocía de la primaria, le fue más fácil. Débora se bloqueó al moverse, se quedaba pegada, con vergüenza, dijo que creaba en su mente. Tuvo la instancia de ensayar sola antes de mostrar.

Sin embargo las danzas fueron sinceras, honestas. Tiernas. Entregaban mensajes sinceros de amor, cosas buenas y malas, pero siempre con amor.

Ellas comprendieron esta sesión como un momento muy importante para sus vidas,

Caso B

La Madre demora mucho en terminar la carta. Amara entra en cada d. con mucha facilidad.

Las muestras se dan con ternura, hay atención en lo que cada una muestra. Amara se quiebra emocionalmente al escuchar la carta de su madre.

* La carta de Fabiola es un viaje al pasado que llega al presente. Se entrega plenamente al movimiento, la danza, su historia de vida.

Hubo mucha emoción en esta sesión, abrieron partes muy profundas de su ser.

Caso C

La Madre es la que más se demora. Jazmín hace preguntas y realiza una lista de aspectos positiva y negativos en vez de una carta.

Gema al momento de pasar la carta al movimiento, no se complica y realiza un pequeña frase que simboliza todo, no tiene mucha relación con la carta, ni los movimientos, ni sus expresiones, quizás tiene miedo de sumergirse por completo a esta dinámicas a sus sentimientos y demostrárselos a sus hijas por completo, nunca deja de ser madre.

Jazmín a pesar de su experiencia con la danza, le cuesta mucho pasar movimientos al papel, se va a ensayar a su pieza, al momento de mostrar, se corta, se pone

nerviosa, e incómoda, porque al ver la carta de su madre, se siente mal de que ella no haya puesto cosas malas de si, sino que solo buenas.

Gema parece que desde un inicio pone límites, y no habla con completa sinceridad, evita escribir cosas negativas de sus hijas, porque siente miedo a la crítica, a la opinión de ellas a su persona. En la reflexión se quiebran, es primera vez que visualizamos emociones sinceras y no tan controladas en esta familia.

Sesión 5

Caso A

(A pesar de que Magalys y Fabiolas tenían 2 días para componer, lo hicieron el día anterior)

Ellas recordaron cada sesión y la integraron casi en orden a su danza, la construcción fue grupal, sin embargo predomina la dirección de la madre. La elección de música es significativa para ellas ya que se consideran fanáticas de Luis Fonsi. Existe una preocupación del vestuario y del momento de grabar.

La coreografía fue igual siempre. A pesar de que sintieron olvidos jamás se noto, y en el momento lo fijaron.

Caso B

(Desde lo observado por video)

* Realizan una narración de su historia de vida.

Eligieron un música e improvisaron, surgieron ideas que se complementaron. Su coreografía era en base a una estructura de movimientos o hitos, siempre fue diferente.

Caso C

Gema retoman un trabajo en familia que ya habían realizado y presentado en otras oportunidades, jardín, pero para este taller lo modificar, integrando intenciones para enriquecer su trabajo. Nosotros percibimos que no se dio del todo así, que fue un trabajo más por cumplir. Aun así se demuestra preocupación en su vestuario que ya lo tenía y en como realizan las coreo, fue de más a más desordenada Rocío, pero permitió que surgieran cosas nuevas, ya que tenían momentos libres en improvisación.

Sesión 6

Caso A

-Magaly comparte que no tiene experiencia en danza, fue algo nuevo, lo que imaginaba de las clases era una clase tradicional de danza, basada en imitación kinética.

- Abajo con ella, arriba se sentía limitada al no poder estar cerca de ella, pero aún se sentía como ahí. Abajo Debora por la posibilidad de movimientos.

- Manifiesta no tienen mucha comunicación, tiempo para comunicarse, tocarse, hablar, Magaly deseaba y esperaba las palabras, buenas o malas.

Caso B

-Para Fabiola fue retomar el proceso del taller de padre e hijos, y regresar a sus primeras clases.

Mas cómoda abajo, estando la hija arriba, le gusta contemplar su libertad, su creación, sentía que ella era su compañía, soporte, estaba ahí por cualquier cosa. Agua hija.

-Mamá no retenía. le costaba.

* Todas manifiestan que podrían haber escrito mucho mucho más.

Caso C

-No era nuevo para gema, pero si despertaron emociones dormidas, como la confianza.

Uno se mira por encima siempre. Observarse, comparar.

-Recuerdan incomodidad corporal del mantener la mirada en la otra desde diferentes niveles. Reconoce la importancia de bajar al nivel o estar desde el mismo nivel para encontrar las miradas más cerca y poder comunicarse mejor. Empatía. Agua. Le gusto el cambio de rol para que las hijas comprendieran que se siente estar al otro lado. Arriba Jazmín.

-Mamá le costaba retener, y dice que requirió de mucha concentración.

- Jazmín y su madre manifiesta que tenían miedo de ese momento. Uno no tiene el hábito de decir las cosas, con tanta confianza.

Programa del Taller de Danza Sistémico Materno-Filial

"Un encuentro afectivo a través de la danza"

"El cuerpo dice lo que las palabras no pueden decir"
Martha Graham.

1.- Presentación

A lo largo del mundo se han abiertos diversos espacios para la danza de padres/madres e hijos(as). La mayoría de estos cursos o talleres están enfocados en potenciar el acercamiento, reforzar la comunicación y el vínculo entre padres/madres e hijos(as) mediante experiencias y situaciones compartidas grupalmente a través de la danza.

Actualmente en Chile no se encuentran estudios que demuestren explícitamente el aporte que entrega la danza a la relación entre padres/madres e hijos(as), sin embargo existen investigaciones que muestran el aporte de la danza desde un enfoque terapéutico hacia las personas respecto a la relación afectiva e interpersonal.

Por este motivo, Amaranta Muñoz, Belén Leiva y Gabriela Barrientos, egresadas de licenciatura en danza con mención en pedagogía de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, han investigado como respaldar teóricamente un taller experimental de danza

sistémico materno-filial, basándose en el libro "Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar" de Virginia Satir, para descubrir los aportes que genera la práctica de la danza basada en los ejercicios terapéuticos que propone la autora en el ámbito de la comunicación al vínculo materno-filial.

Nombre de la Autoras	Amaranta Muñoz, Belén Leiva y Gabriela Barrientos
Dirigido a	Madres con hija(s)
Duración	7 sesiones (Enero-Febrero)
Rango etario	Hijas desde los 4 años en adelante.

2.- Fundamentación

En cada familia existe la relación materno-filial que es de gran valor para el desarrollo de los niños(as) y su posterior formación integral en su vida, los padres son determinantes en como el hijo(a) se enfrente a la vida y al coexistir en el mundo. A lo largo de los años, se ha investigado y se sigue investigando este vínculo afectivo, lo que es, como nace, como se desarrolla, que afecta y como se puede potenciar, paralelo a esto se ha desarrollado desde la enseñanza de la danza, que es universal y para todos, la danza familiar, que promueve la participación de padres e hijos en comunión con sus cuerpos, mentes y emociones a través de la danza, esta práctica lleva a múltiples beneficios que potencian el desarrollo integral de los niños(as) y el reforzar positivamente el vínculo afectivo con sus madres. Las investigaciones indican que un vínculo seguro entre la madre y el niño durante la infancia influye en su capacidad para establecer relaciones sanas a lo largo de su vida, cuando los primeros vínculos son fuertes y seguros la persona es capaz de establecer un buen ajuste social, por el contrario la separación emocional con la madre, la ausencia de afecto y cuidado puede provocar en el hijo una personalidad poco afectiva o desinterés social.

Según indican estas investigaciones, la baja autoestima, la vulnerabilidad al estrés y los problemas en las relaciones sociales están asociados con vínculos poco sólidos. Si las experiencias de vínculo han sido negativas y graves, el ser humano es más propenso a desarrollar trastornos psicopatológicos. Son las interacciones madre-niño las que influyen en el desarrollo socio-emocional y en la conducta actual y futura del menor.

3.- Descripción del taller

El taller es parte de la investigación de estudios (tesis) de Amaranta Muñoz, Belén Leiva y Gabriela Barrientos, este se realizará en los hogares respectivos de cada familia a participar escogiendo los horarios más idóneos para ellas. La modalidad del taller es experimental, práctica y reflexiva al final de cada sesión, lo componen 7 sesiones que abordan un objetivo específico mediante un proceso dirigido por 3 facilitadoras.

Cada sesión está compuesta por un inicio, que presenta actividades introductorias al objetivo de la sesión, un desarrollo con múltiples dinámicas de

experimentación corporal y al final se realiza la reflexión para conocer sus sentimientos, pensamientos, opiniones que vivenciaron las participantes, a su vez como facilitadoras explicitamos el objetivo de la sesión. En cada momento las responsables son las tres facilitadoras, pero siempre una es la que dirige cada actividad, las otras funcionan en apoyo a ésta.

Durante todo el taller se llevará un registro audiovisual con previo consentimiento de las participantes.

4.- Objetivos

Objetivo General:

Identificar los factores del vínculo materno-filial que se fortalecen a través de taller de danza sistémico .

Objetivos Específicos:

1. Identificar las facilidades y dificultades para relacionarse desde el contacto visual y corporal a través de la percepción sensorial.
2. Comprender la incomodidad que se establece al comunicarse a través de dinámicas de interacción con los diferentes niveles del espacio.
3. Reconocer el modo de expresar y entender las emociones a través de mensajes verbales y corporales.
4. Expresar con sinceridad pensamientos y sentimientos a través del lenguaje verbal y no verbal.
5. Construir una coreografía de manera colectiva integrando las dinámicas corporales realizadas en las sesiones anteriores.
6. Compartir opiniones y experiencias vividas en el taller mediante un focusgroup (o una conversación abierta).
7. Expresar libremente las impresiones, opiniones y aportes del taller a la relación afectiva materno-filial.

5.- Metodología de trabajo

Enfoque Metodológico

El método a aplicar en las sesiones será de experimentación, en el que se sitúa a la niña(s) y la madre bajo indicaciones que dirigen al contacto corporal y visual a través de la participación activa de su cuerpo con sus respectivos sentidos, actuando e investigando por sí

mismos libremente, poniendo en juego sus capacidades físicas y mentales, sugiriendo soluciones sin restricciones a lo que se presente con el fin de poder dominarlo y utilizarlo en su propio beneficio en el cuerpo a través del movimiento, con una futura aplicación a la relación familiar cotidiana.

Estrategias de enseñanza

Las sesiones constan de múltiples dinámicas de danza, para otorgar diversas experiencias significativas de danza y aprendizaje, para poder relacionarlas y aplicar los descubrimientos a su relación afectiva materno-filial.

Las dinámicas de confianza son esenciales en las primeras sesiones, porque otorga una base para poder interrelacionarse con mayor libertad y entrega. Estos momentos son fortalecidos por la Improvisación, que nos brindará el espacio de sensibilización, exploración y experimentación para registrar experiencias sensibles valiosas a los cuerpos.

La búsqueda corporal será guiada por facilitadoras que acompañan a las participantes con la Motivación Verbal y Rítmica, siempre integrando palabras o sonidos que permitan facilitar el entrar amablemente a cada dinámica. Por otro lado las Actividades Lúdicas y el Juego son infaltables para algunas sesiones, rompen el hielo y activan el ambiente de aprendizaje.

El Trabajo Individual y Colectivo se integra según las necesidades de cada sesión, permite por una parte conectarse mayormente con la autopercepción y también la interacción entre las participantes, fomenta la cercanía corporal y genera un ambiente de unidad y complicidad al realizar actividades con un mismo propósito.

Como método reflexivo al finalizar cada clase existe un momento de retroalimentación del aprendizaje, una convivencia e intercambio de sensaciones, emociones, pensamientos y opiniones por parte de las participantes, y desde el rol de las facilitadoras explicitar la finalidad de cada sesión.

6.- Evaluación

Al finalizar el taller se realizará el análisis de los resultados obtenidos del proceso y se plasmarán en la conclusión final de la tesis para la cual ha sido propuesto este taller.

7.- Sesiones del taller de danza sistémico materno-filial

(La Matriz de Sesiones del Taller de Danza Sistémico Materno-Filial se encuentra anexado en la página 43 de este documento)