



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Tema:

**“EL CUERPO COMO MÉTODO TERAPÉUTICO PARA LA EXPRESIÓN
DE EMOCIONES”**

**Trabajo de titulación presentado en conformidad a los requisitos
establecidos para optar por el título de Psicóloga Mención Clínico**

Profesora guía

Lcda. Macarena Bastidas

Autora

María Emilia Iturralde Muñoz

Año

2013

DECLARACIÓN DE LA PROFESORA GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema y tomando en cuenta la Guía de Trabajos de Titulación correspondiente.”

Macarena Bastidas Fegan

Licenciada en educación

CI: 1706937743

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

María Emilia Iturralde Muñoz

CI: 1714887971

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi madre, quien siempre ha iluminado mis pasos con su maravillosa luz y su infinito amor, es mi mejor ejemplo de lucha y valentía.

RESUMEN

Esta es una investigación con metodología descriptiva desde un enfoque cualitativo, que indaga sobre cómo el movimiento del cuerpo puede constituir un método terapéutico para la expresión de las emociones en los individuos. Toma al movimiento de arraigo y/o enraizamiento como principal objeto de estudio. La muestra consta de entrevistas a criterios de expertos y un grupo focal a participantes relacionados con procesos corporales. El objetivo principal fue encontrar los beneficios y la importancia de la expresión de emociones a través del movimiento de arraigo y como el trabajo corporal tiene efectos en los individuos desde un enfoque psicológico Humanista. Como principales resultados al emplear el enraizamiento las personas desarrollan la capacidad de conectarse con su organismo y con el entorno en función de la realidad que está viviendo, también pueden reconocer, procesar e integrar sus emociones.

Palabras claves: enraizamiento, cuerpo, enfoque humanista, emociones, procesos corporales.

ABSTRACT

This is a descriptive research methodology from a qualitative approach, which explores how body movement can be a therapeutic method for the expression of emotions in individuals. It takes the movement of grounding as chief study. The sample consists of interviews with expert judgment and focus group participants related to bodily processes. The main objective was to find the benefits and importance of expressing emotions through grounding and body work has an impact on individuals from a humanistic psychological approach. As main results using grounding people develop the ability to connect with your body and the environment according to the reality they are living, they can recognize, process and integrate their emotions.

Keyword: grounding, body, humanistic approach, emotions, bodily processes, psychology.

ÍNDICE

1. Introducción	1
2. Marco teórico referencial y discusión temática	3
2.1. Enfoque Humanista	3
2.2. El cuerpo y las psicoterapias	4
2.3. Arraigo y/o enraizamiento	9
2.4. Emociones	16
2.5. Estudios relacionados a proceso corporales	19
3. Objetivos	24
4. Preguntas directrices	25
5. Método	25
5.1. Tipo de diseño y enfoque	25
5.2. Muestra/ Participantes	26
5.3. Recolección de datos	27
5.4. Procedimiento	28
5.5. Análisis de datos	29
6. Resultados	30
6.1. Codificación abierta	30
6.2. Codificación axial	31
6.3. Análisis narrativo	38
6.3.1. Aspectos que el terapeuta toma en cuenta para el trabajo corporal	38
6.3.1.1. Memoria Corporal	38
• Mensajes no verbales	
6.3.1.2. Expresión corporal terapéutica	39

6.3.2. Perspectiva conceptual del trabajo corporal	40
6.3.2.1. Darse Cuenta	40
6.3.2.1.1. Movimiento de arraigo/enraizamiento	41
6.3.2.1.1.1 Antes del Arraigo	42
• Vulnerabilidad	
• Desorganización del sí mismo	
• Intelectualización	
• Psicosomático	
○ Patología	
6.3.2.1.1.2. Durante el arraigo	45
• Contacto con el sí mismo	
• Emociones	
6.3.2.1.1.3. Después del arraigo	51
• Beneficios emocionales	
• Beneficios Psicológicos	
• Beneficios físicos	
• Beneficios relacionales	
6.3.2.1.1.4. Ejercicios del movimiento de arraigo	55
6.3.1.1. El cuerpo desde el Humanismo	56
7. Discusión y conclusiones	57
7.1. Alcances y limitaciones	64
7.2 Recomendaciones	66
8. Referencias	67
9. Anexos	70

1. Introducción

En la historia de la humanidad siempre han existido disputas acerca del entendimiento y el funcionamiento mente y cuerpo. Durante siglos se consideró a la mente el mejor atributo distintivo del ser humano en relación a los demás seres vivos. Al darle tanta importancia, se le otorgó mucho poder, tanto que el cuerpo quedó relegado solamente a funciones fisiológicas específicas y aisladas del mundo psicológico y emocional de la persona. La psicología como ciencia asumió esta perspectiva durante mucho tiempo y tomó a la palabra y al intelecto como principal y única herramienta para resolver conflictos. De tal manera el tratamiento psicológico se ha visto absorbido por la racionalidad y la intelectualización, perdiendo en gran medida la fina capacidad holística de atender procesos profundos e integrales en la persona.

En un mundo donde la razón se adueña a pasos agigantados del terreno personal, social y cultural; donde la globalización ha arrebatado al individuo de su propio tiempo, nace como respuesta una apreciación de la singularidad y de la integralidad, comprendiendo que la persona es más que solo la suma de sus partes, siendo una unidad mente-cuerpo-emoción-espíritu, habitando un momento único y especial -el aquí y el ahora- implicando una enorme responsabilidad de sí mismo y de estar consciente de todo su SER. Esta visión integradora la tiene la “Tercera Fuerza” o Humanismo que es la corriente psicológica base de esta presente investigación.

Este estudio surge del interés de la investigadora en procesos corporales. A lo largo de su carrera universitaria tuvo la oportunidad de participar en formaciones y procesos que implicaron el trabajo con el cuerpo y las emociones. Sin embargo, dentro de la carrera de psicología y en la mayoría de temas que se estudian, se menciona muy poco sobre procesos corporales. Se sabe que el cuerpo es la sede de todas las emociones y experiencias del individuo, pero no se conoce a profundidad sobre qué tipo de psicoterapias lo utilizan. Por otro lado el interés en este tema emerge de la preocupación de que cada vez hay más complicaciones en las personas a muy temprana edad,

muestran dificultades motoras, de aprendizaje, de salud, de relación y de expresión.

De aquí surge la inquietud de hacer una investigación acerca de ¿Cómo el movimiento del cuerpo puede constituir un método terapéutico para la expresión de emociones?

Ésta investigación toma en cuenta los aportes de Wilhelm Reich y las teorías de Alexander Lowen y Fritz Perls, como principales representantes de diferentes técnicas y procedimientos que abordan procesos corporales, y que propician la expresión de emociones. Parte de los objetivos es definir la importancia de la inclusión del cuerpo en los procesos psicoterapéuticos, encontrar los beneficios que esta práctica terapéutica tiene para los pacientes y fundamentar cómo pueden aprender a reconocer y regular sus emociones. Para explicar todo lo mencionado se escogió indagar sobre el movimiento de arraigo y/o enraizamiento indistintamente.

Dentro del país no se han encontrado estudios relacionados al tema, sin embargo, hay profesionales expertos que si lo aplican, los cuales forman parte de la muestra de este estudio. Es un grupo pionero en procesos corporales que maneja a cabalidad el tema y compartieron sus conocimientos y experiencias, que han sido registradas por medio de entrevistas. De igual manera mediante un grupo focal se obtuvo información de la perspectiva de individuos que han trabajado en procesos corporales. Para sintetizar la información se empleó la teoría fundamentada con diseño descriptivo, desde un enfoque cualitativo.

Dentro de esta investigación se puede constatar que uno de los problemas de no estar enraizado es que las personas están constantemente en el mundo de las fantasías, de lo imaginario, del pensamiento obsesivo. Las personas viven estancadas en el pasado o preocupados del futuro y se olvidan de que el único momento que existe, es el presente, lo que hace que se desconecten de la realidad, presentando síntomas de desorganización en su sí mismo, conflictos en su identidad y en la relación con su entorno. El enraizamiento es la base fundamental para estar conectados con la realidad.

Los resultados afirman que cuando la persona logra arraigarse, puede identificar sus propias necesidades y deseos profundos, es decir, que amplía su comunicación con el organismo, propicia la formación de la conciencia y esto le permite que se relacione de una nueva manera con el entorno. Dentro de cada apartado se amplía el tema mediante la descripción y profundización de lo que implica estar enraizado y como contribuye al desarrollo personal de los individuos.

2. Marco teórico referencial y discusión temática

2.1. Enfoque Humanista

La perspectiva teórica de este estudio es el enfoque Humanista. La concepción que tiene del humano es que: “vive subjetivamente, es más sabio que su intelecto, la persona está constituida por un núcleo central estructurado, impulsado por una tendencia hacia la autorrealización; posee capacidad de conciencia y simbolización, capacidad de libertad y elección; es capaz de una relación profunda, es capaz de crear; el hombre busca un sistema de valores y creencias, es un sistema de unicidad configurada”. (Martínez, 1982, pp. 5-12). El humanismo le da una cara más optimista a la psicología, nace de movimientos culturales en la década de los sesentas y surge como una alternativa a modelos psicológicos antecesores, los cuales se centraban en la enfermedad, instintos caóticos, represiones, conductas patológicas, entre otras, descuidando temas existenciales. Este enfoque constituido por un grupo de nuevos pensadores postulan al movimiento de potencial humano como:

“Una centralización de la atención en la persona que experimenta (...) un énfasis en cualidades tan específicamente humanas como la opción, la creatividad, la evaluación y la realización personal, (...) una fidelidad al sentido común en la selección de los problemas a estudiar, interés y valoración de la dignidad, la valía del ser humano y el desarrollo del potencia inherente a toda persona” (Koopp, 1971, p.8)

Sus fundamentos teóricos están determinados por la influencia del existencialismo y de la fenomenología. El existencialismo es una doctrina

filosófica que plantea que el ser humano es lo que se hace, es decir, que son los actos lo que determina quién es una persona. Alude que lo más importante es la libertad, la responsabilidad y la capacidad de decidir del individuo, de esto dependerá el sentido de su existencia. (Sartre, 1998, pp. 3 – 18).

La fenomenología tiene como objetivo principal centrarse en la particularidad de cada individuo, busca profundizar su subjetividad. Postula que es necesario captar la experiencia de la persona tal como se presenta a la conciencia de la misma, y entonces poder encontrar un significado de lo que es, sin tomar en cuenta conocimientos previos, sino el fenómeno existente (Unikel, 1999, pp.6-9).

El enfoque humanista en definitiva toma al ser humano como centro de interés, lo considera un ser holístico, es decir, va más allá que la suma de sus partes y trabaja con su totalidad, haciendo énfasis en la experiencia de la persona, en desarrollar sus potencialidades y en ampliar sus niveles de conciencia. Integra mente y cuerpo, le da un reconocimiento especial a este último como fuente primordial de mensajes internos, que determinan como nos sentimos, como somos y lo que hacemos.

2.2. El cuerpo y las psicoterapias

Uno de los primeros autores que propuso la integración de lo corporal en un proceso terapéutico fue Wilhelm Reich. El primero en reconocer que no solo era importante lo que decía el paciente, sino como lo decía, “llevo a la escena analítica el comportamiento diario atendiendo a las características del lenguaje, la postura, los músculos y los gestos” (Polster, 1994, p.294). Se lo conoce como el padre de la psicoterapia corporal, describió la formación de la armadura corporal como el residuo del hábito de represión continua, por medio de la contracción de sus músculos. Dentro de su terapia se dedicó a aflojar esta rigidez muscular a fin de dar salida al exitamiento del proceder natural que el individuo dejó de lado (Polster, 1994, 294-295).

Reich indicaba que la enfermedad se da cuando la energía no fluye armónicamente, esta energía está bloqueada por la coraza. Está compuesta

por tensiones musculares en respuesta y defensa a tres emociones básicas: el miedo, la tristeza y la cólera. Consideraba que la primera reacción del individuo es la represión corporal, de modo que propiciaba que por procesos naturales de expansión y contracción el individuo expulse la energía ya gastada para que pueda renovarse. Menciona que todo síntoma físico está compuesto por lo mental y emocional como resultado de conflictos instintivos y del mundo exterior (Reich, 1957, pp. 60 – 85). Los hallazgos de Reich marcaron una diferencia en la psicoterapia tradicional debido a la atención que le dio al cuerpo del individuo. A pesar de ser de formación psicoanalítica, su aporte fue importante para muchas psicoterapias dentro del humanismo, ya que toman su teoría como premisa para el trabajo del cuerpo desarrollando diferentes técnicas y métodos que usan al cuerpo en terapia como elemento fundamental.

Posteriormente Alexander Lowen uno de sus estudiantes, desarrolla el concepto de bioenergética, según el cual cada persona es su cuerpo, ninguna persona existe aparte de su cuerpo viviente a través del cual se relaciona con el medio ambiente. Este autor combina el trabajo del cuerpo con la mente, con el objetivo de ayudar en la resolución de problemas emocionales y dar paso a que la persona se dé cuenta de sus potenciales (Quesada, 2004, p.101).

Se conoce como bioenergética a una forma de entender la personalidad relacionado con el cuerpo y sus procesos energéticos. Estos procesos son aquellos que involucran la respiración, el metabolismo y la energía en el movimiento. “Es una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, para ayudar a la gente a resolver sus problemas emocionales, y a comprender mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir” (Lowen, 1990, p.9).

A pesar de que la propuesta de la bioenergética invita a la persona a estar atenta de su corporalidad existen razones que le impiden tener ese contacto. “La persona está sometida a actividades que disocian su cuerpo. Se preocupa por hechos y objetos del mundo exterior y rápidamente olvida la revelación de que el placer es la percepción de estar plenamente vivo en el aquí y en el ahora, lo cual significa estar plenamente vivo en el sentido corporal”. (Lowen,

1994, p.33). Cuando se observa el cuerpo de una persona, “como se sostiene de pie, su mirada, su tono de voz, la posición de su mandíbula, de sus hombros, la comodidad de su movimiento y la espontaneidad de sus gestos nos dice no solo quien es, sino también si está disfrutando de si, está disfrutando de la vida o si se siente desdichada o incómoda” (Lowen, 1994, p.34).

“Los principios y prácticas de la terapia bioenergética se basan en la identidad funcional de la mente y el cuerpo. Eso significa que todo cambio real en el pensamiento de una persona y por lo tanto en su conducta y sentimientos; está condicionado a un cambio en el funcionamiento del cuerpo” (Lowen, 1994, p. 35). Las dos funciones más importantes para el funcionamiento del cuerpo son la respiración y el movimiento. Estas dos funciones permiten que la persona rompa con sus contracturas musculares las cuales constituyen una gran parte de los problemas físicos y conflictos psíquicos. La intención es poner “al paciente en contacto con la realidad de su existencia con su ser físico, es decir, con su cuerpo y con sus sentimientos. En la medida en que un paciente pueda aceptar sus sentimientos e identificarse con su cuerpo, estará liberando el dolor de intentar concretar la imagen que le impusieron sus padres y la sociedad” (...). “A través del cuerpo la persona forma parte de la vida y de la naturaleza, en el crecimiento y organización de su cuerpo atraviesa todas las etapas de la evolución (...) su cuerpo incorpora, entonces, la historia de la vida sobre la tierra” (Lowen, 1994, p.123-124). Lowen a pesar de no ser parte de los fundadores del humanismo, sus aportes son tomados en cuenta en psicoterapias que trabajan con el cuerpo. Es importante mencionar es que él fue el creador del concepto de enraizamiento.

Por otro lado Fritz Perls, uno de los creadores de la Terapia Gestalt; realizó su análisis con Wilhelm Reich y se dio cuenta de la importancia que tiene el desbloqueo corporal en la atención al paciente, este interés le lleva a constituir fundamentos relevantes en la atención significativa del cuerpo. Perls difería de Reich en la interpretación de procesos corporales. Primero “veía a la expresión física y la contención de la expresión en el contexto del contacto con el entorno

para satisfacer necesidades orgánicas. Así el veía al organismo/persona siempre en relación con su entorno, y no solo organizado alrededor de conflictos y sucesos internos. De esta forma, la expresión y el ser corporales se consideraban con base en su función en el contacto con el entorno” (...) Perls estaba interesado en el cuerpo no solo por su potencia de movimiento y expresión, sino también en términos de fenomenología o experiencia del cuerpo por parte del cliente. Su interés estaba en el sentido del sí mismo del paciente, el yo de la experiencia en cuanto a un sí mismo corporal. Estar en contacto con el sí mismo, estar en contacto con la verdadera sensación” (Kepner, 1992, p.211).

A diferencia de la Bioenergetica, la Gestalt “busca vivenciar, pero no mediante la estimulación sino a través de la sensibilización; existen diferentes formas de vivenciar, una de ellas es detener la evitación, dejar de cubrir la experiencia, la otra es poner nuestras energías para movernos rápidamente hacia el contenido de la conciencia, en la forma de una atención intensificada o exageración deliberada” (Naranjo, 1991, p.58). Esto se logra centrando la atención en la sensación corporal.

“La terapia Gestalt, se apoya en dos pilares: el ahora y el cómo. La esencia de la teoría está en la comprensión de estas dos palabras. Ahora abarca e incluye el balance de estar aquí, el vivenciar, el compromiso, los fenómenos y el darse cuenta. El cómo abarca todo lo que es estructura, conducta, todo lo que realmente está ocurriendo, el proceso que transcurre” (Perls, 1994, p.56).

Sus principios fundamentales son el darse cuenta, la responsabilidad, el aquí y el ahora, entre otros. “El darse cuenta es siempre una experiencia subjetiva. Es imposible que dos personas vean lo mismo. Siempre tiene un contenido” (Perls, 1994, p.25). Significa tomar conciencia, percatarse de lo que está ocurriendo.

“El proceso de maduración es la transformación desde apoyo ambiental hacia el auto-soporte, y el objetivo de la terapia es lograr que el paciente no dependa de otros, sino que descubra desde el primer momento que puede hacer muchas

cosas, muchísimas más que las que el mismo se imaginaba” (Perls, 1994, p.41). Lo cual implica un acto importante de responsabilidad.

La terapia Gestalt es ontológica, porque reconoce tanto la actividad conceptual como la formación biológica, pretende incrementar a través de esta integración el potencial humano, tomando en cuenta los intereses, necesidades y deseos genuinos del individuo (Stevens, 2008, p.11). Esta psicoterapia sostiene que las exigencias inapropiadas son causadas por la sociedad y los conflictos internos de las personas, estos causan que el potencial humano se vea disminuido. Esto surge cuando la persona responde a los “deberías el individuo juega un rol que no se basa en necesidades genuinas se torna falso y fóbico. Se resiste a ver sus limitaciones y representa roles que no responden a su propio potencial. Al buscar orientación en lo externo, está computando y responde con reacciones que básicamente no son propias, constituye un ideal imaginario de cómo debería ser y no como realmente es” (Stevens, 2008, p.13). Esta es una de las razones principales para que las personas estén desconectadas de sí mismas, lo que dificulta que tengan una integración de mente y cuerpo.

Según Frederick Perls “la descripción de la salud y la enfermedad psicológicas es sencilla. Se trata de las identificaciones y alienaciones del sí mismo: Si una persona se identifica con su sí mismo en formación y no inhibe su propia emoción creativa ni el acercamiento a la inminente solución; y a la inversa, si se aliena lo que no es orgánicamente suyo y por lo tanto no puede ser vitalmente interesante sino que, más bien, desorganiza la figura/fondo, entonces él está psicológicamente sano. Pero por el contrario, si él se aliena a sí mismo y a causa de falsas identificaciones trata de conquistar su propia espontaneidad, entonces él se crea una vida apagada, confusa y dolorosa” (Perls 2002, p.235). Quiere decir que si las personas rechazan lo que ocurre en su organismo, entonces están identificándose con su parte mental y dejando lo corporal a un lado, distorsionando la figura que es el elemento principal de atención y el fondo que es su contexto.

La Gestalt postula que “una de las formas de llegar a cierta comprensión del funcionamiento corporal del cuerpo y de las diversas maneras de cómo se interfiere con él, es aprendiendo a suprimir el control que se ejerce sobre él” (Stevens, 2008, 177), el cuerpo sabe muy bien lo que necesita y no es necesario controlarlo todo el tiempo. Al ser un modelo de terapia holístico, “el método terapéutico debe integrar la experiencia del paciente en un todo por medio de la recuperación y reaceptación de los aspectos negados del sí mismo, en particular los aspectos corporales del sí mismo” (Kepner, 1992, p.27).

Para un trabajo terapéutico integrado es necesario que existan condiciones como: “un grado suficiente de conciencia corporal, (...) un grado suficiente de conciencia de la relación del sí mismo de la persona con las cuestiones y problemas corrientes de la vida, (...) una creencia básica en la relación entre el proceso corporal y los problemas psicológicos” (Kepner, 1992, p. 39). Esta psicoterapia pone énfasis en lo experimental y fenomenológico en los proceso de las personas, lo más importante es estar en el aquí y el ahora, de esta manera se enfoca la atención en lo que ocurre en el momento y en las expresiones corporales que nacen de la sensación (Kepner, 1992, p.46). Sin una sensación clara y disponible perdemos contacto con nuestras necesidades, nuestro estado del organismo presente, nuestra situación en el mundo y nuestra relación con el entorno. Sin una sensación clara de nosotros mismos y de nuestro entorno perdemos nuestra base en el mundo. Sin la información que esta base brinda, los significados que creamos y las acciones que emprendemos no están relacionadas con nuestras necesidades reales, y a menudo se fundan en conjeturas y estimaciones. Las sensaciones corporales son un medio principal para cimentar a las personas en la realidad del sí mismo y el entorno. Son también el medio por el cual se puede limitar, distorsionar o enturbiar el sentido del sí mismo y del entorno (Kepner, 1992, p.95).

2.3 Arraigo y/o Enraizamiento

Alexander Lowen explica que enraizar a una persona “consiste en sensibilizar el vientre de manera que la persona pueda sentir sus entrañas y sensibilizar

sus piernas hasta que las sienta como raíces móviles” (Lowen 1982, p.41). Busca que la persona tenga una base firme para estar en contacto con la realidad, cuando una persona está bien enraizada no necesita vivir pensando en ilusiones porque tiene noción clara del entorno, dando paso a que actúe con conciencia.

Enraizarse no es fácil ya que se trabaja con angustias profundas como el temor, esto quiere decir según Alexander Lowen que el “vientre alberga sentimientos de profunda tristeza y desesperación a los que tiene miedo a ceder” (Lowen, 1982, p.42). Al momento de ceder o contactarse con estos sentimientos la persona experimentará la sensación de “fracaso personal, derrota del ego y una aparente pérdida de integridad” (Lowen, 1982, p.42), lo cual determina que hay una desorganización en su sí mismo. El enraizar está relacionado de igual forma a las sensaciones sexuales del individuo y está representada en una fuente de ansiedad, ya que tiene estrecha relación con sensaciones corporales las cuales tanto en el hombre como en la mujer tienen la idea de que hay que controlarlas siempre. Esto se convierte en una razón más para que no se pueda relajar la parte pélvica, los músculos se mantienen retraídos y tras esa reacción corporal surgen complicaciones como: tensión en la parte inferior del cuerpo, desconocimiento de como relajar los músculos, ansiedad y miedo, sobre todo a la soledad. (Lowen, 1982, pp.43-44)

“Esta ansiedad que conlleva el plantar los pies en el suelo no es que de miedo, pero la verdadera independencia significa estar solo. El miedo a estar solo es la ansiedad predominante del tiempo actual. Nadie quiere estar solo. Los humanos son gregarios por naturaleza, pero en mucha gente el miedo a estar solo alcanza cotas irracionales. A causa de este miedo harán cualquier cosa para confrontarse a su entorno. Para ello olvidarán su individualidad, suponiendo erróneamente que la persona que tiene una verdadera individualidad, que se atreve a ser él mismo frente a los demás, será víctima del rechazo. Este miedo fomenta una sociedad masificada” (Lowen, 1982, p.42). Es decir, que la persona al no estar en contacto real consigo misma se relaciona con los demás desde una imagen distorsionada, la cual produce en

los demás rechazo y desconocimiento, puede sentirse solo y desconsolado así esté en multitudes, a este tipo de personas Lowen los llama individuos masificados. En cambio menciona “el individuo que se levanta solo, con los pies en la tierra, quien siente y conoce la unidad que relaciona a el hombre con el hombre, a el hombre con la mujer. Al ser fiel a sí mismo, atrae a la gente, y las respuestas que dan son genuinas y sinceras” (Lowen 1982, p. 44).

Según este autor, quienes no se plantan sobre la tierra son aquellas personas que tiene miedo al rechazo, este sentimiento surge de las experiencias tempranas en su familia. Esto sucede con las personas que están alejadas de su centro y el objetivo es devolverles la confianza básica. Al conectar a la persona a la tierra, se produce un circuito eléctrico que proporciona la salida de descarga de la energía, esto ayuda al individuo a liberar cualquier tensión del cuerpo. Cuando necesita energía la toma de la parte superior del cuerpo, lo cual puede ser proporcionada por el alimento, el oxígeno o estimulación y excitación sexual (Lowen, 1982, pp.45-47).

El hecho de que el individuo no descargue su energía hacia abajo, es decir, no contacte con la tierra hace que siga en un mundo de fantasías. La forma de bajar esa descarga es experimentando el placer de hacerlo, llevando a la persona a disfrutar de la experiencia que está viviendo, dejando que sus emociones fluyan y se expresen. El enraizamiento es una herramienta fabulosa que facilita la experiencia de placer, lo cual motiva a la persona para tratar de alcanzar una descarga mayor en cualquier área que prometa placer, “conecta al hombre con sus funciones básicas, animales o corporales, y en ese proceso alimenta y mantiene su esfuerzo espiritual, que es asociado con el movimiento del sentimiento y la energía hacia la cabeza” (Lowen, 1982, p.47)

“El proceso de enraizar a un individuo es en consecuencia, el proceso de ayudarlo a completar su madurez. A través de los años la persona crece físicamente pero ha permanecido emocionalmente inmadura. No ha aprendido a tener los pies sobre la tierra porque sigue esperando demasiado de los demás” (Lowen, 1982, p.47).

Dentro de la terapia bioenergética, para llevar a cabo un enraizamiento individual se lo hace de la siguiente forma: “comenzamos con la respiración, la respiración sana es una gran parte inconsciente, pero a través de las sensaciones corporales que emergen de una respiración plena y profunda nos hacemos conscientes de la vida pulsante. Todo enfoque terapéutico cuya finalidad sea enraizar a la persona debe liberar estas tensiones musculares” (Lowen 1982, p.48). En la bioenergética la forma de hacerlo es poniendo a la persona en contacto con sus tensiones. Es imprescindible que el paciente comprenda la relación estrecha que existe entre sus actitudes corporales, sus estructuras de tensión y las experiencias que ha tenido a lo largo de su vida.

Con respecto al movimiento de arraigo dentro de la bioenergética, hay ejercicios corporales que ayudan a que la persona sienta bien plantados sus pies sobre la tierra. Se los conoce como ejercicios de toma de tierra a los que “denotan un flujo de excitación a través de las piernas hasta los pies y el suelo”. (Lowen, 1990, p.17)

“Tomar tierra es otro modo de decir que una persona tiene sus pies sobre el suelo. Puede también extenderse a significar que una persona sabe dónde se planta, y por lo tanto que sabe quién es. En un sentido más amplio, la toma de tierra representa el contacto de un individuo con las realidades básicas de su existencia. Él o ella están enraizados en la tierra, identificado con su cuerpo, consciente de su sexualidad, y orientado hacia el placer. Estas cualidades faltan en una persona que se encuentra en el aire o en su cabeza en vez de en sus pies” (Lowen 1990, p.21).

Toma de tierra es el nombre que se les atribuye a los ejercicios de enraizamiento. Existen diferentes posturas utilizadas dentro de la bioenergética que parten de la posición básica de enraizamiento. “El primer paso hacia el enraizamiento es aprender a estar de pie con las rodillas ligeramente dobladas (...) colocar los pies paralelos y separados unos quince centímetros (...) que el peso del cuerpo se equilibre, (...) el resto del cuerpo deberá estar derecho, con los brazos colgados, (...) la boca debe mantenerse ligeramente abierta de forma que la respiración se desarrolle fácil y plena, (...) los movimientos

respiratorios deben llegar hasta el vientre” (Lowen 1982, p.52). Otra postura, de igual manera con las rodillas flexionadas, la persona debe inclinarse hasta tomar el suelo con la punta de los dedos, dejando colgar la cabeza, “manteniendo la punta de los dedos en el suelo, enderezar gradualmente las rodillas hasta que aparezca alguna vibración en las piernas, (...) este ejercicio en como el anterior, la boca debe estar abierta, permitiendo que la respiración se desarrolle fácil y plenamente, (...) todo el peso del cuerpo debe descansar sobre los pies” (Lowen, 1982, p.54).

En cambio en la psicoterapia Gestalt, como lo hemos mencionado anteriormente es imprescindible que la persona pueda contactarse con su sensación, esto le lleva directamente a tener un sentido de realidad, a esto se lo conoce como la cimentación. La cimentación en Gestalt, sería lo que en la Bioenergética se conoce como enraizamiento, la diferencia recae en que emplean diferentes procedimientos. Según Kepner “cuando hay una experiencia deficiente en la sensación, la persona se desconecta, no se relaciona con la realidad personal ni con la del entorno. La frase, -no tiene los pies en la tierra- señala la importancia del contacto físico con el mundo para el sentido de la realidad, la necesidad de estar física y literalmente cimentados” (Kepner, 1992, p.95).

Para estar en contacto con la realidad en los procesos corporales se debe tomar en cuenta dos sentidos: La primera es “hacia nuestro sentido interno del sí mismo (sentido de la posición de partes corporales), cinestesia (sentido del movimiento), sensaciones viscerales (plenitud o vacío de órganos digestivos, hambre, latidos del corazón) y diversos receptores para la presión, el dolor y el placer, así como las sensaciones de pensamientos e imágenes visuales. Estos sentidos nos hablan del estado actual de nuestro organismo de nuestros sentimientos, carencias, necesidades y nos ubican en nuestra realidad personal. Sin sensación interior clara, perdemos contacto con nuestra identidad y nuestras necesidades” (Kepner, 1992, p.95). La segunda es que esta orientados en nuestra relación con el entorno a través de los cinco sentidos,

vista, oído, gusto, tacto, y olfato. A través de estos sentidos nos cimentamos en la realidad de nuestro entorno y determinamos nuestra relación con él. (Kepner, 1992, p.95).

En la vida cotidiana cuando una persona no está cimentada es porque está en un grado de desensibilización, “mayores grados de desensibilización dan como resultado una sensación de descorporificación (clínicamente llamada despersonalización) cuando aquella esta dirigida al propio sentido del sí mismo, y de desconexión del mundo (clínicamente llamada disociación) cuando los órganos de percepción del entorno están desensibilizados” (Kepner, 1992, p.97). Esta desensibilización se da porque la persona no tiene cimientos físicos y porque está inmersa en la cual sociedad que en la que abrir el corazón y enfrentar los sentimientos que generan conflictos, esto ha causado el bloqueo para sentir y ha afectado en su entorno.

“Las sensaciones pueden ser perturbadoras por tres razones básicas: una es que son intrínsecamente incómodas, como el dolor físico, el hambre o el frío. La segunda es que las sensaciones que señalan necesidades orgásmicas se vuelven incómodas cuando no pueden ser descargadas o satisfechas: la necesidad de contacto humano cuando no se satisface se convierte en soledad dolorosa; la necesidad de movimiento que no se cubre puede convertirse en tensión dolorosa. Una tercera razón es que las sensaciones pueden entrar en conflicto con creencias fuertemente aprendidas” (Kepner, 1992, p. 99). Esto genera que las personas eviten prestar atención a sus sensaciones, dejan de respirar para controlar emociones que pueden surgir, lo cual crea contracturas musculares. Para cimentar a la persona, será necesario resensibilizar el sí mismo, es decir, que la persona aprenda a prestar atención a sus sensaciones. Dentro del proceso corporal en la Gestalt las formas de hacerlo es mediante la atención o enfoque, la respiración y la vivificación.

“El proceso esencial es el de apoyar al cliente a centrar su atención en la experiencia corporal y sostenerla el tiempo suficiente para que la sensación sea clara y diferenciada y de este modo surge como figura” (Kepner, 1992, p. 100). La figura significa que puede determinar que sentimiento hay, que

necesidad surge, que recuerdo. Es decir, que la persona adquiera conciencia de que le sucede interiormente en su proceso personal y para esto es necesario que se enfoque lo que más pueda en esa sensación. “El objetivo es cambiar el foco de la cognición a la experiencia corporal, y permitir que esa experiencia se vuelva importante, (...) es importante validar que lo que el cliente dice está cimentado en su verdadera sensación presente” (Kepner, 1992, p.100), cuando esto ocurre la persona está enraizándose y conectándose con su realidad. Este proceso es acompañado por el desarrollo del lenguaje al cual no podemos dejar de lado, ya que a través de él, la persona pueda encontrar su propia descripción de lo que ha sentido.

La respiración constituye un paso esencial para que la persona pueda estar en contacto con su cuerpo y su sí mismo. Para esto se requiere aspiraciones y exhalaciones profundas y continuas. El contactar con la respiración permite estar en plena conciencia de los fenómenos corporales. Si la persona tiene respiración mínima menciona Kepner está evitando que surjan emociones y por ende no está acercada a la realidad del momento, entonces las sensaciones son abstractas y parciales. (Kepner, 1992, p.101).

“Cuando la sensibilización se ha vuelto estructural, a través de la tensión crónica y el amortiguamiento del tejido, es cuando se requiere más trabajo enfocado en el cuerpo” (Kepner, 1992, p.102). Es por esto importante darle vida a partes del cuerpo para vivificar el sí mismo corporal usando el contacto. El contacto se lo usa de diferentes formas para recuperar la sensibilización de la persona, “es esencialmente una comunicación que significa –note esto aquí– en una forma que es más específica y directa en referencia al cuerpo que no pueden ser palabras solas” (Kepner, 1992, p.102, 103). Las principales formas para contactar es con el uso de golpes leves en las zonas amortiguadas, la vibración rítmica, toques ligeros para sentir la temperatura, textura de áreas corporales que han estado amortiguadas, también es muy importante el movimiento, “el interés para el terapeuta Gestáltico ésta en la experiencia que se crea más que en una forma rígida o mecánica”. (...) “Las sensaciones que han estado desensibilizadas podrían ser las del dolor y el sufrimiento y las

heridas emocionales, a menudo volverán a experimentarse en cuanto la persona vivifique su sí mismo corporal negado” (Kepner 1992, p.103). De modo que si la persona se contacta con sus sensaciones corporales y las experimenta de forma consciente entonces puede arraigarse (lo que en Gestalt es la cimentación). “Pretende colocar a la persona sobre sus propios pies, darle más y más poder sobre sí mismo y habilidad de vivenciar hasta que sea realmente capaz de ser el mismo y encararse con el mundo” (Perls, 1994, p.49)

2. 4. Emociones

Dentro de la psicoterapia es muy importante la expresión emocional. “La liberación de emociones, o catarsis como se denomina en ocasiones, es una parte vital de la mayor parte de las psicoterapias. Su profundidad e intensidad varía, dependiendo de la naturaleza y gravedad del problema y de la etapa particular de la terapia” (Timothy, 2003, p.299). Al hablar de emociones es necesario conceptualizarlas para entenderlas, ya que existen múltiples definiciones que varían según el autor. Generalmente se considera a las emociones como un medio por el cual se expresan conflictos internos y sentimientos que en muchas ocasiones las palabras no pueden describir, “el sistema afectivo constituye un elemento crítico, tanto para la comprensión como para el cambio de la experiencia y de la conducta humana” (Greenber, 2000, p. 19). La manera más eficiente de trabajar las emociones es a través del cuerpo, puesto que “a través del cuerpo se evaden mecanismos de defensa que entorpecen la comunicación y las emociones logran ser expresadas con más facilidad pues no requieren de traducción al lenguaje digital” (Salas, 2005, p. 110).

Desde el enfoque Gestalt “La emoción es una conciencia inmediata e integradora de la relación entre el organismo y el entorno. Por conciencia inmediata se entiende la experiencia sentida vivencialmente lo que ocurre en la interacción entre las personas y su entorno” (Perls 2002, p. 278).

Según Damacio ve a “la esencia de la emoción como un conjunto de cambios en el estado corporal que son inducidos en multitud de órganos por las

terminales de las neuronas, bajo el control de un sistema cerebral delicado, que está respondiendo al contenido de pensamientos en relación a una entidad o acontecimiento determinado” (Damasio, 2001, p.80).

El funcionamiento de las emociones parte de la relación que establece la persona con lo externo, lo cual provoca fenómenos y respuestas internas. Cuando estas reacciones son muy fuertes se producen cambios corporales y la persona puede identificar la sensación de la emoción, el objetivo principal de estas emociones es la supervivencia. “Si el objeto con el que se relaciona la persona genera sensaciones desagradables, estas nos informan que hay peligro en algún nivel, y por el contrario si la sensación no es desagradable, la información que reporta el organismo es que no hay peligro, por lo tanto, esto es elemental para la supervivencia, (...) permite construir el aprendizaje, al crear un bagaje que puede ser utilizado en eventos futuros similares para ser precavido o confiar en el ambiente. (...) Para el trabajo de crecimiento personal es sustancial” (Muñoz, 2009, p.39). Esto quiere decir que “sentir estados emocionales, ser conscientes de las emociones, nos ofrece flexibilidad de respuesta basada en la historia particular de nuestras interacciones con el ambiente. Las emociones surgen ante un estímulo y están ahí por buenas razones organísmicas y por razones de supervivencia” (Damasio, 2001, p. 95). “La emoción depende de una reacción corporal y de la evaluación cognoscitiva de la situación. Tiene una relación estrecha con las creencias, los pensamientos y con el contexto en el que surge” (Muñoz, 2009, p.38)

Esta investigación se basó en la expresión de las emociones primarias, básicas o también llamadas innatas que es el miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría. La clasificación está tomada del libro Emociones, Sentimientos y Necesidades de Myriam Muñoz, con el fin de enfocarnos en una mirada humanista. Las emociones primarias “son aquellas con las que venimos genéticamente equipados para sentir y que tienen un objetivo de supervivencia, las personas están hechas para responder con una emoción de manera preorganizada, cuando se perciben determinadas características de los estímulos del mundo en combinación con nuestra respuesta corporal ” (Muñoz, 2009 p. 69). Según

Muñoz estas emociones tienen un objetivo específico de supervivencia y describe que el miedo está en relación a la percepción del ambiente y cualquier situación que pueda amenazar la vida de la persona, esto hace que busque autoprotección, lo que normalmente es expresado a través de la huida. El afecto es una atracción o inclinación positiva hacia algo que satisface las necesidades de las personas, las cuales le dan una valoración y les permite crear vínculos con el entorno. La tristeza está relacionada con una sensación de desilusión o pérdida del sí mismo, es desagradable y quita mucha energía. El enojo es una emoción que permite que la persona se defienda de cualquier invasión del ambiente, le ayuda a poner límites y a discernir entre lo que le puede hacer daño o no. Y la alegría es una emoción fundamental para que las personas se sientan vivos y con energía. Esta emoción se experimenta cuando se satisface alguna necesidad del presente (Muñoz, 2009, p.70-71).

“Gracias a nuestras sensaciones, emociones y sentimientos contactamos con nuestros distintos tipos de necesidades. Una vez que logramos este contacto, lo que toca es ir hacia la acción, hacia el mundo, a tratar de satisfacer esa necesidad”. (Muñoz, 2009, p.98)

Todas estas emociones son esenciales en la persona y de ella dependerá como las maneja y como las aprovecha, porque así como tiene características positivas de supervivencia, cuando no se experimentan adecuadamente surgen problemas en el desarrollo de cada individuo. Cuando se presenta una disfunción en las emociones es por un uso excesivo del pensamiento, “su fundamento es mental, son más bien ideas, las necesidades son pensadas, dejan de ser sentidas” (Muñoz, 2009, p.102), lo que ocurre por lo general es que la emoción es negada y es remplazada por otra lo que genera necesidades falsas.

Finalmente expresar las emociones da significado e intensidad a la vida. Cuando se expresan emociones y sentimientos es una fuente de información respecto a él sí mismo y a los demás. “No solo debemos aprender los signos expresivos en general, en la cultura, sino también la significación específica de

las expresiones particulares y concretas de las personas y sobre su relación con el mundo” (Muñoz, 2009, p.105)

2. 5. Estudios relacionados a procesos corporales

Existen algunas investigaciones en relación a procesos corporales dentro de Latino América. Por ejemplo en el Instituto de Investigaciones Psicológicas de la Universidad de Costa Rica, se trabajó con pacientes adolescentes esquizofrénicos usando el movimiento corporal como una herramienta terapéutica. Después de llevar a cabo el trabajo con dichos pacientes llegaron a la conclusión de que se abre una enorme oportunidad para trabajar a través del cuerpo, pues ayuda a que expresen sus conflictos emocionales con más facilidad y libertad (Salas, 2005, p. 104). En el mismo país una investigación realizada por Mora en el 2001, consistía en un tratamiento experimental con música y danza para ver cuáles son los efectos sobre los comportamientos no verbales en individuos con discapacidad múltiple severa, los resultados fueron favorables pues ocurriendo cambios conductuales, como por ejemplo, apertura para expresar conflictos internos, mayor manejo de sentimientos, mayor asertividad en la expresión, mayor aceptación y empoderamiento (Salas, 2005, p. 104).

Por otro lado un estudio realizado con personas adultas mayores, quisieron medir aspectos de memoria a corto plazo, tiempo de reacción, autoestima y estados de ánimo mediante un programa de expresión corporal que se lo realizó tres veces a la semana durante un mes y medio. Como resultados se “mostraron datos importantes acerca de los beneficios de la expresión corporal como una iniciativa muy valiosa para el desarrollo de capacidades físicas, cognitivas y psicológicas, al ser una opción de actividad física creativa e integral y que, por lo tanto, puede tener un impacto importante en la calidad de vida” (Rodríguez, 2008, p. 1).

En el año 2004, Quesada y Quesada citado por Salas, llevaron a cabo y evaluaron un programa de movimiento creativo y danza en el cual pretendían fomentar el bienestar psicológico de adolescentes con discapacidad visual.

Como resultados, los pacientes obtuvieron mayor autoaceptación, autonomía, mayor exploración y expresión de sentimientos y emociones.

Viviana Rodríguez Baquero, en cambio hizo una investigación en el aumento de la salud a través de la expresión corporal, descubrió que ésta puede ser una alternativa en la promoción de la salud física y mental, dentro de la aplicación de la medicina tradicional y como actividad física. Su investigación se basó en estudios relacionados como el de Hui-Tzu Wang (2003), profesora de danza creativa quien observó el efecto del movimiento creativo o expresión corporal, usando juegos de personajes en el desarrollo de la creatividad motora de niños de 3 a 5 años y encontró diferencias significativas entre el grupo experimental y el control. De igual forma tomó en cuenta el estudio de “Chen y Cone (2003) que observaron una asociación positiva entre la forma como se enseña la danza o movimiento creativo y el desarrollo del pensamiento crítico en niños de 6 a 9 años” (Rodríguez, 2008, p.10).

En Chile se realizaron dos estudios similares el primero: Rodríguez en el 2005 y el segundo Araya en el 2007, la investigación se basó en juntar las técnicas corporales teatrales y de deportes con la expresión corporal, mediante estos se crearon ejercicios físicos, de improvisación y creación de personajes. El resultado fue que los estudiantes al realizar este conjunto de técnicas crearon efectos positivos en los estados de ánimo y en su autoconcepción. (Varas, 2008, párr.4)

Se encontraron artículos relevantes específicamente sobre el movimiento de arraigo y/o enraizamiento. Liane Zink hace una investigación bibliográfica desde una mirada de la psicoterapia corporal inclinándose a un enfoque Reichiano y Bioenergético indagando acerca del trastorno de estrés post traumático (TEPT) como resultado de factores psicosomáticos. Este estudio menciona que una de las principales razones para que los individuos tengan diversas enfermedades se debe al ritmo de vida del “hombre contemporáneo, teniendo en cuenta que la sociedad actual propicia una serie de situaciones de inseguridad, inestabilidad, violencia y falta de referencias que sobrecargan el sistema del organismo (Zink 2008, p. 2). El estudio analiza las perspectivas

teóricas de terapias corporales para el trastorno de estrés post traumático. Desde la mirada de Reich la explicación a este trastorno y otras enfermedades tiene que ver con la estructura psicológica de la persona, la cual va a depender de la frustración, traumas e insatisfacción de necesidades, dando por consecuencia la formación de un sistema psicosomático que genera corazas caracterológicas. La terapia corporal de Reich busca romper con esas barreras mediante la expresión de sentimientos, usando técnicas que generen catarsis. Desde la bioenergética este trastorno no solo se presenta por el trauma o circunstancia estresante, sino que se relaciona a fallas primarias en el desarrollo del psiquismo, determinados por vínculos tempranos. (Zink 2008, p.3).

Dentro de esta investigación, mencionan que todas las terapias corporales aluden que los problemas somáticos en el trastorno de estrés post traumático, tienen que ver con un estímulo que afecta al organismo, generando una tensión y una carga energética muy fuerte dentro del sistema autónomo simpático, de esa forma el organismo genera una respuesta de lucha o huida al tratar de defenderse. (Zink, 2008, p. 6). Un punto relevante y muy interesante es que actuales investigaciones de neurociencia afirman que, “los efectos de choques traumáticos son producidos y regulados por estructuras subcorticales, sistema límbico, cerebro reptiliano y sistema nervioso autónomo, de manera que una psicoterapia estrictamente verbal no es suficiente, ya que trabajan estrictamente con áreas del pensamiento que activan el neocortex”. (Zink, 2008, p.10) Esto quiere decir que se debe trabajar en estructuras musculares que han sido afectadas por el trauma y que necesitan ser tratadas mediante expresión corporal y emocional.

El tratamiento para TEPT que se propone a nivel corporal tiene como objetivo renegociar con los síntomas negativos, dentro del estudio proponen llevar a cabo los siguiente puntos. (Zink 2007, p. 11-15)

- Atención e intervención a señales no verbales
- Autorregulación del organismo

- Restablecer la sensación de placer
- Establecer confianza
- Contacto con las memorias traumáticas, exagerando síntomas
- Técnicas vivenciales y activas
- Restablecimiento de la capacidad de expresión.

Para esto se aplicaron técnicas corporales en sesiones individuales de 50 a 90 minutos una o dos veces por semana dependiendo del paciente, realizando ejercicios como conciencia corporal, percepción y construcción de límites, fortalecimiento de enraizamiento, entre otros. (Zink, 2007, p.17)

Los resultados fueron surgimiento de auto confianza, seguridad interna y actitudes positivas frente a la vida. Liane Zink concluye que los procesos corporales son “camino innovadores y creativos para el tratamiento del trauma, siempre y cuando tengan bases sólidas”. (Zink, 2007, p.19)

Por otro lado, un artículo llamado ¿En esta época de crisis que grounding necesitamos?, escrito por GuyTonella, terapeuta bioenergético Brasileño. Da su visión sobre la problemática de la crisis económica mundial, explica porque hemos llegado a este punto y da una visión muy interesante de lo que debemos hacer los terapeutas y específicamente como puede servir el enraizamiento. Tonella describe un estudio realizado en el 2005 por especialistas que estudiaron la conjunción de catástrofes, es decir, diferentes periodos de crisis mayores que modifican la historia de la humanidad. Y encontraron que por el año 2011 y 2012, tiempo que vivimos actualmente, sería un “momento de problemas de desadaptación y desorientación de las poblaciones y efectos durables sobre la salud psicológica emocional y física” (Tonella 2009, p.1). Para explicar el fenómeno de la crisis menciona que el principal problema es que la sociedad posee una “identificación individual con imágenes culturales y sociales, señales de valor y poder” (Tonella 2009, p.8), también la identificación con grupos virtuales a través de Internet. Perdiendo la capacidad para entrar en contacto real y afectivo con los demás. “Faltando las referencias internas, el

individuo busca referencias externas en el Marketing”. En relación a esto el autor hace referencia a lo que llama grounding creado por Lowen como un:

“Procedimiento de enraizamiento adulto en la realidad, colocando el foco sobre la extremidad inferior del organismo, particularmente en las piernas y pies. ¿Para qué?, para favorecer una repartición armoniosa de la energía dentro del organismo y luchar contra la tendencia cultural. De hecho esa tendencia cultural favorece una hiper estimulación de la extremidad superior del organismo: estimulación del cerebro izquierdo, el cerebro que forma las identificaciones con las imágenes sociales de reconocimiento y poder. Entonces, reestablecer el equilibrio homeostático del organismo (salir de ese procedimiento cerebral izquierdo) consiste en movilizar el cerebro derecho (las funciones sensorio-emocionales, corporales) dirigiendo la energía hacia abajo, las piernas/pies: reestablecer el contacto con la realidad, su realidad corporal, afectiva, interpersonal, restablecer su contacto con la realidad ambiental incluyendo los ritmos de la naturaleza que nos rodea. Eso constituye el poder terapéutico del ejercicio del grounding”. (Tonella 2009, p.10)

El enraizamiento representa entonces tener una percepción clara de la realidad, es decir, dejar a un lado tanta racionalización y contactarse corporalmente para dejar salir a las emociones y sensaciones que están ocultas. Guy alude que los terapeutas deben contrarrestar “la desestabilización profunda del conjunto social que tiene efectos traumáticos sociales e individuales, provocando sentimientos de desamparo, soledad, injusticia, incomprendiones envidia, deseos de venganza, comportamientos violentos, etc. (Tonella 2009, p.5)

Respecto a las emociones, Shore, Damasio, Fonagy y Tonnick citados por Tonella 2009, en investigaciones neurológicas determinaron que: “Cada vez que un flujo emocional de alta intensidad atraviesa el organismo, la memoria corporal e interrelacionar (la memoria de procedimiento) reactiva emociones, comportamientos y defensas primarias como disociación e identificación proyectiva patológica, patrones primarios, todo eso de forma irracional” (Tonella 2009, p. 8). Quiere decir que las personas crean mecanismos de defensa para

bloquear cualquier tipo de emoción que pueda desorganizarla, el hemisferio derecho tiende a regularlo y las emociones quedan atoradas e inexpressadas en lo que se conoce como memoria corporal.

Para ayudar al individuo a nivel clínico estos autores recalcan que es importante la relación terapéutica, cuando hay empatía o lo que ellos llaman “sincronía afectiva” (Tonella 2009 p.6) se crea una base de seguridad que ayuda al proceso emocional y que posibilita que se pueda reconstruir procesamientos racionales, es decir, ayudando a la persona a que tenga una conexión interpersonal, entonces se relacionen de una forma consciente con el entorno, para esto menciona el autor es muy necesario emplear el enraizamiento como una herramienta para centrar a los individuos y estén conscientes de su realidad.

3. Objetivos

Objetivo general

- Establecer cómo, el movimiento del cuerpo, puede constituir un método terapéutico para la expresión de las emociones en los individuos.

Objetivos específicos

- Determinar los beneficios que se obtienen con el movimiento de arraigo para la expresión de emociones como tristeza, miedo, alegría, enojo y afecto.
- Demostrar la importancia que tienen la expresión de las emociones a través del movimiento de arraigo en el proceso terapéutico de las personas.
- Distinguir cómo el trabajo corporal tiene efectos terapéuticos desde el enfoque Humanista.

4. Preguntas Directrices

Las preguntas directrices fueron planteadas para delimitar y obtener información concreta respecto el movimiento del cuerpo y las emociones. Cada una de estas preguntas responde a un objetivo planteado. De las cinco preguntas, la primera corresponde al primero objetivo, la siguientes dos preguntas al segundo objetivo y las últimas dos preguntas corresponden al tercer objetivo.

- ¿Cómo el trabajo corporal ayuda al crecimiento y equilibrio del individuo en su entorno?
- ¿Qué implica la expresión de las emociones en el proceso terapéutico corporal con el movimiento de arraigo?
- ¿De qué manera el movimiento de arraigo en el cuerpo propicia a que se expresen emociones?
- ¿Cómo se interpretan los mensajes del cuerpo en psicoterapia?
- ¿Por qué es importante la concepción integral de la persona para la expresión de emociones mediante el movimiento del cuerpo?

5. Método

En este apartado se explica y describe específicamente cómo se realizó y qué instrumentos se usó para la investigación metodológica del trabajo de titulación.

5.1 Tipo de diseño y enfoque.

Para esta investigación se empleó el tipo de diseño descriptivo desde el enfoque cualitativo. Se ha seleccionado este tipo de diseño puesto que son escasas las investigaciones o textos dentro del país acerca de esta temática; a través del mismo se pretende conocer el objeto de estudio más a fondo, determinando cual es la realidad presente y actual del movimiento de arraigo y/o enraizamiento dentro del proceso corporal desde la psicología humanista,

para entonces poder describir los conceptos y aspectos alrededor de este contexto y así medirlo con la mayor precisión posible.

Al usar la investigación descriptiva el propósito fue describir y especificar propiedades importantes sobre este fenómeno sometido a análisis, midiendo diversos aspectos, dimensiones y componentes. En este estudio descriptivo se seleccionó y midió una serie de alternativas para así describir los atributos y extraer una generalización que sea significativa, útil y que contribuya a explicar las características principales del estudio en cuestión.

Se escogió el enfoque cualitativo, ya que se “utiliza cuando existe la necesidad de trascender y profundizar en fenómenos de estudio en medios donde estos ocurren” (Pineda 2008, p102). El enfoque cualitativo tiene como objetivo describir y abarcar cualidades de la realidad, para así llegar a un buen entendimiento del mismo. Lo cualitativo tiene una perspectiva holística, es decir, que considera al fenómeno como parte de un todo, haciendo énfasis en la validez del estudio y generando la teoría. La investigación con este enfoque es flexible y recursiva, es un método que ayuda a comprender la interacción del objeto de estudio, de esta manera surge la posibilidad de tener información clara y concreta.

5.2 Muestra / Participantes

La muestra se tomó de criterios de expertos, debido a que son individuos que constituyen un grupo de especialistas reconocidos en el área de investigación, con el propósito de recolectar sus valoraciones, vivencias, posiciones y representatividad, a fin de establecer resultados confiables y de calidad. Para esto la muestra fue cuidadosamente seleccionada tomando en cuenta criterios de inclusión como:

1. Que sean expertos con más de 5 años en el trabajo corporal.
2. Que tengan un enfoque humanista.
3. Que hayan realizado talleres o conferencias respecto al tema.

Dentro de la muestra se pudo constatar que la mayoría de los expertos tienen 20 o más años de experiencia en el tema, lo que significa que es un grupo con un recorrido extraordinario, lleno de logros profesionales y reconocimientos académicos en el trabajo corporal. Otro dato relevante en la muestra es que todos pertenecen al enfoque humanista y dentro del mismo, son en su mayoría de orientación Gestáltica, a excepción de uno, lo cual permitió que la información obtenida esté direccionada y enfocada dándole relevancia al estudio.

Además como parte de la muestra también se pidió la colaboración de un grupo de participantes que hayan vivenciado el trabajo corporal, los mismos que fueron investigados dentro del proceso de un grupo focal, con el fin de ampliar la información, tomando en cuenta su punto de vista personal sobre su vivencia en este tipo de trabajo. Cabe recalcar que este grupo está dentro de ámbitos de salud, es decir, que no presenta ningún tipo de trastorno psicopatológico.

5.3 Recolección de datos

Para la recolección de datos se decidió usar entrevistas semi-estructuradas, un instrumento que ayudó a obtener información precisa y ampliada sobre el tema de investigación. Con las entrevistas se dio la oportunidad de establecer un diálogo directo entre el investigador y los sujetos expertos en el área de estudio escogido. Se elaboró un plan para precisar las preguntas de la entrevista, procurando incluir aspectos importantes en relación con los objetivos y las preguntas directrices.

Los aspectos que se indagaron dentro de las preguntas se clasifican en tres grupos:

1. En relación al cuerpo como método terapéutico desde un enfoque humanista.
2. En relación al movimiento de arraigo y/o enraizamiento.
3. En relación a la expresión de emociones.

Otra técnica de levantamiento de información fue el grupo focal, es decir, un grupo de individuos que se reúnen a conversar, opinar y argumentar sobre una temática de interés común. Esto permitió que el investigador tuviera una mirada de una pequeña representación social que compartió información sobre sus experiencias, vivencias y conocimientos acerca del trabajo corporal, enfocándose en el arraigo y/o enraizamiento. Este grupo focal estuvo conformado por el investigador y ocho participantes, la modalidad que se llevó a cabo fue la de una entrevista grupal semi – estructurada.

5.4 Procedimiento

El contacto con los criterios de expertos partió de la participación del investigador en talleres relacionados con procesos corporales, a través de la Biodanza y del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt de México, sede Ecuador. Por lo tanto se pudo establecer contacto con expertos que trabajen en procesos corporales y emocionales. Partiendo de las entrevistas los consultados también fueron recomendando expertos en el tema, contando entonces con 12 participantes.

A través de llamadas telefónicas y correos electrónicos se concretó una cita con cada entrevistado, los cuales determinaron fecha y hora para el encuentro. Las entrevistas fueron individuales, existió colaboración, apertura y entusiasmo de cada uno al formar parte de la muestra de la investigación, no obstante se les pidió que leyeran el consentimiento informado, donde se explicó y especificó que la información dada sería para fines académicos y para el trabajo titulación del investigador. Una vez aprobado y firmado el consentimiento se llevó a cabo la entrevista. Tres de las entrevistas fueron realizadas utilizando herramientas electrónicas como el Skype, a causa de que estos profesionales viven en otros países, sin embargo, han realizado talleres en relación al trabajo corporal en el Ecuador.

Se abrió la posibilidad de realizar un grupo focal en el Instituto de Desarrollo Humano. El grupo focal estuvo conformado por 8 personas, siete mujeres y un hombre, todos ellos estudiantes del instituto, los cuales están cursando quinto

nivel. Ellos han podido vivenciar durante los últimos dos años trabajos corporales relacionados con el tema de arraigo/enraizamiento dentro de la institución. Al estar involucrados al estudio de procesos de desarrollo humano y en su mayor parte corporal, su reacción fue de colaboración e interés.

Así mismo se les explico acerca del objetivo del estudio, pidiéndoles que leyeran y firmaran el consentimiento, explicando los motivos para realizar el grupo focal.

A demás como parte del procedimiento de investigación también se llevó a cabo una extensa y detenida exploración en información bibliográfica a través de meta buscadores en internet, obteniendo estudios, investigaciones y artículos relacionados a la temática central de análisis, de igual forma se consultó y exploró en libros de interés en bibliotecas de diferentes universidades.

5.5 Análisis de datos

Puesto que es un estudio dentro de procesos sociales y con metodología cualitativa, para el análisis de datos se utilizó la teoría fundamentada. A través de ella se desarrolla una “teoría sustantiva, basada en datos empíricos” (Pineda 2008, p. 103), es decir, el objetivo es generar explicaciones basadas en un contexto real y específico. Toda información sobre el tema surgió de los datos obtenidos, gracias a la codificación y categorización, para formar redes y patrones conceptuales y entonces constituir una teoría fundamentada basada en un núcleo central. Dentro de la teoría fundamentada como estrategias principales se llevó a cabo la codificación abierta y axial.

La codificación abierta pretende la organización inicial de datos, lo cual permite ir colocando la información en categorías jerárquicas que surgen de temas emergentes. Una vez hechas las entrevistas fueron trabajadas de la siguiente manera: se transcribieron individualmente y se procedió a codificar la información más relevante, a continuación se hizo un cuadro en excel agrupando los códigos en grupos de temas generales, esto permitió que la información estuviera ordenada y entonces se pudo clasificar según la mayor

cantidad de repetición en categorías principales y sub categorías usando claves simbólicas. Finalmente las entrevistas llegaron a la saturación, es decir, que la información obtenida era repetitiva lo que permitió que se cerrara la muestra.

Con el grupo focal se aplicó de igual manera la codificación abierta. Se transcribió la información otorgada por los participantes, después se hizo una codificación y con las claves simbólicas se pudo establecer las categorías principales y sub categorías.

Una vez realizada la codificación abierta de entrevistas y grupo focal, se realizó la codificación axial. Este tipo de codificación permite crear un esquema conceptual en donde se agrupan categorías para ser analizadas comparativamente, pudiendo identificar cuáles son las más significativas, de esta forma se pudo sistematizar la información y hacer un análisis narrativo que permitió entender de forma clara y concreta los resultados del análisis de datos.

6. Resultados

El análisis de resultados de esta investigación fue elaborada con la teoría fundamentada gracias a esta se levantó información sustancial que será explicada a lo largo de este apartado, el cual está dividido en tres puntos. Primero codificación abierta, segundo codificación axial y tercero análisis narrativo, con el fin de que el lector obtenga información detallada.

Es de suma importancia mencionar que el proceso de los resultados cumple con los tres objetivos específicos y las preguntas directrices planteados por el investigador. Las respuestas se encuentran en el apartado 6.3 correspondiente al análisis narrativo.

6.1 Codificación Abierta

Con la codificación abierta se organizó la información según su relevancia en cuanto a la cantidad de veces que se repite el criterio para posteriormente generar las categorías. Se realizó una codificación y categorización individual de las entrevistas de criterios de expertos y del grupo focal para esto se

utilizaron claves simbólicas: “e” para las entrevistas a criterios de expertos y “gf” para el grupo focal y para las dos se utilizó la “p” para indicar el número de párrafo, por ejemplo (e3,p16) ; (gf4,p10). Una vez obtenidos los resultados de los indicadores de la experiencia de cada muestra se empleó la codificación axial.

6.2 Codificación Axial

En la codificación axial se relacionó las entrevistas a criterios de expertos y el grupo focal, a través de una comparación y análisis de las similitudes en los resultados de esta manera se obtuvo una visión global acerca del movimiento de arraigo y/o enraizamiento. Si bien el investigador utilizó el término arraigo en el planteamiento de la investigación, al realizar las entrevistas se observó que la mayoría usan el término enraizamiento que vendría a ser un sinónimo, es por eso que se mencionará los dos nombres a lo largo de los resultados. En la figura 1, se observa un mapa conceptual de las categorías principales y subcategorías. En la tabla 1, 2, y 3 se observa y se ejemplifica cómo fueron sistematizados los datos obtenidos en la muestra, tomando en cuenta los indicadores más importantes ésta información será ampliada y explicada en el apartado de análisis narrativo.

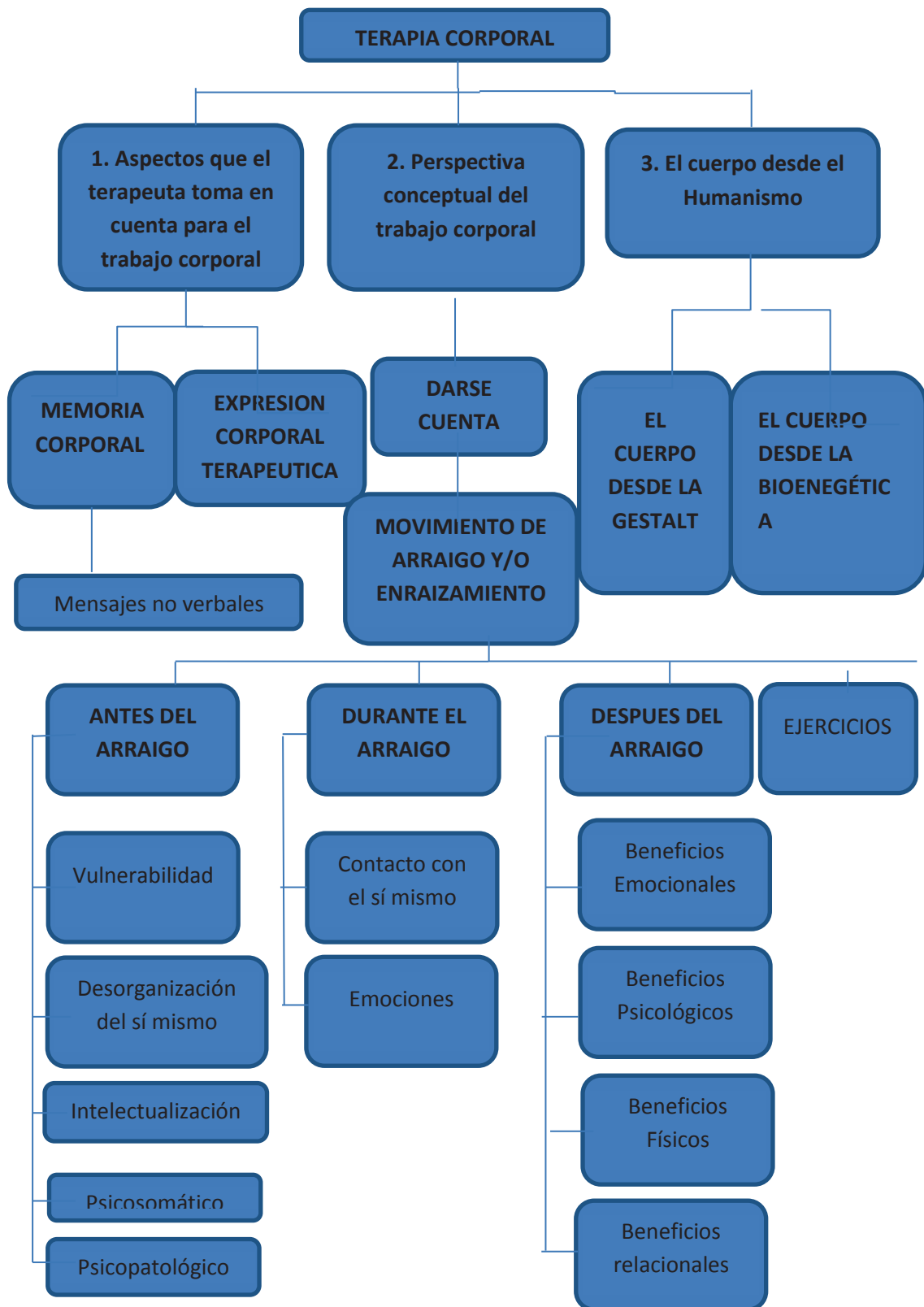


Figura 1. Estructura de los resultados de la investigación.

Tabla 1. Aspectos que el terapeuta toma en cuenta para el trabajo corporal

1.1 Memoria corporal	
Texto	Código
Registro de experiencias importantes de nuestra vida	(e1,p2) (e11,p3) (e5,p1) (e8,p2) (e2, p14) (e7,p1) (e8,p1)(gf 3, p7)
Acceso a información no consciente información sensorial / intelectual	(e3, p23)(e4,p3) (e9, p1,p17) (e4,p3)
Toda historia personal y familiar está en el cuerpo	(e11,p3,p18) (e12,p14) (e7,p16)
• Mensajes no verbales	
Lectura corporal: en referencia de donde se atora la persona	(e1,p14) (e2,p16) (e4, p1) (e7,p16)
Gestos, posturas, movimientos, tensiones se toman en cuenta	(e7,p4,p8,p16) (e9,p16) (e10,p2)
Cuerpo: indicaciones del estado interior de la persona	(e11,18) (e10,p2)
1.2 Expresión corporal terapéutica	
Liberar energía emocional	(e3,p28,p18,p31) (e12,p16) (e11,p20) (e1,p19) (e3,p18)
Soltar lo que causa incomodidad	(e1,p19) (e2,p17) (e12,p16) (e6,p2) (e8, p24)
vitalidad, movimiento, sentir, percibir	(e9,p17,p18) (e2,p17)

Tabla 2. Perspectiva conceptual del trabajo corporal

2.1 Darse cuenta	
Texto	Código
Toma de conciencia de bloqueos, deseos, necesidades	(e12,p16) (e3,p30) (e3,p18) (e3,p1) (gf3,p64) (gf3,p66) (gf4, p14) (gf1, p81)
El trabajo en el cuerpo base para comunicarnos con nosotros y los demás	(e11,p2) (e2,p9) (e7,p17) (gf3, p29)
El cuerpo no miente	(e1,p1) (e2,p1) (e5,p1)
El enraizamiento: primer trabajo del proceso corporal	(e1,p14) (e3,p20)
2.1.1 Movimiento de arraigo y/o enraizamiento	
2.1.1.1 Antes del enraizamiento	
Vulnerabilidad	
La persona no se defiende adecuadamente	(e1,p11) (e1,p20) (e8,p25) (e9,p20) (e11,p23)
Presencia de emociones como miedo o tristeza	(e1,p8) (e9,p9) (gf1,p51) (gf6, p54) (gf7, p53)
Desorganización del sí mismo	
lo que pienso no está siempre en relación a lo que siento	(e10,p1) (gf73, p73) (e10,p5) (e5,p19) (e11,p23)
Intelectualización	
Pensamos en lo que sentimos	(e3,p4) (e3,p2) (e3,p2) (e5,p20) (e10,p19) (gf3,p66)

Creencias y prejuicios	(e1,p8) (gf2, p74) (gf7, p76) (gf2, p74) (gf1, p51) (gf2, p74)
Psicosomáticos	
Enfermedades psicosomáticas	(e6,p19) (e9,p20) (e4,p19) (e8,p3)
Patológico	
Enfermedades patológicas	(e3, p32) (e7,p21) (e5,p6) (e11,p23) (e6,p19) (e7,p21) (e9,p13)
2.1.1.3 Durante el enraizamiento	
Contacto con el sí mismo	
Sentir la respiración	(e1,p6) (e10,p6) (e3,p7) (e5,p11) (e8,p11) (e11,p6) (e12,p4)
Tener los pies bien plantados en la tierra	(e1,p3,p7)(e2,p2,p3,p4) (e4,p6)(e5,p4,p6) (e6,p1) (e3,p5) (e7,p2) (e8,p4)
Asentarme en el presente	(e1,p6) (e4,p9) (e7,p2) (gf2, p35)(gf4,p36)(gf6, p38) (e8,p6) (e10,p6)
Contacto con la realidad	(e8,p6) (e10,p6) (e8,p18) (e8,p4) (e5,p9)

Emociones	
Se trabaja con todas las emociones	(e1,p8) (e2,p10) (e7,p11) (e9, p12) (e10,p10) (e11,p11) (e12,p10)
Depende de la necesidad y momento terapéutico de la persona	(e11, p10,p12) (e5,p12) (e6,p8) (e10, p10,p11) (e4,p13)
2.1.1.3 Después de arraigo	
Beneficios Emocionales	
Aceptar la emoción y darle un sentido	(gf2, p61) (e4, p2) (e2,p10) (e7,p13)

diferente.	(e1,p12) (gf3,p69)
Mirar emociones con claridad	(gf7, p53) (e1,p8) (gf2,p39) (e2,p10)
Beneficios Psicológicos	
Recuperar la confianza y seguridad	(e8,p4) (e3,p18) (e9,p5) (e9,p14) (gf1,p37) (gf4,p71) (e10,12) (gf3, p66) (gf3, p29) (e11,p7)
Reconocerme como individuo único.	(gf6,p75) (gf2,p74) (gf3, p73) (gf7, p42)
Beneficios Físicos	
Sentir el cuerpo	(e3,p18) (e2,p13) (e11,p13) (e11,p14) (e1,p4) (gf2, p32) (gf3, p29)
Beneficios inmunológicos	(e9,p14) (e2,p13) (e9, p18) (e12,p1) (e12,p16) (gf7, p42)
Beneficios Relacionales	
Mejoran relaciones interpersonales	(e2,p13) (e1,p12) (e6,p11) (e7,p14) (e12,p12)
Cambio en su comportamiento	e6,p10) (e11,p14) (e6,p17) (gf3, p73) (gf3, p29)

2.1.1.4 Ejercicios

Postura clásica de arraigo	(e1,p6) (e2,p5) (e4,p5) (e5,p9) (e3,p6) (e11,p9,p10) (e12,p4)
Una persona empuja a la otra viendo su propia fuerza	(e11,p8) (e2,p8) (e9,p10)
Conciencia de las pisadas y sentir los movimientos de pelvis	(e1,p4) (e2,p4) (e4,p12) (e1,p4) (e11,p8)
Conciencia de cuerpo y ciclos de respiración	(e5,p11) (e8,p11) (e11,p8)

Tabla 3. El cuerpo desde el humanismo

Texto	Código
Totalidad / holístico	(e6,p14) (e11,p1) (e6,p15)
Introdujo cuerpo y la utilización en el proceso terapéutico	(e11, p8,p15) (e5,p16)
Desde la Gestalt	
Fenomenología	(e1,p18) (e2,p15) (e5,p3) (e10,p7) (e11,p16)(e10,p15) (e11,p17)
Somos seres integrados	(e8,p1) (e7, p1,p15) (e12,p1) (gf3, p6)
Desde la bioenergética	
Trabaja con energía bloqueada	(gf1,p2) (e7,p7)(e5,p8)
Expresión de emociones	(e10,p3) (e8,p8,p10) (e11,p16)

6.3. Análisis Narrativo

Una vez realizado el proceso de correlación de las categorías, se pudo responder a las preguntas directrices y se describirá en cada apartado la perspectiva de los terapeutas expertos en el trabajo corporal y de la experiencia de los participantes del grupo focal respecto a, cómo el cuerpo constituye un método terapéutico para la expresión de emociones, centrándose en el movimiento de arraigo y / o enraizamiento.

6.3.1. Aspectos que el terapeuta toma en cuenta para el trabajo corporal

La investigación demuestra que el cuerpo dentro del trabajo terapéutico es un elemento importante que se debe considerar en cualquier intervención, según la perspectiva de los expertos y el testimonio de la experiencia de personas que han participado en procesos corporales.

6.3.1.1. Memoria corporal.

Este apartado justifica la importancia del cuerpo en terapia. Todos los entrevistados coinciden que uno de los elementos más importantes es la memoria corporal. Ellos dicen que los registros de las experiencias más importantes de la vida de un ser humano están en el cuerpo, eso quiere decir que se tiene acceso a información no consciente que se ha acumulado. Toda esta información tiene que ver con la historia personal, familiar e incluso con las experiencias de los antepasados; uno de los entrevistados menciona que “Wilhem Rich dice que toda nuestra historia personal está en el cuerpo, también la historia familiar genealógica está inscrita en el cuerpo” (e11,p3), añade que esta idea se debe tomar en cuenta dentro de cualquier proceso terapéutico para explorar el cuerpo.

- **Mensajes no verbales**

Dentro del apartado de memoria corporal se ha incluido a los mensajes no verbales. Los mensajes no verbales también tienen el nombre de lenguaje corporal y se refiere a la observación de cómo la persona se está expresando corporalmente. Todos los entrevistados coinciden en que es fundamental

observar gestos, posturas, movimientos, tensiones musculares, la respiración, entre otras. Cualquier indicador del cuerpo sirve como referencia para saber qué está ocurriendo en el individuo, ya que refleja el estado interior del mismo. Estos indicadores están relacionados al estado emocional y energético de una persona y puede dar cuenta de donde se está atorando, es decir, a través de cómo se sienta, hable y exprese con el cuerpo. Los terapeutas mediante la observación e intuición pueden generar hipótesis sobre cómo se está sintiendo y también identificar la capacidad de regulación orgánica que posee. Por ejemplo, en una de las entrevistas el experto comentó que él ha podido notar en sí mismo que cuando está preocupado o con un problema le cuesta cerrar los ojos, a lo que agrega que eso es porque en ese momento no se pudo conectar consigo mismo. Lo mismo se puede observar en las personas que llegan a consulta o inclusive aquellos que se les ve en el cotidiano.

Un punto muy importante de esta investigación es que la mayoría de terapeutas al tener una orientación gestáltica trabajan con la fenomenología, quiere decir, que prestan mucho atención a todos los movimientos y gestos corporales que realiza la persona ya sea en sesiones individuales o grupales.

6.3.1.2. Expresión corporal terapéutica

Muchos de los expertos coincidieron en que dentro de procesos corporales existe una gran liberación emocional y movilización de energía en las personas, esto genera vitalidad, movimiento y que sean capaces de sentir y percibir lo que les está pasando. También el expresar les ayuda a limpiar y soltar cualquier tipo de incomodidad que hayan tenido, propiciando con esta movilización nuevas alternativas para reconocer y resolver conflictos. Al respecto uno de los entrevistados dice: “la finalidad es poder sacar energía contenida, cualquier técnica lo que busca es que la persona suelte lo que le causa una incomodidad que se creó porque no pudo expresar o pedir lo que necesitaba. Cuando la gente controla sus sentimientos, emociones, pensamiento y no los expresan, aguantan demasiado y esperan un cambio que es muy difícil que se dé, sino hacen algo para sacar lo que está adentro” (e10,p19). Otro entrevistado comenta que “la liberación de la energía

emocional, logra integrar en la conciencia lo que está emergiendo paralelamente a la expresión (...) esto propicia que emerjan sentimientos, imágenes, recuerdos, que nunca habían estado en la conciencia” (e3,p30). Lo mismo opina el experto que dice que la expresión corporal permite “quitar diferentes aspectos de nuestra neurosis, tenemos que expresar nuestras emociones, tenemos que encontrar emociones que están al interior del cuerpo y que no pueden expresarse por diferentes razones” (e11,p20), da un ejemplo de un paciente que fue maltratado de niño el cual tenía que trabajar mucho su rabia y tristeza. Él como terapeuta lo ayudó a que reviviera todo eso y que lo expresara, para permitirle librarse, pues afirma que “cuando tenemos emociones reprimidas al interior del cuerpo y la mente estamos completamente limitados y corta nuestra capacidad de espontaneidad”. (e11,p20).

6.3.2. Perspectiva conceptual del trabajo corporal

Tanto los participantes del grupo focal como los criterios de expertos coinciden en que uno de los puntos más importantes del trabajo corporal es que se genere un darse cuenta. Esto que significa que la persona esté atento de todo lo que ocurre con su cuerpo y las manifestaciones del mismo, esto se lo verá con más detalle en el siguiente apartado.

6.3.2.1. Darse cuenta

La investigación parte de que el cuerpo es la base para que la persona se comunique consigo mismo y con el entorno. Afirman que el cuerpo no miente ni engaña y que conecta con la realidad, a través del aprendizaje corporal las personas no se sentirán atrapadas en la vida cotidiana. Sin embargo para lograr esto es necesario que haya una mejor conciencia del organismo, es decir, que al hacer procesos corporales la persona distinga sus bloqueos, deseos y necesidades, si la misma tiene un buen autoconocimiento entonces puede llegar a un darse cuenta.

En las preguntas realizadas a los participantes del grupo focal se puede constatar que ellos consideran que el proceso corporal es una herramienta profunda. Les permitió organizar su vida íntima, procesar aspectos personales,

integrar cuerpo y mente e inclusive mencionaba una de ellas que ha llegado a tener experiencias espirituales muy enriquecedoras. Indican que trabajar con el cuerpo es entrar a un proceso personal que no solo cambia a la persona sino que llega a tener un impacto social; una de las participantes dijo que “llega un punto que a ti misma ya no te puedes mentir, eso implica que asumes una responsabilidad de cambio, necesariamente tienes que dar un paso adelante y no puedes quedarte estático” (gf3,66).

Para que la persona pueda llegar entonces a un darse cuenta, es necesario que se empleen ejercicios corporales que le ayuden a desarrollar nuevos estados de conciencia. El arraigo y/o enraizamiento es un camino para ayudar a la persona a que se conecte consigo misma y el entorno, un experto dice que “puedo decir que es tan importante el movimiento de arraigo, que debe ser el primer trabajo del proceso corporal, a partir de ahí facilita todo lo demás”. (e1,p14). A continuación dentro de este apartado se encuentra explicada toda la información acerca de este movimiento de arraigo, tomando en cuenta qué ocurre con las emociones, qué pasa cuando no se está enraizado y cuáles son los beneficios que se obtienen.

6.3.2.1.1. Movimiento de arraigo y/o enraizamiento

Respecto al arraigo los datos de la muestra indican que este movimiento significa estar en conexión con la tierra, es decir, estar plantados en el presente. Esto genera que las personas se contacten con su realidad e implica que estén en pleno reconocimiento de sí mismos y del entorno. Si esto se logra entonces se desarrolla la capacidad para que la persona siga su proceso personal y entonces llegar a un estado de equilibrio físico, emocional y mental.

En los siguientes apartados se profundiza acerca del arraigo, tomando en cuenta las diferencias que existen antes, durante y después de este movimiento, así mismo se describirá los beneficios y los ejercicios que son usados dentro de la psicoterapia para enraizar a la persona.

6.3.2.1.1.1. Antes del Arraigo

Los datos de la investigación obtenidos muestran pautas importantes de lo que ocurre con una persona antes de experimentar procesos corporales como el arraigo. Esta información será explicada en los siguientes puntos: vulnerabilidad, desorganización del sí mismo, intelectualización, enfermedades psicosomáticas y enfermedades patológicas.

- **Vulnerabilidad**

Cuando un individuo no ha realizado ningún tipo de terapia corporal o algún proceso que le permita llegar a un desarrollo personal, puede llegar a estar en un momento de vulnerabilidad, esto dependerá de las circunstancias que esté viviendo. La apreciación de los expertos es que cuando una persona está vulnerable es proclive a que no se defienda adecuadamente ante eventos de la vida, tiende a fantasear y racionalizar. Hay presencia de emociones como miedo, enojo y tristeza, que desestabilizan a la persona causando una baja en su vitalidad.

Por ejemplo, una de las participantes del grupo focal afirmó que antes de realizar procesos terapéuticos corporales tendía a victimizarse; otra participante dijo que ella tenía miedo a lanzarse a la vida, pues era una persona muy dependiente y buscaba siempre la aprobación de los demás.

- **Desorganización del sí mismo**

Al hablar de la desorganización del sí mismo se refiere a cómo una persona está desconectada de su propio organismo, no tiene la capacidad de dar un vistazo a lo que le está sucediendo en su interior. Los datos demuestran que cuando se da una desorganización del sí mismo, es muy difícil que la persona logre expresar o manejar sus emociones, especialmente la ira. Tiene problemas para relacionarse con el entorno, hay inseguridad, pierden la visión de la realidad, no viven con alegría, amorosamente y constantemente demuestran su negativa. Esto también se relaciona a que la persona no tenga

un pensamiento propio, es decir, es más fácil que sea influenciada por medios externos.

Uno de los mayores problemas que causa la desorganización del sí mismo es que “lo que pienso no está siempre en relación a lo que siento” (e10,p1) menciona una de las terapeutas; este punto lo comparten todos los expertos y los participantes pues dicen que el problema radica en que los personas tendemos a ver por separado cuerpo y mente. Respecto a esto una experta opina que: “cuando no estamos enraizados no somos conscientes, no vivimos nuestra realidad, podemos ser víctimas de nuestra historia; puedo pasar llorando porque tuve un accidente de tránsito hace diez años y si sigo llorando no estoy viniendo en el presente” (e12,p17).

Por otro lado las participantes del grupo focal ejemplifican cómo se encontraban desorganizados, una de ellas mencionó: “ni siquiera me daba cuenta que existía, andaba por la vida buscando algo que me permitiera entender cosas que ya salían de mi alcance” (gf2,p74); otra participante dijo: “no tenía sentido de pertenencia, no me sentía parte de una familia, escuela, colegio. Al trabajar en mi cuerpo ese sentido de no pertenencia, se transformó cuando me sentí parte del universo, del lugar, y eso me ayudado a integrar esta emoción de tristeza y decir aquí soy” (gf6,p54). Aquí se puede ver con claridad cuál era la percepción que tenían de sí mismas estas personas antes de haber experimentado el trabajar en su cuerpo con el enraizamiento.

- **Intelectualización**

Así como se ha hablado de la vulnerabilidad y la desorganización del sí mismo, la intelectualización es sin duda una de las mayores razones para que las personas estén desconectas. La investigación corrobora que hay una prevalencia en la racionalización, pensamiento lógico; las personas tienden a pensar en lo que sienten y se tornan muy mentales. En una de las entrevistas mencionan:

“Si no tomamos al cuerpo como lugar fundamental donde se encuentran los sentimientos, estaríamos haciendo una psicoterapia centrada en lo que

creemos que sentimos. Por ejemplo, “cuando tienes una idea de lo que estas sintiendo, pero no estas conectando a lo que verdaderamente está en tu cuerpo, se convierte solo en una idea. La gente cuando le preguntas que siente o que le pasa, te contesta con ideas, quiere decir que están desconectados de su cuerpo. (e3,p1 y 2)

La intelectualización en definitiva nos lleva a poner juicios de valor, a criticar, a interpretar lo que estamos sintiendo. Un dato interesante que la mayoría coinciden en la muestra es que lo que contribuye a la intelectualización son las creencias; creencias familiares, sociales y religiosas. En el grupo focal tres personas hicieron énfasis en las creencias la primera dijo: “la religión para mi venia enfrascada en la culpa, en el castigo y en el pecado (...) si te pongo un ejemplo corporalmente no me gustaba que la gente me mire porque le veía a mi cuerpo como algo pecaminoso” (gf1,p51). La segunda mencionó: “llamaba felicidad, a lo que los demás me decían, a lo que los demás pretendían que era la felicidad (...) antes de trabajar en el cuerpo simplemente eran creencias, estar en la cabeza, era juzgamiento” (gf2,74). Y la tercera dijo: “lo que rompe con el enraizamiento y lo digo por mi experiencia son las creencias familiares, las creencias sociales y las religiosas”. (gf7,p76).

- **Psicosomático**

En la recolección de datos hubo algunos entrevistados que coincidían que cuando no se presta atención al cuerpo y cuando no se está enraizado se pueden presentar procesos de somatización. Debido a que empiezan a aparecer enfermedades, pues hay una alteración emocional y energética. A esto comentan que “frecuentemente observamos que son personas que se enferman, les falta vitalidad y fuerza para afrontar la vida, para tener constancia de las cosas, son personas que es fácil invadir su propio espacio, tiene dificultad de defenderse y muchas veces hasta sus propias ideas” (e9,p20).

- **Patológico**

Así como muchos coinciden en que se presentan enfermedades psicosomáticas también mencionaron que se pueden presentar enfermedades

psicopatológicas. Esto se debe a que muchas personas tienen el cuerpo enajenado o dividido, por ende pueden surgir brotes psicóticos o enfermedades como trastornos de ansiedad y depresión.

6.3.2.1.1.2. Durante el Arraigo

La información que va dentro de este apartado, tiene que ver con lo que ocurre dentro de la psicoterapia cuando la persona está realizando procesos terapéuticos y específicamente cuando se realizan ejercicios de enraizamiento. Se ha clasificado en dos grupos la información más relevante, estos son: contacto con sí mismo y emociones. Cada uno explica lo que ocurre al emplear el movimiento de arraigo y es pertinente aclarar que todos estos puntos están íntimamente relacionados, ya que es un proceso global.

- **Contacto con el sí mismo**

Al hablar de contacto con el “sí mismo” la investigación apunta principalmente a la relación que existe de la persona con su propio cuerpo. El enraizamiento facilita que esta conexión se lleve a cabo, significa tener los pies bien plantados en la tierra, echar raíces en la tierra. Cuando se refieren a echar raíces es a establecer una conexión del organismo con la energía del cielo y la tierra. “El enraizamiento o arraigo, tiene una historia, nace de un pensamiento oriental: el conectar dos energías, que son la energía del cielo y la tierra. Si hablamos en términos físicos, funcionaría como una pila que tiene una energía positiva y negativa, cuando hay un corte o una segmentación la persona no se integra, esto es en términos de autoapoyo y autonomía. El núcleo de la terapia en definitiva es conectar a persona con la tierra y al cielo, esto ayuda al principio de autonomía. La autonomía es abrir un canal para que la persona pueda tener un mayor contacto y hablamos de enraizamiento cuando se conecta con estas dos energías” (e5,p4y5). Esta conexión favorece el llegar a un punto de equilibrio, a escuchar la sabiduría del cuerpo, satisfacer necesidades y ser consciente de los puntos de contacto tanto corporales como relacionales, se produce un contacto diferente con el entorno, la persona se siente más fuerte, vital y está en calma.

Un dato importante que para establecer este contacto con el organismo se requiere de la respiración, tanto criterios de expertos como participantes en vivencias corporales recalcan que la respiración por excelencia es la mejor herramienta. Tener una buena respiración facilita el contacto con el cuerpo, las emociones, y sensaciones. Respecto a la respiración algunos expertos opinan:

“Podemos arraigarnos en la respiración, arraigarte en la respiración es sostenerte de alguna emoción que necesitas, o bien cuando necesitas a partir de la respiración movilizar una emoción” (e3,p7).

“Se toma conciencia de los ciclos de respiración cuando quieres enraizarte y para tomar conciencia hay que modificar la respiración, la respiración proviene de las emociones y la respiración es el contacto con el cuerpo” (e5,p11).

“Una de las cosas que más utilizo, es que la persona sienta la respiración y ver que está haciendo la respiración adentro, entra en el cuerpo o siente el peso del cuerpo, eso ya genera un enraizamiento” (e8,p11).

“Para mí el movimiento de arraigo se hace también a partir de la respiración amplia, es importante para desarrollar el cuerpo” (e11,p6).

“La respiración te enraíza, estar sentado en un cojín observando tu respiración, parece increíble, pero te hace tomar contacto con el momento presente y ese para mí es la raíz más fuerte” (e12,p4).

Los resultados de la investigación indican que estar enraizados aparte de estar en contacto con el organismo también determina asumir y tener una noción de realidad. De las 21 personas que participaron dentro de la muestra todas mencionan de forma repetitiva que estar enraizados significa estar en el presente, focalizar toda la atención en lo que está sucediendo en el momento, lo que provoca estar conectados con la realidad. Esta condición permite que las personas se concentren en sentir sus emociones, sensaciones y que luego puedan poner su experiencia en pensamientos para que describan lo que es estar asentados en el aquí y el ahora.

- **Emociones**

Las emociones es uno de los temas centrales de esta investigación y en los resultados de cada apartado siempre estuvieron presentes. De los doce criterios de expertos entrevistados todos coincidieron que al emplear el movimiento de arraigo se puede trabajar con todas las emociones, afirman que estas dependerán de la persona y de la necesidad que tenga en el momento terapéutico. En la investigación nos hemos centrado en cinco emociones básicas que son miedo, alegría, tristeza, enojo y afecto.

Algunas de las perspectivas de los criterios de expertos acerca de las emociones son las siguientes:

“El enraizamiento te da un equilibrio, te pone en un punto cero, en donde las emociones están presentes, yo diría que es un estado meditativo en el cual permite tomar conciencia y ver una manera más clara nuestras emociones. A partir del arraigo podríamos ver cuál es la emoción que se está presentando más en la persona” (e2,p10-11).

“En el enraizamiento al momento de expresar, primero estas conectado a una emoción que puede ser para cargar o descargar. No hay una emoción en especial con la que te conectas, sino va a ser con la necesidad primaria en especial que la persona quiera expresar” (e5,12).

“Si hablamos de enraizamiento no puedo definir una de ellas, yo digo todas las emociones (...) lo que me interesa es que cada cual trabaje lo que está siendo urgente, lo que el inconsciente le está pidiendo ese instante, lo que me interesa para que se enraíce y que logre descargar esa emociones que le está molestando, ahí se enraíza” (e10,p10).

“El enraizamiento te ayuda realmente a ver si la emoción que estoy viviendo en este momento es mía o es una proyección que yo recibo del entorno, estoy viendo algo que respecta a mi o estoy siento afectada o influenciada por el entorno” (e12,p8).

Lo fundamental de la perspectiva de los expertos acerca de las emociones, en relación al enraizamiento, es que cuando se presenta una emoción, esta pueda ser reconocida, procesada y descargada; al trabajar el arraigo, la emoción tendrá un sentido particular en cada persona, la verá con claridad y expresará lo que necesita de manera urgente.

Por otro lado basándose en su experiencia terapéutica algunos mencionaron que si hay emociones frecuentes que surgen en la persona. Dentro de la investigación se estableció el orden de las cinco emociones según la frecuencia de repetición, empezando por el miedo, el enojo, la tristeza, el afecto y la alegría. Estas emociones pueden desenraizar o enraizar, esto dependerá de cómo se las trabaje, el objetivo es encontrar otro significado.

El miedo es una emoción que aparece en los individuos con más frecuencia, uno de los entrevistados opina que “el miedo es el padre de todos los problemas emocionales” (e10,p11), mientras que otro explica que “en el arraigo, al trabajar el miedo, tiene que ver con el miedo a estar, a reconocerse, el miedo a saber que siento” (e1,p9), también dicen que el enraizamiento tiene que ver con “la supervivencia, por ende se trabaja el miedo, es una cuestión instintiva, una angustia primaria de cómo vas a sobrevivir” (e2,p12). Otra visión es que: “Cuando trabajamos miedo es fundamental que la persona este súper arraigada. En el miedo, se necesita que esten muy consciente de cómo están parados, sentados o acostados, que se sientan muy bien sostenidos y contenidos, si esto no sucede, la persona, cuando entre a trabajar la liberación de la energía del miedo (...) entra en más miedo y el arraigo le permite sentirse claro, que no se va a perder, que va volver las veces que quiera y va a sentir donde y cuando se está arraigando”. (e3,p12-13).

El enojo es la segunda emoción que aflora con frecuencia. En cuanto a esta emoción hay de igual manera diferentes puntos de vista y diferentes razones por las que se considera. Surge “cuando se trabaja enraizamiento y golpear la tierra se presenta mucho el enojo, que está relacionado con nuestra cultura, porque somos una sociedad hipócrita, en el sentido de que cuando tenemos que decir las cosas no las decimos, cuando tenemos que hacer no las

hacemos y se da la incongruencia”(e4,p10). También dicen que, “el enojo y la violencia, muchas veces se manifiestan por una herida profunda de haber sido lastimado, no respetado” (e9,p12), “muchas veces viene el enojo, rabia, problemas de la familia, falta de amor, atención, viene rápidamente y a menudo” (e11,p11).

La tristeza es una emoción que no fue muy mencionada, sin embargo, algunos acordaban que aparece como fondo del miedo y el enojo. Según los expertos por lo general la tristeza “sería una emoción que también se presenta y es no estar en contacto conmigo, estar mucho más pendiente de las cosas externas que pasan y no las que suceden en mi cuerpo” (e1,p10), es importante que las personas puedan reconocer la tristeza y ubicar en que parte del cuerpo se presenta, de esa manera pueden explorarla y entenderla.

El afecto es una emoción que puede desenraizar muy rápido, porque cuando se presenta esta emoción las personas tienden a volar, es decir, se van a planos de fantasía e ilusiones. Según una experta es importante “que la persona sepa y sienta muy bien quien es, porque a veces puede comenzar a perderse cubriendo las necesidades del otro y olvidándose de sí, esto por todas las creencias acerca del amor y por no tener un buen arraigo” (e7,p12).

Es importante señalar que se observaron algunos puntos de vista interesantes de cómo proceder en cuestión a las emociones, a pesar de que todos los terapeutas comparten que se trabaja con la emoción que emerge considerándola la más urgente a tomar en cuenta, también se puede trabajar con una emoción determinada, es decir, el terapeuta propone un ejercicio para trabajar la tristeza por ejemplo, le pide a la persona o al grupo que se arraiguen en esa emoción y así la van explorando con detenimiento. Así lo afirma un experto diciendo “Otra manera de arraigarse cuando se está trabajando tristeza, la persona tiene concepciones de su propia tristeza, tiene algo en su cabeza, tiene una imagen, pero algo está pasando en el cuerpo. Y tiene que vivirlo de manera más intensa, lo que le está sucediendo en el cuerpo es importante y hay que hacer que ahí se arraigue, entonces le pido que focalice en que parte de su cuerpo esta su tristeza, si es el pecho, o un poco más

abajo, en el abdomen porque ahí está la emoción, no está en su cabeza” (e3,p14).

Desde la perspectiva de quienes participan en procesos corporales dieron testimonio de como a través del movimiento de arraigo sus emociones eran más claras y las podían manejar mejor, así mismo hay quienes trabajaron todas y hay quienes una emoción en específico fue la más importante. Al respecto mencionan:

“Yo trabajé el miedo, el miedo a vivir, a lanzarme, era muy dependiente, se puede decir, de la aprobación de los demás, entonces al trabajar el miedo transformé eso en valentía y entonces el mismo ambiente cambió. Solo cambié yo y entonces cambió todo a mi alrededor” (gf7,p53).

“Estoy permanentemente confrontada a mis emociones en relación con lo que voy sintiendo con las personas y con lo que me rodea” (gf4,p55).

“Al empezar a trabajar con el cuerpo me di cuenta de que sí, si tengo miedo, tengo rabia, tengo cualquier sentimiento que el común de la gente puede decir que es malo pero aprendí a aceptar eso y desde esa perspectiva a darle un sentido diferente” (gf2,p61).

“Me ha ayudado mucho el saber que esas emociones son mías y son válidas totalmente y sobre todo decir, ésta soy, me acepto, me perdono, me amo y puedo ser mucho más” (gf3,p64).

Como resultado final, es importante señalar que las emociones son un mundo particular de cada persona y siempre estará al servicio de su necesidad, en definitiva como lo dicen en una de las entrevistas “las emociones son fusibles para indicarnos como estamos y hacia donde podemos dirigirnos. Aprender a reconocer, especialmente estas 5 emociones innatas, para no irnos demasiado en el imaginario y generar un escenario peor del real y de pronto generar más enojo y terminar en la furia; del miedo ir al pánico, del afecto a la codependencia, de la alegría a la euforia y de la tristeza a hacerse daño a sí mismo” (e7,p13)

6.3.2.1.1.3. Después del Arraigo

La investigación recolectó información valiosa sobre cuáles son los beneficios que se dan en la persona, después de haber experimentado procesos terapéuticos corporales con el movimiento de arraigo y/o enraizamiento. Al sintetizar la información se creó cuatro apartados, para explicar cuáles son, estos se conformaron en: beneficios emocionales, intrapsíquicos, físicos y relacionales.

- **Beneficios Emocionales**

Con el movimiento de arraigo los beneficios que las personas obtienen a nivel emocional son múltiples. Empezando por que la persona está en la capacidad de registrar sus emociones, esto le permite conectar emocionalmente con cualquier circunstancia por la que esté pasando en su vida. Al aprender a reconocer y aceptar sus emociones, también aprende a manejarlas, a distinguir las y ver con más claridad si son emociones propias o causadas por factores externos.

En emociones como el miedo por ejemplo, es la que más se favorece, porque disminuye y se le atribuye otro significado, como contaba una participante el miedo que ella sintió en algún punto, al trabajarlo se convirtió en valentía. Es decir, que en este tipo de procesos, las emociones no solo se las reconoce, sino que también se les atribuye características positivas, generando en la persona la posibilidad de integrar la información que obtiene al expresar lo que siente y al mismo tiempo la posibilidad de percibir y reconocer su cuerpo como receptor de las mismas.

- **Beneficios Psicológicos (Intrapsíquicos)**

La investigación indica que se presentan un sinnúmero de beneficios psicológicos o también llamados intrapsíquicos, que quiere decir que hay beneficios a nivel psíquico, transformando la mentalidad de las personas. Uno de los beneficios psicológicos más importantes y que apoya la mayoría de la muestra es que se origina una focalización de la realidad con madurez, es

decir, las personas empiezan a estar más presentes, y perciben con mayor claridad lo que les sucede día a día. Esto da paso a que tengan una mejor comunicación con su organismo y que se responsabilicen de sus actos, de lo que sienten y de lo que piensan. A esto último muchos lo llaman congruencia, una capacidad que las personas desarrollan al trabajar terapéuticamente, esto les permite ser más coherentes y dueños de sí mismos. Se produce una dimensión profunda de cambio, la persona es capaz de solucionar situaciones psíquicas importantes, ya que está en plena conciencia de la relación entre su cuerpo, sus emociones y su mente.

Hay información muy relevante dentro de este apartado es por eso que se especifica a continuación una lista de beneficios que se logran con el enraizamiento a nivel intrapsíquico.

- Capacidad para poner límites
- Genera confianza y seguridad
- Aumento de autoestima
- Exteriorizar lo interno
- No irse al imaginario
- Tomar decisiones
- Confrontar errores
- No utilización de mecanismos de defensa
- Aprendizaje
- Sentido de responsabilidad
- Movimiento de pertenencia
- Amplia el darse cuenta
- Empoderamiento

- Conexión su propia identidad

Estas son las características principales que obtienen las personas al trabajar con el enraizamiento, así como gozan de más agilidad y flexibilidad mental, la persona está y se siente integrada, está en contacto con sus propias necesidades y se reconoce como individuo único. Así mismo, la persona supera sentimientos de culpa, victimización, ayudándole a aceptar sus falencias y promoviendo el reconocimiento de sus potencialidades.

- **Beneficios físicos**

Respecto a los beneficios físicos la investigación encontró que este tipo de movimiento fomenta a que las personas puedan sentir su cuerpo. Favorece el contacto con el sí mismo y empiezan a ser más conscientes de como caminan, como se paran, como miran, como se expresan corporalmente, incrementa la respiración, la postura corporal cambia. La comunicación con el organismo cambia completamente. Un dato muy interesante es que, al estar en un proceso corporal y emplear el arraigo, la persona logra beneficios inmunológicos, aumentan sus defensas y disminuye la posibilidad de contraer enfermedades.

- **Beneficios Relacionales**

La investigación demuestra que hay un incremento significativo en la mejoría de las relaciones interpersonales, debido a que las personas pueden expresar y reconocer sus emociones, empiezan a entender la relación que tiene estas con sus experiencias familiares y sociales. Al estar enraizados hay un cambio de comportamiento, de modo que la comunicación con el entorno se transforma. Sin duda lo más importante dicen los expertos es que la persona empieza a limpiar su historia personal y su mundo emocional, forjando seres integrados dentro de la sociedad.

A continuación se presentan citas textuales de la percepción y experiencia de algunos criterios de expertos y participantes, acerca los beneficios del enraizamiento de forma general, cada una de las citas recogen varios de los

beneficios que fueron clasificados y explicados anteriormente. La intención de estas citas es que se pueda leer la experiencia que han tenido terapeutas y personas que han vivido procesos corporales.

Criterios de Expertos

- “Lo que yo he vivido y he podido ver, es reconocermé a mí, como persona, como ser individual, para poder entrar a la relación, contactar emocionalmente es mucho más fuerte, entonces es más factible validarse, ayudando a no negar tantas cosas”. (e1,p12)
- “Fundamentalmente es que ellos se sientan sólido se sientan seguros, que sientan su cuerpo, que tenga confianza y que sepan que hay una manera de liberar energía a través de esa seguridad. No se puede trabajar con alguien sin arraigarlo, es como poner a un jugador de fútbol en la cancha sin calentar”(e3,p18).
- “Es una manera para descubrir que tiene un centro interior y desarrollar la sensación del centro interior, para mí hay un trabajo importante a partir de la conciencia de la columna vertebral porque es una representación de la conexión con la energía de la tierra y la del cielo, pasando por el cuerpo, es como una línea vertical, la verticalidad del ser humano que es fisiológica pero también es una característica psicológica, es la capacidad de estar de pie frente a las otras personas y a la vida” (e11,p14)
- “Se obtiene focalización la persona encuentra un centro, es mucho más objetiva, puede percibir su misma realidad desde un punto de vista más maduro, se puede ver con más serenidad, más detenimiento, la persona es más consciente de lo que le está pasando” (e5,p15).
- “El beneficio más importante es el de recuperar la seguridad que es uno de los puntos que tenemos súper lesionado porque tenemos una herencia judeo-cristiana que nos dice que nacemos culpables y la autoestima se va al suelo. Al recuperar la conexión con la realidad podemos tomar contacto con

nosotros mismos, nos damos cuenta de quienes somos, nos damos cuenta de que somos seres integrados, con nuestro propio centro” (e8,p19)

Participantes del Grupo Focal

- “A mí me ha ayudado a integrarme, yo era 90% emoción y 10% cuerpo, ahora te puedo decir que me siento mucho más completa y como que hay una relación muy estrecha entre mi cuerpo y mis emociones y ahora puedo tomar conciencia de eso” (gf7,p42)

- “A mí el enraizamiento me ha enseñado a amar más mi cuerpo, sobre todo a dejar de culparme, a dejar de pasar por encima de mis necesidades físicas, biológicas, de descanso, de recuperación a tratar de buscar un equilibrio, también creo que me ha permitido y me ha enseñado a tener nuevos frutos en mi vida profesional, laboral, familiar como que estoy más clara de lo que quiero y de lo que tengo” (gf3,p44).

- “Yo le pondría al desarrollo humano como pensar que estuvimos ciegos y vimos la luz y pensar en volver atrás es volver solo a la ceguera. Si pienso en que quiero dar un paso adelante es pensar que sigo queriendo ver la luz” (gf1,p67).

- “Yo diría que el beneficio más grande para la sociedad es que tengamos seres integrales, seres totales, para mí personalmente sentirme una persona total con mi cuerpo es el regalo más grande que he podido tener” (gf3,p73).

6.3.2.1.1.4. Ejercicios del movimiento de arraigo

La investigación señala que hay una variedad de ejercicios con los que se puede realizar el movimiento de arraigo, estos van a depender del método o técnica que se esté utilizando. Hay dos ejercicios en especial que fueron los más mencionados, el primero se lo conoce como postura clásica de arraigo, esta consiste en que la persona tome conciencia de su cuerpo mediante sus pies y piernas, debe tener las rodillas semi flexionadas, pies a la altura de las cadera, la columna vertebral recta y dependiendo de terapeuta los brazos a los lados hacia adelante. El segundo es poner a dos personas con las manos

juntas y que empujen hacia el centro, viendo su propia fuerza, de esta forma se enraízan desde su lugar y poniendo presión en las manos del compañero.

Por otro lado los terapeutas afirman que el enraizamiento se lo puede lograr de muchas formas, puede ser de pie, sentado, acostado, danzando, respirando, usando visualizaciones, música especialmente con sonidos de tambores, sonidos de tierra. También mencionaron que la meditación, el continuum de conciencia, la cimentación sensorial, masajes, entre otros también se usa para enraizar a las personas. La mayoría de estos ejercicios utilizan como consigna que sientan las pisadas, que tomen conciencia de lo que están sintiendo, que alineen su columna vertebral, que sientan su pelvis y sobre todo que sienta la respiración. La consigna de igual manera variara según el ejercicio que se emplee.

Respecto a estos ejercicios en las entrevistas mencionaron autores como Joshep Kepner, Alexander Lowen, Wilhem Rich, Laura Perls, Ruella Frank y Rolf. Los cuales han sido tomados en cuenta en el marco teórico.

6.3.1. El cuerpo desde el Humanismo

Si bien esta parte esta ampliada en el marco teórico y discusión temática, se señalará las características principales del humanismo proporcionadas por los criterios de expertos sobre la Gestalt y la Bioenergética, siendo psicoterapias que utilizan el enraizamiento.

La visión que tiene la muestra sobre el Humanismo es que su finalidad es trabajar de una forma holística, refiriéndose a trabajar en todos los aspectos de una persona, mentales, emocionales, corporales e inclusive algunos mencionan espirituales. Para acompañar a la persona en el proceso de integración mencionan que se necesita, generar y tener empatía, aceptación incondicional, respeto por la persona, ser congruentes y generar apertura al cambio. Respecto a la Psicoterapia Gestalt señalan que lo más importante es trabajar primeramente con lo que la persona siente, para eso utilizan la fenomenología, el continuum de conciencia, entre otras. Lo más importante

dentro de esta psicoterapia es que la persona esté presente en el aquí y el ahora y asumiendo una atención significativa.

Por otra parte la Bioenergética fue mencionada en diferentes ocasiones en las cuales dijeron que lo más importante es que la persona reconozca su emoción y la energía bloqueada, para que entonces pueda expresarlo por medio del cuerpo.

7. Discusión y conclusiones

A través de la investigación en el movimiento del cuerpo como método terapéutico para la expresión de emociones y centrándose en el movimiento de arraigo específicamente, se llega a concluir que el cuerpo y su movimiento es una herramienta de gran apoyo en procesos psicoterapéuticos. Esto lo demuestran los resultados de la muestra de donde emergió información relevante sobre el proceso corporal con el arraigo. Un punto muy interesante es que al incluir el movimiento del cuerpo en la terapia se obtiene información profunda sobre la vida actual y la historia de una persona. Tanto en la muestra como en el marco teórico coinciden los datos en que todos los seres humanos albergan memorias corporales, es decir, que el cuerpo posee recuerdos y vivencias de las experiencias a lo largo de la vida de una persona, en relación a su familia e inclusive generaciones anteriores. Además de las memorias corporales, el lenguaje no verbal es clave para hacer una apreciación de cómo se está sintiendo la persona, esto se lo lleva a cabo por medio de la observación del cuerpo, muchos de los criterios de expertos entrevistados afirmaban que mediante los mensajes del cuerpo se puede realizar una lectura corporal que ayuda a generar hipótesis importantes de sus pacientes, esto se confirma en la Bioenergética y la Gestalt pues afirman que se debe observar los gestos, posturas y movimientos de los pacientes, así se obtiene una primera apreciación del estado corporal de la persona, cuando se conectan con la sensación corporal puede reestablecer el sentido corporal, es decir, ampliar la comunicación con su cuerpo y después de esto podrá deshacerse las represiones musculares causadas por la falta de expresión o porque no las ha identificado.

Cuando se incorpora el cuerpo en una terapia se abre la posibilidad de desarrollar nuevos estados de conciencia, las personas empiezan a comunicarse con su organismo y sus necesidades auténticas y mientras tanto se transforma la relación con el medio ambiente. Es importante darle un espacio al cuerpo y trabajar mediante la respiración, el movimiento, la expresión y la conciencia. Esta perspectiva coincide con la investigación teórica, la Bioenergética como la Gestalt consideran que es imprescindible el trabajo corporal dentro de la psicoterapia, porque sin este se estaría trabajando solo con fantasías e ilusiones y no con el contexto real de una persona. Esto quiere decir que al entrar en el cuerpo se puede confirmar si lo que dice la persona verbalmente tiene relación con su expresión corporal. Su interés es que las personas puedan desarrollar sus potencialidades integrando cuerpo y mente, sobre todo aprendiendo a vincular que lo que pasa en la mente es producto del cuerpo y viceversa. También comparten la idea de que el problema principal es que las personas en su mayoría están más pendientes de eventos externos y que tienden a utilizar el intelecto como única forma para enfrentar la vida y esto constituye una de las principales razones para que no estén enraizadas.

Cuando se habla de arraigo, enraizamiento o cimentación en resumen es a la conexión que establece la persona con su organismo en el presente y a partir de ahí aprende a distinguir e integrar su pensamiento y a relacionarse con el entorno, partiendo de sus necesidades. Se ha encontrado que es un movimiento fundamental para iniciar procesos corporales, se lo ve como la base de cualquier trabajo con el cuerpo, en el sentido de que al estar con los pies bien plantados sobre el suelo la persona tiene la posibilidad de reconocer y ser consciente de aspectos corporales y emocionales. Esto implica que esté conectada con la realidad, que sea responsable de su vida y de las decisiones que realiza, de tal manera que crea una imagen verdadera de quien es y de quien quiere ser y deja de un lado las exigencias de factores externos que determinan esquemas de lo que “debería ser”. Esto último podría ampliarse en siguientes investigaciones, pues tanto la muestra como las teorías mencionan que uno de los factores para que las personas estén desenraizadas son las

creencias y los parámetros que la sociedad impone. El principal problema de esto es lo que menciona Lowen, cuando “la persona que no siente sus piernas y carece de sentido de seguridad, porque no siente que sus piernas la sostiene” (Lowen,1970, p.56).

Se llegó a determinar cuáles son los beneficios del movimiento de arraigo para la expresión de emociones. Estos beneficios fueron más allá que sólo beneficios emocionales. Haciendo una síntesis se puede decir que los beneficios más grandes e importantes en este proceso terapéutico es que las personas aprenden a reconocer, procesar y expresar sus emociones, logran darle un nuevo significado a cada una, las integran a su vida de una nueva manera y logran distinguir si son propias o causadas por situaciones externas. Se descubrió que se puede trabajar con todas las emociones, miedo, afecto, enojo, tristeza y alegría. Sin embargo una de las emociones que más se favorecen con el arraigo es el miedo porque disminuye y la persona transforma el miedo en características positivas, dejando que surjan emociones que estaban ocultas detrás de éste, y también ayuda a que la persona pise tierra, es decir, se concentra en lo que le está sucediendo y no en lo que se imagina que sucederá. Es importante señalar que las emociones que salgan van a depender del mundo particular de cada persona y de la necesidad que tenga en el momento.

La expresión de las emociones a través del movimiento de arraigo dentro del proceso terapéutico es importante porque se da una liberación emocional reveladora. Es decir, se produce una descarga de energía ya usada y acumulada que causa malestar en la persona; el cuerpo es considerado la casa de las emociones, donde la razón no logró entrar y mucho menos explicar por qué está ahí. Cuando la persona trabaja corporalmente, reconoce la sensación y emoción y al pasarla por su experiencia, puede verificar de donde nace esa emoción y con qué está relacionado en su vida. A partir de esto la persona va a buscar alternativas para resolver su conflicto.

Parte de los beneficios importantes del enraizamiento es que conecta a la persona con la realidad de su vida y esto implica que la persona la enfrenta con

madurez, en el sentido de que consigue mejores cimientos y sentido de seguridad para pararse frente a la vida, quienes han realizado movimientos de arraigo empiezan a ser responsables y congruentes. La comunicación con su organismo incrementa y ayuda a que sientan las sensaciones y partes del su cuerpo, al tener esta aproximación consigo mismo las relaciones con el entorno mejoran significativamente, es decir, que entre más movimiento corporal con sentido tiene la persona mayor va a ser su capacidad de enraizamiento. Los beneficios que se han mencionado son los más substanciales de todas manera están explicados y ampliados en el apartado seis de los resultados de la investigación.

Al indagar sobre el enraizamiento desde la Gestalt y la Bioenergética se observó que llegan a tener los mismos beneficios, sin embargo, la forma de llevarlo a cabo y explicarlo es diferente. La Bioenergética se enfoca en la expresión emocional por medio de la movilización de energía en el individuo, pretende que la persona tenga conciencia de su cuerpo y libere tensiones del mismo, el enraizamiento es para esta psicoterapia una herramienta para que el individuo tenga seguridad emocional y seguridad corporal, pues explica que al estar conectados con los pies en el suelo la persona renuncia a ilusiones. La Gestalt por su parte se enfoca en la experiencia y la sensación que la persona está teniendo en el aquí y el ahora, una vez que la persona puede contactar con su sensación corporal y experimentarla, entonces su enraizamiento se basa en la cimentación de sus sensaciones partiendo de aquí se pueden aplicar ejercicios o técnicas que para seguir arraigando al a persona. El movimiento del cuerpo no solo constituye un método terapéutico para la expresión de emociones sino que también ayuda a la persona a tener una imagen real de sí misma.

Cuando se realizaba la recolección de datos se constató que son muy pocas las investigaciones científicas sobre el enraizamiento, existen artículos teóricos relacionados al tema pero no estudios metodológicos escritos con grupos específicos, realmente la investigación que se encontró en relación al enraizamiento fue una explicación sobre el trastorno post traumático desde la

visión terapéutica de Reich y Lowen, en donde se obtuvo como resultados que estos procedimientos son caminos innovadores para enfrentar el trauma y desarrollar autoconfianza y seguridad interna en las personas.

Por otro lado las investigaciones que más se encontraron con relación a procesos corporales fueron diferentes técnicas de movimientos corporales, terapia experimental con música y danza, expresión corporal, expresión corporal en técnicas teatrales y deportivas, movimiento creativo y danza, entre otras. Lo interesante de la utilización de estas técnicas corporales son los beneficios que se obtuvieron. Los principales beneficios son la expresión de conflictos emocionales, cambios de comportamiento, manejo de emociones, empoderamiento, capacidades físicas, cognitivas y psicológicas, fomenta la salud y el autoconcepto de las personas. Por ejemplo en Costa Rica fue el país donde se encontraron algunos estudios interesados en lo corporal y todo lo que esto implica, sobre todo porque hay muchas técnicas que usan el movimiento, expresión y creatividad que ya están incorporadas en diferentes áreas, como en la medicina tradicional, en escuelas y universidades. Sería muy interesante que dentro del Ecuador se puedan incluir técnicas corporales y realizar investigaciones, no solo dentro de la terapia, sino que también que se pruebe en la educación. Ofrecer atención a la expresión corporal dentro de ciertas instituciones es un tema que podría ser desarrollado en un futuro, hay escuelas que realizan actividades físicas pero lo ponen como algo aparte de la educación. Por ejemplo hay instituciones educativas en la ciudad de Quito que si utilizan la expresión corporal dentro de su educación como el Pachamama, el Colegio Integral, el Cervantes, el Etievan y los que tienen metodología montesori, sin embargo no hay investigaciones científicas de los efectos en la educación de los alumnos de tales instituciones.

Se confirmó a raíz de los pocos hallazgos de investigaciones sobre procesos corporales y en especial enraizamiento, que lo corporal todavía es un campo que necesita ser más explorado, es necesario llevar a cabo estudios que confirmen y brinden información sobre la utilización del cuerpo en las psicoterapias y de los beneficios que pueden llegar a tener en grupos

específicos que pueden estar dentro del campo de la salud y posiblemente e incluso en el campo de las patologías.

Al no haber encontrado suficientes investigaciones, esta tesis es un documento científico importante porque realizó una recopilación de información sustancial acerca del enraizamiento en procesos corporales. El hecho de que parte de que los criterios de expertos tengan varios años en la práctica y difusión de temas corporales en el Ecuador, le da un plus a los resultados. Se pudo comprobar que el incluir el cuerpo en procesos psicoterapéuticos tiene un gran impacto en los procesos personales individuales de las personas que acuden a terapia.

En la psicología se ha prestado mucha atención a lo largo tiempo a la razón. El intelecto ha tenido siempre un papel protagónico y ha sido motor de las terapias dejando de un lado la parte corporal del individuo. Sin embargo, autores como Reich, Lowen, Perls, Kepner, entre otros, empiezan a interesarse por el cuerpo. Y propiamente el enfoque Humanista incorporó y prestó atención al cuerpo no solo como entidad física sino como parte fundamental del proceso terapéutico, para esta corriente psicológica es importante la comunicación verbal pero es fundamental la sensación, la conciencia y la expresión del cuerpo, presta mucha atención al cómo la persona expresa y que es lo que está sintiendo, lo cual quiere decir que tiene una visión holística. Al ser el existencialismo y la fenomenología base fundamental del Humanismo es muy importante tomar en cuenta la experiencia y la comunicación no verbal.

Dentro de esta investigación se ha podido constatar que la concepción integral de la persona es importante porque cada aspecto de su ser esta interrelacionado y unos depende del otros. Cuando se trabaja con el movimiento del cuerpo y las emociones estamos incluyendo también sensaciones, pensamientos y acciones, es decir, que el proceso terapéutico es funcional a partir de la unión y no de la división de los aspectos del ser. Si se integra mente y cuerpo se puede trabajar con la totalidad del individuo, esto permite que las circunstancias y conflictos de la persona también se los pueda atender globalmente y no como hechos indiferenciados.

Se puede concluir que el trabajo corporal ayuda al equilibrio y al crecimiento de la persona porque como lo hemos visto a lo largo de la investigación, cuando se integra el cuerpo en terapia, se abre una puerta para que la persona pueda conocer realmente su interior. En este interior se albergan memorias importantes de su vida tanto psíquica como corporal. El cuerpo tiene su propio lenguaje y para entenderlo se necesita ocuparse de él. Los resultados nos demuestran que dentro de procesos corporales se amplía la conciencia del individuo, lo cual quiere que se logrará la facultad de reconocerse y regularse por sí mismo y este es imprescindible para su equilibrio físico, emocional y mental. Si consideramos que una persona aprende a distinguirse como individuo único y reconoce sus potencialidades entonces podrá crecer y desarrollarse personalmente.

Se puede concluir también que cuando la persona se encuentra arraigada y por ende centrada en sí misma, está equilibrada física, emocional y psicológicamente y esto le permite buscar nuevas alternativas y pasar a la acción. Este estado no es un estado constante, es más bien un aprendizaje y una actitud que desarrolla la persona. De esta actitud dependerá si se mantiene en el estado de equilibrio; para lograr esto será necesario constancia con su proceso terapéutico y consigo misma. Se puede creer que los procesos corporales como el enraizamiento son algo fácil de lograr, sin embargo, se requiere de un gran compromiso consigo mismo y con su proceso terapéutico. Habrán personas que en las primeras experiencias corporales se sientan bien y crean que esa experiencia es suficiente y abandonen prematuramente la terapia. En realidad toma un tiempo reconocer lo que está ocurriendo internamente y al mismo tiempo reaprender a expresarlo en lo externo; no se da un cambio de un día para el otro, sino que es necesario ir paso por paso. No hay que olvidar que cuando las personas requieren de un proceso terapéutico están en una posición de vulnerabilidad, están desorganizadas y desconectadas de su centro, por lo general han agotado sus recursos para enfrentar sus conflictos y buscan ayuda en profesionales. Las personas llegan con miedo e inconscientemente les da mucho temor explorar y profundizar en sus dolores y sufrimientos.

A pesar de ya haberlo mencionado anteriormente es importante volver a mencionar que el movimiento de arraigo es solo el inicio de un proceso corporal, lo que implica que es una pequeña parte para todo lo que se puede hacer posteriormente.

Después de esta breve síntesis de los resultados obtenidos y las aproximaciones teóricas, finalmente se puede decir que los objetivos y las preguntas directrices se han cumplido. También mencionar que no se encontró ninguna dificultad que no permitiera llevar este estudio adelante. Esta investigación se la realizó dentro de ámbitos de la salud, no se investigó ningún tipo de grupo que tuviera algún trastorno o patología específica, lo cual deja una puerta abierta a futuros investigadores para que puedan explorar en temas enfocados a determinadas problemáticas.

7.1. Alcances y Limitaciones

Como parte de la discusión y conclusiones es importante hacer una evaluación de los alcances y limitaciones de la investigación que se pudieron observar a lo largo del estudio.

Alcances

- El primer alcance y el más importante es que esta investigación ha proporcionado información valiosa para la investigadora, le permitió comprender para que es importante la inclusión del cuerpo dentro de la psicoterapia. Y además pudo experimentar lo que significa estar enraizada y conectarse con la realidad, lo cual le servirá para la nueva etapa que empieza en su vida.
- Sin la presencia del cuerpo en procesos terapéuticos, el desarrollo de los pacientes puede quedar a medias, porque se estarían centrando solo en el pensamiento y no en lo que siente de verdad. Tener este conocimiento puede evitar errores en la terapia porque muchas veces el paciente se enfoca en temas ilusorios y no en lo que representa la fuente del problema. Entrar en el registro corporal contribuye a que la persona se centre en temas

fundamentales que surgen de la vivencia profunda que va sintiendo y no de la interpretación del psicólogo.

- Esta investigación aporta a la difusión de la importancia de los procesos corporales dentro de la psicología, sobre todo en ámbitos de la salud, ya que ayudan a las personas a integrar aspectos importantes de su ser, a nivel emocional, físico y mental. Como lo hemos demostrado en la investigación los procesos corporales tienen grandes beneficios, por lo que sería interesante que al empezar una terapia el terapeuta tome en cuenta aspectos corporales, como proponer un enraizamiento, para tener una base de trabajo auténtica.
- Es necesario trabajar con la sensación, el movimiento, las emociones y el pensamiento de forma integral, ya que ayuda a los terapeutas a tener una visión completa de lo que es la persona, permitiendo desarrollar potencialidades, lo cual le servirá para enfrentar dificultades en la vida cotidiana. El alcance de esta investigación es que el enraizamiento es un movimiento que facilita que la persona restablezca el contacto con su organismo y con el entorno de manera consciente.
- Esta investigación sirve para que terapeutas o estudiantes que estén interesados en el enraizamiento y procesos corporales, conozcan cual es el beneficio de incluir el cuerpo en la terapia y como se trabaja en relación a las emociones.
- Esta investigación es un granito de arena para expandir el conocimiento y validez de la terapia corporal y también puede impulsar a futuros investigadores a buscar nuevas temáticas dentro de la psicología

Limitaciones

- No se encontraron suficientes artículos escritos sobre el movimiento de arraigo. Tampoco hay muchas investigaciones científicas acerca de la utilización del cuerpo dentro de las psicoterapias.
- La investigación se limitó solo a recolectar información dentro del campo de la salud. Y solo se trabajó con personas completamente comprometidas con

su proceso terapéutico por ser expertos en el tema o estarse formando para serlo (grupo focal).

- Es una investigación que esta solo dirigida dentro del campo de la psicología humanista y no se aplica para otras corrientes o disciplinas psicológicas.

7. 2 Recomendaciones

- Es fundamental realizar más investigaciones dentro del campo del humanismo, pues a pesar de haber autores reconocidos y textos relevantes, no hay suficientes investigaciones científicas que recalquen la importancia y el impacto que tiene lo corporal.
- Tomar en cuenta que si no se hace enraizamiento no se podrá realizar trabajos corporales más intensos, ya que para este tipo de procesos la persona debe reconocer y sentir su cuerpo en su realidad, de lo contrario se trabajaría solo desde el imaginario y lo puramente intelectual.
- Para trabajar con emociones es necesario explorar el cuerpo, pues no se trata de causar una catarsis o expresión de emociones porque si, más bien se necesita tener plena conciencia de donde están localizadas y cuál es su función.
- Es necesario hacer investigaciones con procesos corporales dentro de grupos específicos, como adicciones, trastornos alimenticios, trastornos de personalidad, abuso sexual, trastornos del humor, entre otras problemáticas.
- Es conveniente que se analice la posibilidad de que en la carrera de psicología se incluya el conocimiento de técnicas y terapéuticas corporales que aportarían a que los estudiantes exploren y tengan un mejor sentido de la realidad y puedan sobrellevar temas de límites, abusos, adicciones y de más conflictos que están a la orden del día.

Referencias

- Damacio, A. (2001). El error de Descartes. Barcelona, España: Crítica.
- Greenberg, L. y Paivio, S. (2000) Trabajar con las emociones en psicoterapia. Barcelona: Paidós
- Kepner, J. (1992) Proceso Corporal: Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. México DF, México: Manual Moderno.
- Koopp, S. (1971). Gurú. Metáforas de un Psicoterapeuta: La tercera fuerza. Barcelona, España: Gedisa
- Lowen, A. (1982). La depresión en el cuerpo. Madrid, España: Alianza
- Lowen, A. (1990) El camino a la salud vibrante. Ejercicios de bioenergética.
- Lowen, A. (1994). La experiencia del placer. Madrid, España: Paidós Ibérica
Málaga, España: Sirio
- Martínez, M. (1982). La psicología humanista. México DF, México: Trillas
- Mora, D. (2001). Efectos de la musicoterapia y la danzaterapia en el comportamiento no verbal de personas con discapacidad múltiple severa. Tesis de Magíster Scientiae en Ciencias del Movimiento Humano. Universidad de Costa Rica.
- Muñoz, M. (2009) Emociones, sentimientos necesidades. Una aproximación humanista. México DF, México: Cruz Fernández:
- Naranjo, C. (1991). La vieja y Novísima Gestalt. Actitud y práctica. Santiago de Chile, Chile: Cuatro Vientos:
- Pineda, E y Alvarado, E. (2008) Metodología de la investigación. Washington, Estados Unidos: Organización Panamericana de la Salud

Perls, F. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y Crecimiento de la Personalidad Humana*. Madrid, España: CTP

Polster, M. (1994). *Terapia Gestáltica. Perfiles de teoría y práctica*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu

Reich, W. (1957). *Análisis de carácter*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Rodríguez, V. (2005) *Terapias mente-cuerpo: una reintegración de mente, cuerpo y espíritu*. *Revista de Ciencias Sociales* 109-110: 183+. Gale PowerSearch. Web. Recuperado el 8 Oct. Del 2011 de http://go.galegroup.com/ps/i.do?&id=GALE%7CA163335633&v=.1&u=uame_co ns&it=r&p=GPS&sw=w

Rodríguez, V. (2008) *El Mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: una visión holística*. Recuperado el 14 de Enero del 2012 de http://biblioteca.universia.net/html_bura/ficha/params/title/influencia-expresion-corporal-emociones-estudio-experimental/id/34395688.html

Rodríguez, V. (2010) *Terapias artísticas: Una alternativa para la persona adulta mayor en Costa Rica*". *Anales en Gerontología*, N.º 6 / 85-98, 2010. Recuperado el 10 de Enero del 2012 de <http://www.latindex.ucr.ac.cr/geronto-06/geronto-6-06.pdf>

Salas, S. (2005) *Psicoterapia del movimiento: herramienta terapéutica con pacientes esquizofrénicos*. Recuperado el 17 de Abril del 2011 de http://www.actualidades.iip.ucr.ac.cr/documentos/21_108_2007/Psicoterapia%20del%20movimiento,%20herramienta%20terapeutica%20con%20pacientes%20esquizofrenicos%20-%20Saskia%20Salas%20Calderon.pdf

Sartre, J. (1998). *El existencialismo es un humanismo*. Buenos Aires, Argentina: Losada

Stevens, J. (2008). *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile, Chile: Cuatro Vientos

Timothy J. (2003). *Psicología Clínica. Conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión*. México DF, México: Thomson.

Todd, M. E. (1997) *Ted Thinking Body*. New York: Dance Horizons. Recuperado el 8 de marzo del 2012 de <http://lindalack.com/Collateral/DancingTBFM.pdf>

Tonella, G. (2009) ¿En esta época de crisis que grounding necesitamos? Sociedad de Análisis Bioenergético de Rio de Janeiro: Brasil. Recuperado el 3 de Enero del 2012 de <http://www.bioenergetic-therapy.com/index.php/es/resources/publications/publication-in-spanish/item/3-crise-e-grounding-pt-sp>

Unikel, A. (1999). La actitud fenomenológica en la comprensión empática. *Revista Figura y Fondo* No. 28. México DF, México.

Varas, P. (2008) *Gestalt y Desarrollo Personal*. Recuperado el 5 de Mayo del 2012 de <http://patovarasgestaltydesarrollopersonal.blogspot.com/2008cmo-saber-cundo-hacer-qu-en-facilitacin.html>

Zink, L. (2007) *Trastorno de Estrés Post Traumático: una visión Bioenergética*. Recuperado el 24 de noviembre del 2012 de <http://www.clinicabioenergetica.org/docs/iiba2007.pdf>

ANEXOS

Anexo 1.

Modelos de guion de entrevistas.

Criterios de expertos

1. ¿Para qué es importante el trabajo corporal en psicoterapia?
2. ¿Qué se entiende dentro de la psicoterapia por movimiento de arraigo?
3. ¿Para realizar el movimiento de arraigo que le pides a tu paciente?
4. ¿Qué diferentes formas de arraigo conoces?
5. ¿Con cuál de las emociones entre miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría se puede trabajar el movimiento de arraigo?
6. ¿Qué beneficios se obtienen al emplear el movimiento de arraigo?
7. ¿Qué concepción tiene el trabajo con el cuerpo dentro del enfoque humanista?
8. ¿Puedes observar mediante la expresión corporal como se está sintiendo la persona?
9. ¿Que causa que las personas estén desenraizadas?

Grupo Focal

1. ¿Cuál es su opinión de la terapia corporal?
2. ¿Conocen el movimiento de arraigo?
3. ¿Qué entienden por el movimiento de arraigo?
4. ¿Cómo les ha aportado el movimiento de arraigo?
5. ¿Mediante el enraizamiento han podido expresar emociones?
6. ¿En qué les ha beneficiado el trabajo con el movimiento de arraigo?
7. ¿Qué emoción es la que más han trabajado?
8. ¿Qué significa no estar enraizado?

Anexo 2.

Modelo de consentimiento informado



Consentimiento de participación en un estudio

Yo _____ he sido invitado/a a participar en el estudio denominado “El movimiento del cuerpo como método terapéutico para la expresión de emociones.

Este es un proyecto de investigación que se realiza con la finalidad de obtener el título de Psicólogo/a Clínica en la Universidad de Las Américas.

Este estudio tiene como objetivo, establecer cómo el movimiento del cuerpo puede constituir un método terapéutico para la expresión de las emociones en los individuos.

Comprendo que mi participación en el estudio es completamente voluntaria, estoy en conocimiento que la información que yo entregue será confidencial.

Conozco que los resultados generados del estudio no incluirán ningún tipo de información que me identifique y que estos serán de dominio público, según lo que estable la Ley Orgánica de Educación Superior.

Entiendo que es un deber ético del investigador/a reportar a los profesionales competentes, situaciones donde estén en riesgo grave la salud e integridad física o psicológica, del participante y/o su entorno cercano.

He leído y entiendo esta hoja de consentimiento y estoy de acuerdo en participar en este estudio.

Firma

Fecha

Si tiene alguna pregunta puede comunicarse con María Emilia Iturralde al tel. 098696040 o ponerse en contacto con la carrera de Psicología de la Universidad de Las Américas, tel. 3981000 ext. 220.

