

PROYECTO D.E.C. DANZA ESQUEMA CORPORAL Y SU REPERCUSIÓN EMOCIONAL

*Dra Susana Pérez Testor
Universidad Ramon Llull, Barcelona.*

El proyecto D.E.C. Danza Esquema Corporal surgió de la necesidad de comprender y evaluar cómo puede incidir una clase de iniciación a la danza en el conocimiento del cuerpo y la repercusión emocional. Los primeros resultados se presentaron en las I Jornadas de Danza e Investigación que tuvieron lugar en Murcia en Diciembre de 1999 (Pérez y Pérez, 2000: 25-27). La acogida que recibimos por parte de los asistentes y organizadores de las Jornadas con la presentación del estudio, "Impacto de una clase de iniciación a la danza en la estructuración del esquema corporal: Proyecto DEC", nos motivó a seguir investigando hasta la actualidad. En esta ocasión, el congreso La Investigación en Danza ¿Qué, cómo y para qué? nos brinda la oportunidad de presentar la evolución de la investigación.

Hace tiempo que se estudian los beneficios psicológicos que aporta la práctica regular del ejercicio físico en el campo del deporte, pero no es hasta hace poco que se ha empezado a estudiar en la danza. Esta situación ha cambiado gracias al creciente interés social y científico por el arte y por la comunicación no verbal, (Davis, 2004; Darwin, 2009) a los estudios sobre los procesos de la creatividad, a la teoría de las inteligencias múltiples (Gardner, 1999) a las investigaciones en neurofisiología (Damasio, 2007: 154-195; Punset, 2006) y a los estudios en el campo de la psicología positiva y del bienestar. Se afirma que el concepto de autoestima adecuada está directamente relacionada con la sensación de estar conectados con el propio cuerpo (Taylor, 1995: 66-67; Rojas Marcos, 2007: 236-237) y que la práctica regular y moderada de ejercicio físico a cualquier edad estimula la producción de serotonina y dopamina, sustancias con efectos antidepressivos naturales (Damasio, 2007: 154-195; Bisquerra, 2009: 109-111; Fernandez-Abascal, 2009: 394-420).

Test del Dibujo de la Figura Humana como instrumento de evaluación

Diariamente los profesores de danza somos testigos de los cambios corporales, muy sutiles y persistentes, que manifiestan los alumnos en las clases prácticas, pero contamos con escasos estudios objetivos con resultados contrastables sobre este tema. Para poder contribuir al estudio de los beneficios psicológicos que puede aportar la práctica de la danza era necesario contar con un instrumento de evaluación. Después de una extensa revisión nos decidimos por el test del Dibujo de la Figura Humana. El Dibujo de la Figura Humana se ha convertido en una de las técnicas más ampliamente utilizadas por los psicólogos y pedagogos que permite obtener información individual. Se contempla como un retrato interior en un momento dado (Koppitz, 2000: 15-19) donde las personas tienden a expresar en sus dibujos una visión de sí mismos tal como son, o tal como les gustaría ser (Hammer, 2005:26) tanto en situaciones cotidianas como en situaciones traumáticas e impactantes. Este es el caso de los 4000 dibujos creados por los niños en el gueto de Terezín, establecido por los nazis como vivienda provisional en su viaje hacia la muerte, donde los niños pintaron para expresar su alegría y su tristeza, para compartir temores y esperanzas (Museo judío de Praga, 1996) o el de los dibujos que se han recogido de la Guerra Civil Española, la Guerra de Sarajevo, el genocidio de Ruanda (Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona, 2004), o de los dibujos que dejan constancia del terrible accidente nuclear sucedido en Chernóbil, Ucrania, en 1996. (Centro de Cultura Contemporánea de Barcelona, 2006).

El valor particular del Dibujo de la Figura Humana radica justamente en su sensibilidad para detectar los cambios evolutivos y/o emocionales. Refleja el estadio del desarrollo mental, las actitudes y preocupaciones en un momento puntual, todo lo cual cambiará con el tiempo debido a la maduración y la experiencia.

El dibujo y la danza son lenguajes expresivos elementales

Diversos autores han mencionado la relación entre representación pictórica y movimiento. Panhofer (2005: 258-259) apunta que los dibujos ayudan a registrar emociones o imágenes que aparecen en el transcurso del movimiento. Reflejadas en el papel, es posible volverlas a ver. Hammer (2005:21) afirma que todo acto expresivo lleva la huella de su personalidad y puede ser capturado en un papel a

partir del dibujo. Gardner (1999) comenta que es muy natural que en los niños antes de dominar el lenguaje verbal se expresen a través del dibujo y del movimiento y en los adultos aunque se llegue a dominar el lenguaje verbal pueden darse situaciones personales que pueden ser expresadas más fácilmente a través de las manifestaciones artísticas no verbales.

A partir de estas afirmaciones propusimos disponer de una secuencia de dibujos de nuestros alumnos/as para obtener un registro en papel, relacionarlo con sus manifestaciones corporales espontáneas en clase de danza y cuantificar los cambios que se producen. El test del Dibujo permite evaluar ítems cuantitativos como el conocimiento del cuerpo de cada persona (Goodenough, 1926:67-77; Harris, 2002:254-330) ítems cualitativos como los indicadores emocionales (Koppitz, 2000: 61-104) y reúne las condiciones apropiadas para ser administrado a alumnos/as de danza:

El test es rápido de aplicar. Se necesitan aproximadamente 10 minutos para la creación del dibujo de una persona.

Presenta la posibilidad de test re-test incluso si el intervalo de tiempo es muy breve. En el caso de una clase de danza el tiempo transcurrido entre test y re-test suele variar entre 45' y 90'.

Permite comparar dos dibujos de un mismo autor. En los casos en que se obtienen diversos dibujos de una misma persona durante un período de tiempo, se pueden observar unas características comunes en todos los dibujos que nos permiten afirmar que cada persona, cuando dibuja, tiene un estilo fácilmente detectable. Esta observación ya la había descrito Machover (1949) con población clínica cuando comenta que a veces los dibujos de un mismo paciente que se obtienen en un período largo de tiempo son tan similares que parecen constituir una rúbrica personal. Gracias a estos estilos personales es fácil detectar los pequeños cambios que se producen en los diferentes dibujos de una persona. Si los dibujos se centran en un tema concreto como es el de la figura humana los cambios nos pueden aportar información sobre la evolución personal de cada sujeto.

Permite una estimación de la madurez mental del niño. En situaciones familiares y sociales especiales donde se desconoce la edad cronológica de los niños/as, el test nos permite calcular la edad mental para poder establecer unos

criterios generales de inclusión según los distintos grupos de intervalos de edad.

Inconvenientes: Utilizar el Test del Dibujo Humano como instrumento de evaluación parece una tarea muy sencilla. Nuestra experiencia nos ha demostrado que su aparente simplicidad en manos de inexpertos puede conllevar interpretaciones superficiales y engañosas. Es por ello que es imprescindible respetar las consignas iniciales y dominar la técnica de evaluación. Ya Ajuriaguerra (1973:363), cuando se refiere al dibujo del monigote, nombre inicial del Dibujo de la Figura Humana, lo describe como una técnica compleja con el riesgo de reducir artificialmente la representación gráfica a algo estático desligado de la realidad.

Metodología

Actualmente se han desarrollado 8 fases del proyecto DEC y la metodología es común excepto en las fases en las que se ha elaborado material didáctico.

Participantes: Personas que asisten a clase de danza, elaboran y entregan dos dibujos de la Figura Humana después de haber sido solicitados por la investigadora. En caso de participantes menores de edad es necesario el consentimiento paterno y/o materno informado para poder participar en el estudio.

Instrumento de evaluación: Test del Dibujo de la Figura Humana

Procedimiento: En el aula de danza, antes de iniciar la clase, se entrega una hoja de papel DIN-4 y un lápiz HB2 a cada participante. La investigadora proporciona una sola consigna verbal a todo el grupo "Dibujar una persona lo mejor posible". El dibujo se crea individualmente y el tiempo aconsejable es de 10 minutos. Se recogen todos los dibujos y los participantes efectúan la clase de danza. Una vez finalizada la clase se vuelve a entregar una hoja de papel y lápiz a cada participante y se vuelve a solicitar que dibujen una persona bajo la misma consigna inicial.

Diseño

Es un estudio descriptivo. Recoge información sobre los beneficios de la danza en diferentes poblaciones. Está configurado como un diseño intrasujetos, transversal o longitudinal según la fase del proyecto, prospectivo de medidas repetidas, en el cual los participantes son evaluados antes y después de la clase de

danza. La clase se considera la variable independiente, mientras que la variable dependiente son las puntuaciones e indicadores de los dibujos. Para las comparaciones principales del estudio, diferencias entre antes y después de la clase se aplican pruebas no paramétricas, prueba de los rangos con signos de Wilcoxon. El programa estadístico que se ha utilizado para las pruebas estadísticas es el SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Resultados

Se presentan los resultados según la evolución de las diferentes fases del proyecto y en relación a los objetivos planteados.

Proyecto DEC Fase 1. Los objetivos de esta primera fase fueron verificar si:

El test del Dibujo de la Figura Humana permite evaluar ítems cuantitativos para obtener información sobre el conocimiento del cuerpo de cada alumna.

Al obtener 2 dibujos de cada alumna se mantiene un estilo personal.

Los cambios que se producen en los dibujos son sensibles a ser observados y cuantificados.

La muestra de la primera fase estaba formada por 48 niñas que asistían a clases de iniciación a la danza. Las edades de las alumnas estaban comprendidas entre los 4 y 7 años. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el test evaluó en el 100% de los dibujos ítems cuantitativos que permiten obtener una puntuación que corresponde al conocimiento del cuerpo de cada alumna. El estilo personal del dibujo se mantuvo en el 100% de los casos. Aparecieron cambios en el 100% de los dibujos que se efectuaron después de la clase (re-test) respecto a los realizados antes de la clase (test). Estos primeros resultados nos llevaron a concluir que el test de la Figura Humana era adecuado para poder evaluar el impacto en una sola sesión de iniciación a la danza y ésta puede repercutir en el conocimiento corporal. (Pérez y Pérez, 2000: 25-27).

Proyecto DEC Fase 2. En la presentación de la fase 1 algunos asistentes se interesaron por el programa de clase que se había aplicado para evaluar el impacto de una sola sesión. Esta demanda nos motivó a publicar el material necesario para que otros profesionales de la danza pudieran impartir los mismos

ejercicios siguiendo el programa que se había utilizado para evaluar la sesión de nuestro estudio. Así pues, el objetivo general de la fase 2 del proyecto se fundamentó en elaborar y publicar el material específico para impartir clases de iniciación a la danza. El resultado fue un CD "Rítmica en la escuela" con un programa de 51 ejercicios (Arús y Pérez, 2005) y un libro con 150 ejercicios "Juegos rítmicos y expresión corporal" (Trias y Pérez, 2001).

Proyecto DEC Fase 3. El material publicado permitió evaluar diferentes grupos de clases de iniciación a la danza. Los resultados obtenidos a partir de los dibujos fueron el motivo por el cual nos interesamos por la educación emocional de nuestros jóvenes alumnos y a estudiar cómo la danza proporciona experiencias emocionales positivas. El objetivo principal en esta tercera fase era verificar si se pueden evaluar los indicadores emocionales con la versión del test de la Figura Humana de Koppitz (2000). Al comparar los dibujos antes y después de la sesión de danza se manifestó que los ítems que variaron de forma más evidente son la proporción del cuerpo, la cual mejora en un 47% de los casos y el tamaño de la figura que aumenta en un 27,2 % de los casos. Estos resultados nos permitieron concluir que el incremento de puntuaciones está directamente relacionado con el aumento de seguridad y autoestima y nos permite afirmar que una sola sesión puede repercutir en el desarrollo emocional. (Arús y Pérez, 2006: 98-112).

Proyecto DEC. Fase 4. El objetivo general de esta fase se fundamentó en revisar el material que se había utilizado en la fase 3 y elaborar y publicar nuevo material. La sesión se presenta en 7 apartados con un total de 23 temas muy breves que pueden ser trabajados en una sola sesión (Pérez, Roig, Arús, 2005).

Proyecto DEC. Fase 5. En el grupo de investigación Salud Actividad Física y Deporte de la Facultad de Psicología Ciencias de la Educación y el Deporte, Blanquerna, Universidad Ramon Llull, de Barcelona, el proyecto DEC formó parte del estudio "Análisis de los parámetros de equilibrio, control postural y esquema corporal en individuos con discapacidad intelectual" dentro del proyecto "La Actividad Física y el Deporte como instrumentos normalizadores en personas con discapacidad". (DEP2005-00202-C04-04/ACTI) del Plan Nacional I+D+i. El objetivo principal de esta fase fue analizar si el dibujo de la Figura Humana es un instrumento eficaz para evaluar el conocimiento corporal en adolescentes con Sínd-

drome de Down y evaluar su repercusión en el desarrollo emocional. Al comparar los dibujos antes y después de la sesión se manifestó que los ítems que variaron de forma más evidente fueron la proporción del cuerpo que mejoró en un 25% y el tamaño de la figura que aumentó en un 50% de los casos. A partir de estos resultados pudimos afirmar que el dibujo de la Figura Humana es un instrumento eficaz para evaluar el conocimiento del esquema corporal en adolescentes con SD y que una única sesión de danza y expresión corporal puede repercutir en el desarrollo emocional concretamente en la autoestima. (Pérez et al, 2007)

Proyecto DEC. Fase 6. El objetivo principal de esta fase fue valorar si los indicadores emocionales, en especial la autoestima y la ansiedad, se mantienen o cambian un año después de practicar clases de danza y expresión corporal con la población de adolescentes de SD de la fase 5. Los nuevos resultados nos permitieron constatar que la autoestima aumenta progresivamente con una puntuación media $D1=12$ $D2=12,5$ $D3=15,5$, $D4=19$ siendo estadísticamente significativas las diferencias entre los dibujos $D3-D4$ y $D1-D4$ con $p<0,05$

Proyecto DEC. Fase 7. El objetivo principal de esta fase fue valorar si el conocimiento del esquema corporal se mantiene o cambia un año después de practicar clases de danza y expresión corporal con la población de adolescentes de SD de la fase 5. Los resultados nos permitieron constatar que el conocimiento del cuerpo aumenta significativamente en la primera sesión de danza $D1=11,75$ y $D2= 12,33$ con $p<0,015$ y un año después se mantiene con una puntuación de 13,5. A partir de estos resultados podemos afirmar que el dibujo de la Figura Humana es un instrumento eficaz para evaluar el conocimiento del cuerpo y cada sesión de danza puede repercutir en el conocimiento corporal de sus participantes y se mantiene un año después si se sigue practicando danza regularmente. (Pérez et al., 2009: 129-130)

Proyecto DEC. Fase 8. En estos momentos se está desarrollando la fase 8 del proyecto, que se inició en el curso 2008-09 en colaboración con la escuela Municipal de Danza de Castelldefels. Los resultados nos permitirán estudiar los beneficios que pueden aportar las clases de danza a largo plazo, 2 cursos académicos 2008-09 y 2009-10, con una muestra representativa de alumnas.

Referencias bibliográficas

- AJURIAGUERRA, J. (1973), "Manual de psiquiatría infantil", Toray-Mason, Barcelona
- ARÚS, E.; PÉREZ, S. (2005), "Ritmica en la escuela 1", Dinsic, Barcelona
- ARÚS, E.; PÉREZ, S. (2006), "La rítmica como trabajo interdisciplinario de música y danza", *Eufonia, Barcelona*, 36, pp. 98 -112
- BISQUERRA, R. (2009), "Psicopedagogía de las emociones", Síntesis, Madrid
- CENTRO DE CULTURA CONTEMPORÁNEA DE BARCELONA. (2004), "En guerra", Publicaciones CCCB, Barcelona
- CENTRE DE CULTURA CONTEMPORÁNEA DE BARCELONA. (2006), "Hi havia una vegada Txernòbil" Publicaciones CCCB, Barcelona
- DAMASIO, A. (2007), "El error de Descartes", Drakontos, Barcelona
- DARWIN, CH. (2009), "La expresión de las emociones", Laetoli, Navarra
- DAVIS, F. (2004), "La comunicación no verbal", Alianza Editorial, Madrid
- FERNANDEZ-ABASCAL, E. (2009), "Emociones positivas", Pirámide, Madrid
- GARDNER, H. (1999), "Arte, mente y cerebro. Una aproximación cognitiva a la creatividad", Paidós, Barcelona
- GOODENOUGH, F.L. (1926), "Measurement of intelligence by drawings", Harcourt, brace and World, New York
- HAMMER, E.F. (2005), "Tests proyectivos gráficos", Paidós, Buenos Aires
- HARRIS.D.B. (2002), "El test de Goodenough revisión, ampliación y actualización", Paidós, Barcelona.
- KOPPITZ, E.M. (2000), "El dibujo de la figura humana". Guadalupe, Buenos Aires
- MACHOVER, K. (1949), "Personality Projection in the Drawing of Human Figure" *The Psychoanalytic Quarterly*, 19, pp. 122-123.
- MUSEO JUDIO DE PRAGA. (2004), "No he visto mariposas por aquí", Label, Praga
- PANHOFER, H. (2005), "El cuerpo en psicoterapia", Gedisa, Barcelona
- PÉREZ, S.; PÉREZ, C. (2000), "El impacto de una clase de iniciación a la danza en la estructura del esquema corporal: proyecto D.E.C.", *Actas de les I Jornades de Danza e Investigació, Murcia*, pp 25-27
- PEREZ, S.; ROIG, M. ; ARUS, E. (2005), "Sesiones prácticas de iniciación a la música y a la danza", Bellaterra Música, Bellaterra
- PÉREZ, S.; MARTÍNEZ, E.; MASSÓ, N.; GUERRA, B.; MARTÍ, C.; GINÉ, M. (2007), "Evaluación de una sesión de expresión corporal mediante el dibujo de la figura humana en población con Síndrome de Down" Poster presentado en el II Congreso Internacional sobre deporte adaptado, Málaga
- PÉREZ, S.; SANAHUJA, M; GUERRA, M.; MARTÍNEZ, E.; MASSÓ, N.; COSTA, LL. (2009), "Impact of a creative dance class on intellectual and affective development in Down Syndrome adolescents" Poster presentado en el 19h Annual Meeting International of the Association for Dance Medicine&Science, The Hague
- PUNSET, E. (2006), " El alma está en el cerebro" Aguilar, Madrid
- ROJAS MARCOS, L. (2007). "La autoestima", Espasa, Madrid
- TAYLOR, J; TAYLOR, C. (1995), "Psychology of Dance", Human Kinetics, United States of America
- TRIAS, N.; PÉREZ, S.; FILELLA, L. (2002), "Juegos de música y expresión corporal", Parramón, Barcelona