

## Capítulo XIII

# La danza y su repercusión emocional en personas con discapacidad intelectual

Silvia Barnet-López, Susana Pérez-Testor y Myriam Guerra-Balic

La danza está presente en el hombre desde sus orígenes, le permite poder comunicar a través del movimiento quién es y cómo se siente. De esta manera, al igual que otras herramientas no verbales, principalmente artísticas, fomenta el bienestar, facilita la expresión (DI) (Nanni, 2005) y contribuye en la Calidad de Vida (CdV) de las personas con Discapacidad Intelectual (DI).

En esta misma línea, dentro del marco del Congreso Mundial de la Actividad Física Adaptada, se hizo especial énfasis en la promoción del acceso a nuevos estilos de vida en el deporte, destacando la danza y las artes creativas (Sherril, 1998).

En el presente capítulo nos centramos en la danza creativa, ya que por sus características creemos que es adecuada para personas con DI.

## 1. Danza creativa

### 1.1. Definición y objetivos

La danza creativa, o también conocida como danza educativa, es una formación básica de danza que favorece la conexión con el mundo emocional, la percepción del bienestar, la mejora de la imagen corporal, el autoconcepto y la autoestima (Bartal y Ne'eman, 2010; Lee *et al.*, 2013; Dinold, 2014; Pérez-Testor *et al.*, 2014).

Sus objetivos principales son: impulsar la exploración de nuevos movimientos conservando viva la espontaneidad de los participantes, promover la toma de conciencia de los movimientos tanto individuales como grupales y fomentar la expresión artística potenciando la expresión creativa.

## 1.2. Antecedentes históricos

Rudolf von Laban estableció un corpus teórico de comprensión del movimiento que hasta hoy se ha ido extendiendo y desarrollando (Alemany, 2013). En julio de 1913 crea la «escuela del arte» en el Monte Verità (Suiza). Von Laban alentaba a sus discípulos a descubrir su propia técnica, su método de composición participando de experiencias de la danza improvisada en pleno aire libre, tanto de noche como de día, donde todo fenómeno era observado para estudiarlo a continuación (Sorell, 1986). No imponía reglas, no proponía soluciones a los problemas técnicos de sus bailarines, pero les exigía objetividad, responsabilidad, paciencia, resistencia, autodisciplina, calidad y dominio. (Launay, 1997). Así es como establece una metodología que se fundamenta en la exploración y el análisis del movimiento.

## 1.3. Danza creativa en la actualidad

Una de las grandes aportaciones de Laban (1984) es la afirmación que el lenguaje corporal se puede aprender mediante la toma de conciencia de los movimientos y el Análisis del Movimiento, conocido como AML (Laban, 1987). Podemos observar que en todas las personas aparecen factores comunes, como la presencia corporal y los movimientos espontáneos en acción, que suelen revelar un registro de movimientos particular. Las personas con un repertorio de movimientos amplio y de calidad tienden a tener buena capacidad de comunicación y salud corporal en comparación con las sedentarias. La falta de actividad física induce la aparición de movimientos rígidos y repetitivos y una vez el cuerpo tiene interiorizado o aprendido un movimiento es difícil eliminarlo. Cuando aparecen movimientos repetitivos y se mantienen en el tiempo pueden comportar acomodación y bloqueos que generan malestar (Bartal y Ne'eman 2010; Lee *et al.*, 2013; Dinold 2014; Pérez-Testor *et al.*, 2014).

## 2. Aportaciones de la danza en el bienestar emocional

La mayor parte de las investigaciones vinculadas con la población con DI inciden en las mejoras a nivel físico, en la evaluación del funcionamiento cognitivo, en el aprendizaje académico, en la inclusión social o la planificación de servicios de redes de apoyo social (Arthur, 2003), pero existen pocos estudios focalizados en el ámbito del bienestar emocional (BE). Por este motivo nuestra propuesta se basa en el estudio de la danza como forma de expresión y comunicación que puede facilitar la canalización de las emociones (Frieder y Eckstein, 1981; Fischman, 2001; Levy, 1988).

La percepción del bienestar cambia después de participar en una clase de danza debido a que los ejercicios prácticos dan la posibilidad de conocerse, situarse, aceptarse, no conformarse con ideas preconcebidas y obligan a tomar decisiones. Al contribuir en la dimensión del BE, también lo hace en los indicadores que la conforman según el Modelo de Schalock y Verdugo (Buntinx y Schalock, 2010; Schalock y Verdugo 2003; Schalock, 2013). En la Tabla 1 se presentan los contenidos generales que se trabajan desde la danza para mejorar el BE de las personas con DI. Todos ellos están sujetos a las características individuales de cada persona y/o grupo y a su nivel de discapacidad y/o diagnóstico específico.

Tabla 13.1. Contenidos que se trabajan desde la danza.

Dimensión	Indicadores	Contenidos en las sesiones de danza
Bienestar emocional	Autoconcepto	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar diferentes tipos de movimientos</li> <li>- Resolución de problemas a través de dinámicas en movimiento</li> </ul>
	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambios de liderazgo</li> <li>- Interpretar emociones en movimiento</li> </ul>
	Satisfacción	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresiones faciales que representan experiencias positivas</li> <li>- Movimientos ascendentes</li> <li>- Posturas corporales que proyectan el movimiento hacia el exterior</li> </ul>
	Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estructura estable de sesión</li> <li>- Establecer rutinas</li> <li>- Mantener un ritmo adecuado</li> <li>- Actividades de repeticiones</li> <li>- Fomentar iniciativa</li> </ul>
	Ambientes estables	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimientos compartidos de confianza y relación con el otro</li> <li>- Actividades que promueven el trabajo en equipo</li> </ul>
	Predictibilidad y control	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eje corporal</li> <li>- Control postural</li> <li>- Percusión corporal</li> </ul>
	Ausencia del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación para reducir el estrés y la ansiedad</li> <li>- Actividades para aumentar el control de impulsos</li> </ul>
	Mecanismos de autoidentificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espejos</li> <li>- Etiquetas identificativas</li> <li>- Señalizaciones en el espacio</li> </ul>

## 2.1. Consideraciones relacionadas con el entorno de la persona con DI

Para desarrollar las sesiones de danza deberían contemplarse unas instalaciones y unos materiales adecuados que proporcionen un espacio seguro y un material de apoyo:

- Espacio seguro: La superficie debe ser adecuada para realizar movimientos en grupo, controlando la iluminación y con un suelo antideslizante. Debe tener pocos elementos que puedan aportar excesivos estímulos que impidan la concentración de los participantes.
- Utilización de material de apoyo: La incorporación de elementos debe estar en función de las necesidades del grupo o del individuo, como, por ejemplo, la utilización de un horario visual en las sesiones para facilitar los momentos de transición.

## 2.2. Consideraciones relacionadas con la interacción de la persona con DI

La persona que dirige la sesión debería tener un bagaje profesional en danza, experiencia en técnicas de improvisación, ya que tendrá que dar espacio a los participantes, y cuidar en especial los aspectos siguientes:

- Consignas claras: Proporcionar instrucciones sencillas que puedan ser comprendidas por los participantes y así favorecer la comunicación,
- Refuerzo positivo: Fortalecer las conductas deseadas con el fin de que se vean incrementadas y aporten una mayor seguridad y autonomía a la persona.
- Espejar: Técnica que consiste en recoger movimientos o ritmos que efectúa el participante de manera espontánea y utilizarlos como retorno en distintos momentos de la sesión. Permite aumentar la empatía kinestésica y es un método de acercamiento y comprensión para poder detectar mejor las necesidades de cada individuo.
- Proxemia: Uso y percepción que realiza la persona de su microespacio físico personal. Es un espacio variable y está sujeto a elementos

culturales e individuales. La distancia próxima suele ser de 45 a 75 centímetros (Davis, 2004).

- Ignorar: Mostrar indiferencia por las conductas no deseadas. Está indicado siempre que no sea peligrosa para la persona que la realiza ni para los demás miembros del grupo.

### 3. Recomendaciones para la práctica de danza

A continuación presentaremos aquellos aspectos que puedan influir en la práctica de danza en población con DI, especialmente en aquellas con síndrome de Down. La práctica de la danza puede estar condicionada por aspectos fisiológicos y psicológicos de los participantes.

Aparte de los beneficios que claramente puede aportar la danza a este colectivo, existen una serie de recomendaciones para evitar riesgos en la salud. Así, a nivel higiénico, es recomendable cuidar y proteger especialmente los pies, ya que hay tendencia a la micosis. Es conveniente evitar las actividades que puedan producir golpes a nivel ocular, principalmente si el participante utiliza gafas. En el caso de golpes a nivel craneal podría desencadenarse una crisis epiléptica, al igual que si se utiliza una música o una iluminación muy intensa o relampagueante.

Cuando la persona presenta síndrome de Down deben evitarse movimientos bruscos o «de latigazo» con el cuello, ya que la persona puede presentar una inestabilidad atlo-axoidea, producida por una hipotonía muscular e hiperlaxitud. Por esta misma razón, en población con síndrome de Down sería interesante intensificar los ejercicios de tonificación en caso de presentar una hiperlaxitud generalizada. De todas maneras, en caso de miopía importante, es mejor no realizar ejercicios isométricos.

En el caso de DI con alguna alteración del raquis, hay que realizar ejercicios que ayuden a mantener una simetría para evitar aumentar desviaciones ya existentes o crear desviaciones nuevas. Tanto la tonificación muscular como el trabajo de simetría ayudarán a mantener una postura correcta y a mejorar el equilibrio (Guerra-Balic y Bofill, 2002).

## 4. Registro de movimiento en personas con DI

Las personas con DI acostumbran a presentar dificultades en la capacidad simbólica, limitaciones del propio cuerpo y del espacio físico (González y Macciuci, 2013). Para comprender mejor a la población con la cual trabajamos nos centraremos en la metodología observacional que ha demostrado que existe una relación entre los movimientos del cuerpo y los distintos procesos psicológicos (Anguera, 1989). La observación y el análisis del movimiento son herramientas para el profesional que le permiten conocer cómo se desarrollan las sesiones y los cambios que producen en sus participantes.

Centrándonos en el movimiento, hay que decir que está presente dentro y fuera de la danza, es algo inherente a la persona y adquiere su protagonismo a raíz de las teorías de análisis del movimiento de Laban (1987). El análisis del movimiento de Laban (AML) es un sistema creado y empleado para la observación, descripción, anotación e interpretación del movimiento de las personas, que permite la obtención de un perfil del movimiento consciente e inconsciente del sujeto (Foroud y Whishaw, 2006). En la tabla 2 presentamos algunos de los elementos básicos de la AML.

Tabla 13.2. Elementos básicos de la AML.

Elementos generales para conocer el registro de movimiento de una persona	
Enraizamiento	Centro de gravedad y contacto con la realidad. Arraigamiento y conexión con el suelo.
Equilibrio	Estabilidad del cuerpo con y sin movimiento.
<i>Kinesfera</i>	Espacio «virtual» alrededor del cuerpo, hace referencia a la esfera máxima que es capaz de abarcar el cuerpo con las extremidades extendidas. - Personal: Espacio comprendido dentro de la esfera, al alcance de las extremidades de la persona. - General: Espacio donde las extremidades no alcanzan a llegar a su máxima extensión.

Elementos generales para conocer el registro de movimiento de una persona	
Calidades movimiento	Factores de movilidad hacia los cuales la persona que se mueve adopta una actitud determinada, estas actitudes son definidas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flujo: Vinculado a las emociones, al control y a la respiración.</li> <li>- Espacio: Vinculado a la atención en relación al entorno, el foco y pensamiento.</li> <li>- Peso: Vinculado al cuerpo físico, la sensibilidad y la intención.</li> <li>- Tiempo: Vinculado a la intuición y a la toma de decisiones.</li> </ul>
Relación con el otro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contacto visual: iniciado, tolerado y recibido.</li> <li>- Contacto físico: iniciado, tolerado y recibido</li> <li>- Otros elementos de la comunicación no verbal: proximidad, actitud de liderazgo o aceptación de la propuesta en movimiento.</li> </ul>

Las personas con DI presentan características generales en relación a sus movimientos. Destacan los cuerpos rígidos, los movimientos limitados y repetitivos. Además, muestran dificultades en el uso del espacio y suele destacar la *kinesfera* pequeña, tanto a nivel general como personal.

Otra dificultad que observamos es la falta de contacto con ellos mismos y con su entorno, como también poco enraizamiento. Asimismo, muestran dificultades a la hora de mantener el equilibrio y, en algunos casos, podemos observar asimetrías en la forma del cuerpo o limitaciones físicas.

En lo que se refiere a las calidades del movimiento, observamos que predominan el flujo conducido, el espacio directo o indirecto, el peso firme y el tiempo sostenido. En población con DI observaremos un repertorio de movimiento muy limitado y normalmente con tendencia hacia un tipo de calidad en concreto, presentando dificultades en la exploración de todo tipo de calidades.

Las limitaciones que presentan, vinculadas con un repertorio de movimiento muy limitado, suelen estar relacionadas con las limitaciones en la expresión, con la funcionalidad del lenguaje, con la consciencia corporal, así como con el control de su propio cuerpo.



## Conclusiones

El presente capítulo muestra que la práctica de la danza, y en concreto la danza creativa, puede repercutir positivamente en el conocimiento del propio cuerpo, en la ampliación del repertorio de movimiento y en el desarrollo de la capacidad creativa, elementos que favorecen los indicadores del BE y aportan CdV.

Respecto a la persona que dirige las sesiones sería indicado tener un bagaje profesional en danza, experiencia en técnicas de improvisación y composición para personas con DI y conocimientos en AML. Conocer el registro de movimiento de la persona aporta información sobre sus necesidades y su evolución y permite objetivar los cambios de movimiento que realiza en la progresión de las sesiones.

## Agradecimientos

A la Fundació Blanquerna (FPCEE Blanquerna de la Universitat Ramon Lull) por la beca de investigación concedida. A la Fundació Ramon Noguera de Girona. Proyecto parcialmente financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad (I+D DEP 2012-38984).

## Bibliografía

- Aleman, M. J.** (2013). *Historia de la Danza II. La danza moderna hasta la segunda Guerra Mundial*. Valencia: Piles.
- Anguera, M. T.** (1989). *Metodología de la Observación en las ciencias humanas*. Madrid: Cátedra.
- Arthur, A. R.** (2003). «The emotional lives of people with learning disability». *British Journal of Learning Disabilities* (n.º 31, (1), págs. 25-30). doi: 10.1046/j.1468-3156.2003.00193.x
- Bartal, L.; Ne'eman, N.** (2010). *Conciencia del movimiento y creatividad*. Madrid: Dilema.
- Buntinx, W. H.; Schalock, R. L.** (2010). «Models of disability, quality of life, and individualized supports: Implications for professional practice in intellectual disability». *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities* (n.º 7, (4), págs. 283-294).
- Davis, F.** (2004). *La comunicación no verbal*. (7.ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- Dinold, M.** (2014). «The Impact of Dance and Creative Activities on the Quality of Life of Individuals with Disabilities». En: D. Milanovic; G. Sporis (eds.), *7th International Scientific Conference on Kinesiology: Fundamental and Applied Kinesiology (22-26)*. Zagreb: University of Zagreb.
- Fischman, D.** (2001). *Danzaterapia: orígenes y fundamentos*. ADTR.
- Foroud, A.; Whishaw, I.** (2006). «Changes in the kinematic structure and non-kinematic features of movements during skilled reaching after stroke: a Laban Movement Analysis in two case studies». *Journal of Neuroscience Methods* (n.º 158, págs. 137-149).
- Frieder, S.; Ekstein, D.** (1981). What is Dance Therapy? *Annual for Facilitators, and Consultants*. American Dance Therapy Association.
- González, S.; Macciuci, M. I.** (2013). «El poder de la danza en personas con discapacidad». En: *X Jornadas de Sociología*. Buenos Aires: Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Buenos Aires.
- Guerra Balic, M.; Bofill, A.** (2002). «Recomendaciones y contraindicaciones ante la actividad de danza en población con síndrome de Down». *III Jornadas de Danza e Investigación (25-32)* Barcelona: Los Libros de Danza.
- Laban, R.** (1984). *Danza educativa moderna*. Barcelona: Paidós.
- Laban, R.** (1987). *El Dominio del Movimiento*. Madrid: Fundamentos.

- Launay, I.** (1997). À la recherche d'une danse moderne. *Rudolf Laban, Mary Wigman*. París: Chiron
- Lee, J.; Lee, H. J.; Bommna, K.; Boswell, B.** (2013). «Effects of Creative Dance on Students Self Expression and Perceptions of Dance». *International Journal of Applied Sports Sciences* (n.º 25, (1), págs. 68-77).
- Levy, F.** (1988). *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. Virginia: The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Nanni, D.** (2005). La enseñanza de la danza en la estructuración/ expresión de la conciencia corporal y de la autoestima del educando. *Fitness&Performance Journal* (n.º 4, (1), págs. 45-57).
- Pérez-Testor, S.; Griño, A.; Cabedo, J.; Guerra, M.** (2014). «El Dibujo de la Figura Humana como instrumento de evaluación de la autoexigencia en alumnos de danza». En: *La investigación en danza 2014* (págs. 549-554). Valencia: Mahali.
- Schalock, R. L.** (2013). «Integrando el concepto de calidad de vida y la información de la Escala de Intensidad de Apoyos en planes individuales de apoyo». *Revista siglo cero* (n.º 44, 245, págs. 5-21).
- Schalock, R. L.; Verdugo, M. A.** (2003). *Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Madrid: Alianza.
- Sherrill, C.** (1998). *Adapted physical education, recreation and sports: Crossdisciplinary and lifespan* (5.ª edición). Dubuque: WCB / McGraw-Hill.
- Sorell, W.** (1986). *Mary Wigman. Ein Vermächtnis*. Zurich: Noetzel Florian.