

TESIS DE INVESTIGACIÓN

Quien no se mueve no siente las cadenas

Rosa Luxemburgo

TEMA: Transitar el duelo desde la Danza Terapia y el juego teatral-artístico, con la metodología Kontikiana

GRUPO: Niños de 6 hasta los 12 años. Los niños van aprendiendo en base a los conocimientos de las etapas anteriores. Comienzan a tener razonamientos lógicos y ya pueden pensar en probabilidades. Comienzan a comprender que el pensamiento es flexible y reversible. Ya pueden pensar en hechos y relaciones y son capaces de ponerse en el lugar de otra persona.

INDICE

Introducción

Capítulo 1

El duelo

- 1.1 Qué es el duelo
- 1.2. Etapas del duelo
 - 1.2.1 Impacto físico y emocional del duelo
- 1.3 Tipos de duelo
- 1.4 El duelo en los niños

Capítulo 2

2. La Danza Terapia y el juego teatral-artístico

- 2.1 Danza Terapia
- 2.2 Juego teatral-artístico
- 2.3 Aportes en la niñez

Capítulo 3

3. Sistema de Ludoterapia Kontikiano

- 3. 1 Historia
- 3. 2 Principios y Metodología
- 3.3 Propuesta del tratamiento del duelo desde el Sistema de Ludoterapia Kontikiano:

Capítulo 4

4. Creación de retos para las distintas etapas del duelo a través del movimiento y el juego teatral-artístico con la metodología Kontikiana

4.1 Emociones y el movimiento

4.2 Propuesta de retos

5. Conclusiones

7. Bibliografía

Introducción

Esta propuesta de estudio busca reconocer los aportes del arte en la terapia dirigida a niños. El arte, en todas sus formas, escritas, pintadas, bailadas, cantadas, expuestas, secretas, se han convertido en modos de transitar, en refugios que anteceden la muerte, que acompañan la muerte y que reciben el duelo. Escritores como Barthes, que escribió “Diario de un duelo”, el cual lo empezó al día siguiente de la muerte de su madre. El duelo necesita expresarse para existir, no siempre se puede llorar la muerte, la pérdida, la ausencia, pero se la puede cantar, bailar, actuar y pintar.

En varios momentos de la vida, el niño experimenta grandes cambios que pueden desestabilizarlo y alejarlo de su centro, del *si mismo*. Uno de estos momentos es atravesar el duelo, ya sea por la muerte de algún ser querido, pérdida de una mascota, cambio de casa, divorcio de sus padres, es decir todo cambio que signifique enfrentarse a una ausencia significativa y profunda.

“Una de las lecciones más claras de la neurociencia contemporánea es que nuestra percepción sobre nosotros mismos está anclada en una conexión vital con nuestro cuerpo”, (Van Der Kolk, p. 309). Por esta razón se busca que sea el cuerpo el que las baile. En una apuesta por evitar la insensibilización que poco a poco permea los cuerpos de los adultos.

El universo escogido para aplicar esta propuesta son niños y niñas de 6 hasta los 10 años, pero pueden ser adaptados para cualquier edad. Ya que la edad es un símbolo del desarrollo cognitivo, se eligió a este grupo porque son capaces de reconocer ciertos conceptos ligados a la muerte. Como es la irreversibilidad, universalidad y lo que le sucede al cuerpo al morir (Diaz P., 2016). Según Piaget, a nivel cognitivo, esto significaría el desarrollo del pensamiento concreto. En el grupo elegido su cerebro y su psique ya es capaz de pensar de manera lógica y resolver problemas con el mundo real y no tanto con el mundo abstracto o mágico (Piaget, 1968). Es un momento propicio para impulsar el desarrollo cognitivo hacia autoconocimiento y la confianza desde la capacidad de reconocerse como seres independientes, sintientes, físicos y espirituales.

La DMT, el movimiento es una forma amable, divertida de conectar con nuestro mundo interior y desarrollar una relación afectuosa, amorosa y sensorial con el yo. “La mayoría de las terapias tradicionales restan importancia o ignoran los cambios que se producen momento a momento en nuestro mundo sensorial interior” (Van Der Kolk, p. 310). El arte es un viaje hacia adentro para poder visitar, conocer y reconocer ese mundo interior.

Hacerse amigos de las sensaciones que se despiertan, no restringir o huir de la incomodidad, aprender a transitarla desde el juego, amigándose con el cuerpo, con todas las posibilidades que tiene el cuerpo de expresarse y sentir. Ese es un verdadero afianzamiento del yo, sentirse y ser consciente del sí mismo. El alma tiene un cuerpo para volver a la sensación, para tener un ancla, una guía, un mapa que permite saber qué pasa dentro de mí frente a lo que sucede afuera, qué se despierta, qué se adormece, qué da miedo, qué produce felicidad, qué produce tristeza. Los recuerdos no son solo ideas que saltan en la cabeza a manera de imágenes silenciosas y estáticas, como diría Erickh Maria Remarque en *All Quiet on the western Front*. los recuerdos se guardan en el cuerpo en forma de sensaciones, dolores musculares, estrés, ansiedad, insomnio. Es el cuerpo

hablando, o intentando decir algo. En una sociedad en la que el cuerpo es solo un objeto que necesita filtros para ser mostrado y aprobado, hace falta dejar de mirarse en un espejo o a través de una pantalla, para aprender a mirarnos desde adentro, aprender a respirar y a sentir. La danza movimiento terapia y los juegos teatrales permiten que esto suceda, si el cuerpo se relaja, las voces que lo acontecen hablan más claramente o quizá somos nosotros los que nos permitimos al fin escuchar.

Capítulo 1

El duelo

1.1 Qué es el duelo

El duelo es una “reacción ante la pérdida” (Freud S., 1917, p. 3), vista como la muerte de un ser querido, o el final de algo, un vínculo, un trabajo, cambio de país, etc. Esta reacción implica “una confrontación con la pérdida”, como lo describió Carl Jung. Dicha confrontación lleva al ser humano al encuentro de varias emociones y sentires físicos, espirituales y mentales. El duelo, por tanto, es un encuentro con la idea de la vida, y una lucha interna que nos dirige a la aceptación del gran ciclo que todo ser vivo atraviesa.

El proceso del duelo implica un gran gasto de tiempo y de energía, y mientras esto sucede la existencia del ser u objeto perdido habita en lo psíquico (Freud S., 1917). Esto hace referencia a que el duelo se vive a través de la consciencia de la pérdida. A nivel inconsciente se encontrarán todos los sentimientos y emociones que unían al ser que fallece con sus familiares o amigos, ya que han perdido su aplicación real (Jung C., 1920).

Es necesario mencionar la importancia de atravesar el duelo, ya que todo ese valor proyectado en el otro ser u objeto, será asimilado en la propia personalidad y solo de esta forma “es posible redescubrir el contenido y valor interior” (Edinger, 1992). Es decir, que el duelo también es un proceso de crecimiento en el que se encuentra consuelo y sosiego ante la pérdida cuando el valor proyectado perdido se recupera en la psique.

Este gran encuentro con la pérdida inevitablemente nos muestra el vacío, y para asimilarlo nuestra psique atraviesa varios estados que contribuyen a reconocer la ausencia y el dolor. Carl Jung decía que todo duelo nos lleva al encuentro con los arquetipos de la mortificación, vista desde la alquimia medieval como la muerte o descomposición de una sustancia para renacer de una forma más elevada.

Cada momento del duelo es una oportunidad de tomar conciencia “de la *benedicta viriditas*”, el verdor bendito de la vida, esa fuerza vital que reside en la Naturaleza (Jung C., 1971). El duelo implica vivir el acontecimiento de la muerte y al transitarlo nos coloca de frente con la continuación de la vida.

1.2. Etapas del duelo

La idea de la muerte, y por consiguiente de cómo transitarla, dependerá del sistema de creencias de cada persona, de su estructura mental, familiar y social. Es posible decir que “nuestro duelo es tan propio como nuestra vida” (Kübler Ross, 1969, p. 22). Se mencionan las etapas del duelo como una guía de emociones que una persona puede transitar, no son una estructura esquemática ni lineal. Antes de entrar en la materia de este apartado es necesario mencionar que las fases del dolor descritas se basan en lo propuesto en el libro de Elizabeth Kübler, “Sobre el duelo y el dolor”, en el que se establece un marco en el que aprendemos a aceptar la pérdida.

1.2.1 Negación

Como punto de partida de la negación estará el shock ante la noticia. Sin embargo, la negación se reconoce como la primera etapa del duelo. Es descrita como una instancia que nos “ayuda a sobrevivir a la pérdida” (Kübler Ross, 1969, p. 25). La psique no puede procesar tan rápido un suceso de esta dimensión así que empieza negándolo. Por esta razón, el mundo se torna absurdo y asfixiante y la vida pierde el sentido. En el afán de entender lo sucedido aparece un constante cuestionamiento hacia la vida. “La negación y la conmoción nos ayudan a afrontar la situación y a sobrevivir” (Kübler Ross, 1969, p. 25).

En este primer momento es normal que aparezca la necesidad de negar la realidad y entregarnos a la incredulidad, lo que puede llevar a momentos de insensibilidad o en el que se congelen las emociones. Elizabeth Kübler describe que esta etapa es necesaria ya que permite dosificar el dolor de la pérdida, promoviendo cierto alivio. “La negación es la forma que tiene la naturaleza de dejar entrar únicamente lo que somos capaces de soportar” (Kübler Ross, 1969, p. 26).

Por lo tanto, la negación se convierte en un mecanismo que protege a la psique y permite a la persona afrontar toda la emocionalidad que abarca una pérdida, pero de manera dosificada, ya que transitar esta etapa implica mirar hacia adentro. El encuentro con el dolor siempre llevará la atención a algo más profundo.

1.2.2 Ira

Se reconoce como una segunda instancia de las etapas del duelo, a la ira. El tránsito a esta emoción solo puede darse cuando aparece una seguridad interna de que “probablemente sobreviviremos, pase lo que pase” (Kübler Ross, 1969, p. 27). El enfado ante una situación que puede o no haber sido sorpresiva enfrenta a la persona al cuestionamiento de lo que esperaba, merecía o deseaba.

Es importante mencionar que la ira no tiene que ser lógica, válida, razonable, ni debe estar anclada a una realidad que seguimos procesando. Es una etapa que debe ser sentida en toda su dimensión, siempre y cuando no se realicen acciones que dañen a quien atraviesa el duelo o a otra persona. Es necesario transitar esta emoción ya que debajo de la ira está el dolor, el dolor más propio, personal y ligado a todo lo que implica esa pérdida. Kübler menciona en su libro que la sociedad le teme a la ira, no es aceptable mostrarla, ni mostrarse en un estado de ira.

Es necesario entender que esta emoción es una “reacción natural a la injusticia de la pérdida y afirma que podemos sentir, que hemos amado y que hemos perdido” (Kübler Ross, 1969, p. 30). El transitar la ira en profundidad puede llegar a develar mucha información y emociones, y tiene la capacidad de anclar, ya que por un tiempo le da estructura al vacío de la pérdida.

1.2.3 Negociación

La tercera fase implica un contacto con la realidad de la pérdida. A menudo la negociación está cargada de culpa al enfrentarnos a las posibilidades de lo que se pudo hacer diferente para cambiar la situación. “Nos quedamos anclados en el pasado, intentando pactar la forma de librarnos del dolor” (Kübler Ross, 1969, p. 32).

Se estableció que el duelo no es lineal, y la negociación puede ser una etapa en la que se fluctúa de una emoción a otra. Es decir que a través de la negociación la psique se toma el tiempo que necesita para adaptarse y limitar el sufrimiento. Esta fase da la ilusión de tener el poder de restaurar el orden y el control frente al caos que se enfrenta. “La mente modifica los acontecimientos pasados mientras explora todo lo que se podría haber hecho y no se hizo. Lamentablemente, la mente siempre llega a la misma conclusión: la trágica realidad es que el ser querido se ha ido realmente. (Kübler Ross, 1969, p. 35).

1.2.4 Depresión

La depresión se ubica como la cuarta etapa del duelo y es el momento en que la persona se ubica en el presente y en la realidad al asumir la pérdida. Como cada fase es un acercamiento más profundo al universo de emociones que se despiertan, la depresión está cargada de una sensación de vacío y el duelo llega a un nivel mucho más profundo. “Es importante comprender que esta depresión no es un síntoma de enfermedad mental, sino la respuesta adecuada ante una gran pérdida (Kübler Ross, 1969, p. 35).

Como parte de esta fase pueden aparecer ciertos comportamientos ligados al aislamiento social, la tristeza, pérdida de interés por la rutina o lo cotidiano y la nostalgia. La depresión, al igual que las etapas anteriores, también es una forma en que la naturaleza nos protege y contiene (Kübler Ross, 1969). Esta fase es un llamado al silencio, a la renuncia y a la necesidad de estar bien al instante. No hay espacio para el ego, porque al estar sumergidos en la propia oscuridad cualquier atención a la necesidad del ego sería equivocada.

A pesar de que es la fase más dolorosa y profunda, es importante atravesar la depresión, ya que “permite evaluar de forma real la pérdida. Nos obliga a reconstruirnos de nuevo desde la nada. Limpia el camino para crecer. Nos lleva a un lugar en lo más hondo del alma que no exploraríamos en circunstancias normales” (Kübler Ross, 1969, p. 38).

1.2.5 Aceptación

Atravesar cada emoción, reconocer el dolor en todas las formas y descubrir todo lo que había detrás de la ira, conducirá a la aceptación. Esta última fase se convierte en una renuncia a la realidad, esa realidad en que el ser querido ya no está físicamente y se acepta que esto será permanente. Kübler dice que llegar a este momento no implica estar de acuerdo con lo sucedido o a favor de las circunstancias que se atraviesa, solo es aceptarlo.

Al aceptar es posible atender al nuevo orden, a las nuevas rutinas, a la nueva realidad. “La curación se refleja en las acciones de recordar, recomponerse y reorganizarse. Las cosas han cambiado para siempre y debemos readaptarnos” (Kübler Ross, 1969, p. 39). La aceptación permite ubicarse en el presente, un ahora en el que hay roles que cumplir o que suplir en el cotidiano.

A pesar de lo difícil y profundo que es este proceso, al final el duelo es un acercamiento a una parte auténtica y real de quien atraviesa las fases. Y el milagro real es que el duelo termina siendo la mejor forma de conectarse con el ser querido. Se establece una nueva

forma de relacionarse y de convivir con la persona que se fue. Es importante destacar algo el duelo no es lineal, por tanto “la aceptación es un proceso que experimentamos, no una etapa final” (Kübler Ross, 1969, p. 39).

1.2.1 Impacto físico y emocional del duelo

Empezar a hablar sobre el impacto físico del duelo, es hablar sobre el impacto de las emociones en el cuerpo. Para entender la trascendencia de este tema se puede acudir a un poema de Rumi en el que realiza una metáfora sobre las visitas inesperadas y frecuentes que agitan o calman el cuerpo.

*“El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana un nuevo recién llegado.
Una alegría, una tristeza, una maldad.
Cierta consciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado”.*

(Rumi, XIII)

El poema continúa y se convierte en una invitación a recibir a cada visitante y honrarlo porque cada uno llega con un mensaje de una instancia superior. Los visitantes son las emociones. Dirigiendo estas ideas hacia el proceso del duelo, es posible decir que las emociones por las que transita una persona durante las fases del dolor tienen un impacto en el cuerpo y a su vez el cuerpo se expresa con las emociones.

La palabra emoción proviene del latín “emovere”, que significa moverse (Diccionario de Latin, sf.). La emoción es acción que nace del cuerpo, como un impulso. El psicólogo, Williams James decía que “si sentimos una fuerte emoción, e intentamos abstraer de nuestra conciencia de ella todos los sentimientos de sus síntomas corporales, nos damos cuenta de que no queda nada” (James W., 1884). Con este apartado el investigador lo que buscaba exponer es que la emoción es un proceso que involucra al cuerpo.

Muchos psicólogos describen al proceso del duelo como un proceso de profundo dolor físico. Tomando como fuente al *Manual de Capacitación para Acompañamiento y abordaje del duelo*, de FUNDASIL (2020), y el capítulo “Manifestaciones del duelo” en el libro *Duelo en oncología* (2007), es posible desarrollar una tabla de los síntomas físicos y afectivos del duelo.

FISIOLÓGICAS	AFECTIVAS
Vacío en el estómago	Culpa y autorreproche
Opresión en el pecho y garganta	Ira, frustración y enfado
Hipersensibilidad al ruido	Insensibilidad

sensación de despersonalización	Soledad, abandono
Falta de aire	Ansiedad
Palpitaciones	Shock
Debilidad muscular	Emancipación, alivio
Falta de energía	Fatiga
Dolor de cabeza, sequedad en la boca	Nostalgia, anhelo
Sufrimiento somático agudo (ahogo, debilidad, disfagia)	Impotencia e indefensión
Aumento de la morbilidad	Tristeza, apatía, abatimiento, angustia

George Engel publicó un influyente artículo en 1962, en el que proponía entender al duelo como una situación de “máximo estrés biológico que activaría dos sistemas de respuesta contrapuestos” (Engel G., 1962). El primer sistema al que se refería respondía al paradigma del modelo biológico de la ansiedad, es decir una respuesta de ataque-huida. Lo contrario de este sería la autoconservación, que se expone como el segundo sistema que se despierta y que lo asemeja con el modelo biológico de la depresión (Vicente Guillem V. Romero R. Oliete E. 2007, p. 66). En conclusión, el duelo en sus distintas fases puede despertar dolor físico, respuestas cognitivas, comportamientos sociales, síntomas afectivos y más.

1.3 Tipos de duelo

Dentro del campo de la psicología se establecen algunos tipos de duelo en referencia a la intensidad con la que es vivido, el tiempo de duración, los factores que rodean al suceso, la sociedad y la cultura.

a. Duelo no complicado

También llamado duelo normal, es aquel en que la reacción que se produce ante la pérdida es proporcional a la misma, es posible predecir los síntomas y el curso del duelo. Se considera que la medida de tiempo para transitarlo es de dos años. (Camps C., Caballero C., Blasco A., 2007)

A este se le corresponde las fases del duelo descritas anteriormente: Shock, negación, ira, negociación, depresión, aceptación. Y en todas estas fases puede aparecer: aturdimiento, enfado, frustración, tristeza, culpabilidad, ideas de muerte, miedo a morir, rasgos adoptados del difunto y otras más. El duelo se vuelve no complicado cuando en algún punto la persona puede volver a su vida y adaptarla a esta nueva realidad que se presenta ante la ausencia del ser querido, por lo tanto, puede aceptar pérdida.

b. Duelo patológico

Este tipo de duelo es descrito por los expertos como aquel en el que “fracasa el proceso mental de adaptación para hacer frente a una pérdida irremediable considerada fundamental” (Camps C., Caballero C., Blasco A., 2007, p. 22). Otra de las características es que se desconoce el tiempo que durará y los efectos o secuelas que dejará en la persona.

Para que sea patológico puede caer en que se viva con un retraso, que sea excesivamente intenso, pérdida persistente del entorno social aparecen ideas alrededor del suicidio. Cuando dentro del duelo aparecen síntomas psicóticos se habla de un duelo psiquiátrico.

Es evidente que hay motivos que pueden llevar a vivir un duelo de esta dimensión, como son: el experimentar una pérdida catastrófica o repentina, personas aisladas socialmente sin redes de apoyo, aquellos que ya han sufrido anteriormente pérdidas traumáticas, cuando la relación que sostenían es muy intensa y dependiente, y el sentir que son responsables de esa muerte (Camps C., Caballero C., Blasco A., 2007).

c. Duelo Anticipado

Como su nombre lo dice es un duelo que se transita o que se da antes de la pérdida ya que esta se percibe como inevitable. Tiene las características del duelo normal, en cuanto a las emociones que se transitan, pero la diferencia es que este termina cuando ocurre la muerte de la persona. Se puede nombrar algunos aspectos diferenciales del duelo normal, como son: una preocupación constante y atenuante dirigida al ser querido que morirá, ensayo constante de la realidad futura de la muerte y empezar a ajustar su vida a las consecuencias de la pérdida antes de que suceda.

Los principales aspectos del duelo anticipado son: depresión, intensa preocupación por la persona que va a morir, ensayo de la muerte y tratar de ajustarse a las consecuencias de esta (Camps C., Caballero C., Blasco A., 2007).

d. Duelos sin muerte

Ya que el duelo es una reacción ante una pérdida, también puede suceder en un panorama que no implique la muerte de algún ser querido. Lo que hay que rescatar es que muchas de las emociones citadas en las etapas del duelo, también se presentan en estos casos ya que son fases del dolor, y el dolor está ligado a distintos sucesos de la vida del ser humano.

Para entender mejor este aspecto, en un Anal del Sistema Sanitario de Navarra (2007), se expone a los tipos de duelo como tipos de pérdidas:

- Pérdidas de aspectos de sí mismo: Este sería un duelo que tiene que ver con la salud, cuando existe la pérdida de alguna parte del cuerpo, facultad física, capacidades sensoriales, motoras o incluso pérdidas psicológicas, como sentir que se pierde la ilusión, la autoestima, la confianza.
- Pérdidas de objetos externos: Este duelo estará ligado a pérdidas materiales, como puede ser un trabajo, cambio de casa, cambio en la situación económica, migrar y pertenencias en general.
- Pérdidas emocionales: Aquí estarían todos los duelos alrededor de las relaciones, ya sean amistosos, familiares o de pareja.
- Pérdidas ligadas con el desarrollo: Este duelo se refiere a los cambios de ciclos de cada persona, como dejar la niñez para pasar a la adolescencia, la menopausia, andropausia, los cumpleaños y la vejez.

1.4 El duelo en los niños

El duelo dependerá de la etapa de desarrollo que esté atravesando el niño o niña, ya que de esto depende su nivel de entendimiento alrededor de los conceptos que atañen a la

muerte. Para entender las distintas respuestas que pueden tener los niños de 0 a 12 años, se realizó un cuadro que reúne la información entregada en distintos manuales de apoyo ante el duelo.

Edad	Respuesta a la muerte	Normal	Signos de alarma
0 a 2 años	<p>No existe el concepto de la muerte. Lo que puede darse es un duelo asociado a la ausencia, para que esto suceda debió existir un vínculo de cercanía entre el bebé y la persona que fallece. La permanencia del objeto amado es necesaria para que el bebé pueda percibir la ausencia y la transite. Aunque no entienda el concepto de muerte, el pequeño es capaz de sentir la emocionalidad de quienes lo rodean y cuidan y esto inevitablemente llega a afectarlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad • Alteraciones en el sueño • Regresiones, como volver a chuparse el dedo • Problemas de alimentación como menor apetito 	<ul style="list-style-type: none"> • Incapacidad para permanecer tranquilo entre mucha gente • Insomnio por largo tiempo • Incapacidad de volver a realizar acciones que ya podía hacer <ul style="list-style-type: none"> • Falta de apetito que se extiende por un largo periodo de tiempo
3 a 6 años	<p>A esta edad el niño cree que la muerte es reversible. El estado de la muerte es visto como un largo viaje del que algún día volverá el ser amado o un sueño profundo del que se despertará. La idea de la muerte la conciben desde un pensamiento mágico y muy subjetivo. No hay la comprensión del concepto de universalidad de la muerte, se sostiene la idea de eternidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conductas para comprobar la realidad de la muerte • Confusión en los términos que rodean a la muerte <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad de separación por miedo a perder a la gente que los cuida • Regresión en las conductas • Problemas en el sueño, como pesadillas • Miedos ligados a enfermedades • Realiza muchas preguntas alrededor del tema 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad por separación que persiste y no le permite hacer sus actividades o relacionarse • Pesadillas recurrentes • Problemas de alimentación que persisten <ul style="list-style-type: none"> • Apatía y tristeza prolongada

<p>6 a 10 años</p>	<p>A partir de los 6 años el niño empieza a distinguir la realidad de lo mágico, por lo que el concepto de la muerte es mucho más cercano al real. El niño entiende que el fallecido no come, ni duerme, y que tampoco regresará. Estos conceptos los adquiere por su nivel de desarrollo y por su entorno. Es probable que no comprendan aún la universalidad de la muerte, o que crean que es algo para la gente de edad avanzada. En el tránsito de los 7 a los 10 años empiezan a comprender que la muerte es para todos los seres vivos y aparece el miedo a morir o perder a sus seres más cercanos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oscilaciones en la comprensión de la muerte • Miedo a su propia muerte o de gente cercana • Preguntas alrededor del proceso de descomposición del cuerpo y sobre la muerte en general • Enojo, irritabilidad e ira por la privación de los cuidados de quien falleció <ul style="list-style-type: none"> • Puede existir negación y desapego a hablar sobre el tema • Conductas dirigidas a comprobar la realidad de la pérdida <ul style="list-style-type: none"> • Bajo rendimiento escolar • Poca socialización con sus grupos de amigos o familiares 	<ul style="list-style-type: none"> • Somatización a largo plazo • Ansiedad que lleva a insomnio, pesadillas, nerviosismo constante, falta de apetito prolongado • Problemas de concentración que le dificultan volver al ritmo de la escuela • Agresividad contra niños de su edad • Ansiedad de separación <ul style="list-style-type: none"> • Síntomas depresivos que se manifiestan con poca energía y falta de interés por sus actividades diarias
---------------------------	--	---	--

<p>10 a 12 años</p>	<p>En la preadolescencia la muerte ya no es un misterio y entienden la universalidad de esta. Su comprensión alrededor de lo que sucede es completa y conocen incluso la causa que lleva a que alguien muera. Son conscientes de los ritos y tradiciones en el duelo, por lo que es importante tomarlos en cuenta y que sean parte. Su pensamiento crítico los llevará a cuestionar ciertos rituales o aspectos de la religión en la que crecieron o la ausencia de una.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oscilaciones en la comprensión de la muerte • Negación de la realidad • Comprobación de la muerte del ser querido. Pueden mantener conversaciones imaginarias con quien falleció. • Pueden mostrar resistencia a abordar el tema o a mostrarse vulnerables frente a los adultos • Preguntas alrededor de la muerte • Cuestionamientos y fantasías sobre su propia muerte • Bajo rendimiento escolar e incapacidad para concentrarse • Tristeza y cierta apatía hacia eventos sociales • Irritabilidad • Desesperanza ante la vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Aislamiento social a un nivel extremo, no pueden regresar a su aula de clase • Muy bajo rendimiento que se sostiene en el tiempo a partir del suceso • Incapacidad de expresar sus emociones • Aislamiento • Tristeza extrema • Somatización • Exceso de responsabilidad tras la muerte
----------------------------	--	--	---

No importa la edad que tenga el niño es importante acompañarlos en este proceso ya que el ser humano necesita de cercanía y apoyo para atravesar el duelo. Por esta razón, los psicólogos aconsejan que se sostenga una rutina en la vida del niño, que haya cercanía constante, conversar sobre lo que se siente, responder a sus preguntas con paciencia, proporcionarles seguridad, evitar metáforas confusas sobre la muerte. También es importante darle un espacio al ser querido que falleció y hacerlos parte de ese pequeño ritual. Mientras el niño va creciendo es importante mantener una comunicación clara y directa sobre el tema. Es importante que las emociones que afloran tras una pérdida tengan un lugar.

Los niños tienen derecho al duelo. Ante esto Kübler-Ross menciona que mientras más información se le oculte al menor más se retrasará el proceso del duelo. “La mente de los niños deber ser vista como un escenario más sano que el de los adultos para trabajar en paz y amorosamente el tema de la muerte, aún el de la propia. El reto está en ocupar las palabras apropiadas, y no entregarles nuestros propios miedos” (Kübler, 1969).

Capítulo 2

2. La Danza Movimiento Terapia y el juego teatral-artístico

2.1 Historia del arte dentro del tratamiento terapéutico

Las distintas ramas artísticas nacieron como algo natural para los humanos bajo la necesidad de comunicar, y son tan antiguas como la historia que precede a la humanidad. Dibujar, mover el cuerpo, imitar los sonidos de la naturaleza, contar historias, aprender a través de historias, todo esto permitía crear nuevos caminos para comunicarse y relacionarse. La expresión, lo que nace de adentro y busca exteriorizarse, no siempre ha buscado la palabra para mostrarse. Muchas veces ha sido el arte el lugar máximo de expresividad. Esto quiere decir que leemos, escribimos, bailamos, pintamos, esculpimos, cantamos, no para decir *lo que es*, sino para *ser en lo dicho*. Todas estas actividades son formas de re-crearse a través de la pintura, la fotografía, en fin, a través del diálogo (Birlanga, 2001, p.72).

Con el tiempo, las ramas artísticas fueron estableciéndose y especializándose, pero su alcance no podía quedarse solo en la producción de lo estético. Desde muchos lugares del mundo se empezó a incorporar el arte dentro de ciertos tratamientos psicológicos. Los especialistas se dieron cuenta de que el arte es capaz de ayudar de forma satisfactoria a restablecer la capacidad natural del individuo para relacionarse consigo mismo y con su entorno. De esta forma nace la Arteterapia, como una “posibilidad que ofrece el arte para la expresión indirecta en un contexto terapéutico” (Marxen E., 2011). Se atribuye la práctica formal de la arteterapia al siglo XX. Antes ya existieron formas de aplicarla, pero es desde esta época que se la usa formalmente dentro de ciertos espacios.

El nombre lo colocó Adrian Hill, escritor y artista británico, en 1942. Hill llegó a la conclusión de que las prácticas artísticas pueden ayudar en el proceso de recuperación de una enfermedad al probarlo en sí mismo. Durante la época en que la tuberculosis se extendía por Europa, Hill la padeció. En su encierro empezó a garabatear, dibujar y pintar. Se dio cuenta de que ocupar su tiempo de esta forma lo ayudó a volver a confiar en sus capacidades y sentir que la recuperación podía ser un camino creativo y de expresión.

Los alcances de Hill se esparcieron gracias a sus notables resultados. Es así como, “la Asociación Nacional para la Prevención de la Tuberculosis implementó un programa de arteterapia en más de setenta hospitales y sanatorios” (Hill, 1945, p. 105). Adrian Hill, Edward Adamson y otros especialistas fundaron la Asociación Británica de Arteterapeutas, en 1964.

En esta misma época, en EE. UU., también se establecían los principios de la Arteterapia. De la mano de Margaret Naumburg y Edith Kramer se sentaron bases metodológicas y se estableció a la arteterapia como una disciplina. Su experiencia con el arte reconocía que los niños son capaces de explorar sus aptitudes y desarrollarlas si a su educación se integran las prácticas artísticas.

La historia y las experiencias han demostrado la capacidad que tiene el arte de potenciar el autodescubrimiento, la confianza y la creatividad. Incluir al arte dentro de la terapia es registrar que las palabras no alcanzan para expresarse y que reconocer el sentir no es suficiente. Hay una parte del ser humano que incansablemente busca hacer algo con lo

que siente, porque parece ser una llamada a crear. Y que mejor forma de crear que desde el arte.

2.2 Danza Movimiento Terapia

"El movimiento nunca miente. Es un barómetro que revela el estado del clima del alma a todos los que lo pueden leer."

- Martha Graham

La danza es una práctica que tiene como elemento principal la propia naturaleza humana. Desde el ritmo se promueve un movimiento orgánico ligado a la respiración, a los latidos y a la presencia. La bailarina Isadora Duncan decía que a través de esta práctica era posible la expresión corporal de los sentimientos. Isadora planteaba su danza desde tres centros motores: el centro espiritual, el centro emocional y el centro físico. Desde estos puntos se mueve no solo el cuerpo, sino el alma.

Reconociendo el alcance que puede tener esta práctica artística, con el tiempo la incluyeron en procesos terapéuticos en los que se trascendía a la palabra y se daba espacio a la expresión y a la emoción desde el cuerpo. Y así empieza la historia de la Danza Movimiento Terapia (DMT). Esta se remonta a los años 40, y como toda disciplina, responde a la época social, histórica y cultural.

En estos años regía el expresionismo en todas las ramas artísticas. Se difundió en gran medida la práctica de la danza moderna, que más allá de una búsqueda estética, promovía las posibilidades naturales de la expresión corporal (Panhofer, H., 2005). La pionera de la DMT fue Marian Chace, que estableció a la danza como un medio para relacionarse consigo mismo y con el resto. Además, Marian instaura que la danza es un medio de comunicación no verbal. Una de sus máximas era: "Te acepto como tú eres y quiero estar contigo donde tú estás" (Panhofer, H., 2005).

Marian fue una bailarina que se dedicó a la enseñanza, y su trabajo con niños y adolescentes la hizo ganar prestigio. La invitaron a ser parte de los tratamientos dentro de psiquiátricos, esto ocurrió antes del uso tan difundido de los psicofármacos. En esta época había gran apertura a experimentar con nuevos métodos dentro de los procesos terapéuticos (Chaiklin, sf.). La experiencia de Marian Chace la llevó a entender que el movimiento simboliza al inconsciente. Es justamente en el ejercicio de reflexionar y desarrollar el movimiento que el paciente encuentra la posibilidad de apropiarse de la expresión y explorar nuevas posibilidades, las propias (Chaiklin, sf.).

Posteriormente, en los años 50, aparece una figura que logra llevar los conocimientos de la danza hacia la ciencia de la psicología. Mary Whitehouse, bailarina y terapeuta ligada a las enseñanzas de Carl Jung, plantea el *Movimiento en profundidad*. Su propuesta une a la expresión libre, que es la danza creativa, junto al material simbólico, desde las propuestas de Carl Jung.

Con esta perspectiva, Mary propone que a través del movimiento es posible que fluya el material inconsciente ya que se produce la relajación del "ego", y por tanto de los mecanismos de defensa. Sus estudios buscaban demostrar que moverse a profundidad

habilitaba el diálogo entre consciente e inconsciente. Para esto utilizó la técnica creada por Jung, denominada *Imaginación Activa* (Baile en el aire, 2015). La danza es capaz de hacer emerger la capacidad creativa del inconsciente, y con esto de generar nuevos significados.

Otra de las figuras representativas y que sentó las bases de la DMT, fue Ruldolf Laban. De origen austriaco, fue bailarín, coreógrafo, investigador y arquitecto. Sus trascendentales estudios sobre el movimiento como medio expresivo de pensamientos, emociones y conflictos conscientes e inconscientes, son la materia prima de las prácticas artísticas de movimiento. A través del análisis de Laban se logra establecer patrones de movimiento y ofrece una observación profunda a nivel cuantitativo y cualitativo. Para la DMT esto es aplicable ya que “posibilita una mayor comprensión de los sutiles cambios del manejo del cuerpo y las consecuencias en el significado y la adaptación al medio ambiente” (Panhofer, H., 2005). Esto quiere decir que el movimiento se desarrolla a la par que el pensamiento y los procesos mentales en general. El movimiento estaría ligado al desarrollo de las emociones y la capacidad de expresarlas. El movimiento también evoluciona, no solo la mente.

Revisar los aportes de varios especialistas y pioneros de la DMT posibilita entender cómo se vincula esta práctica artística con la terapia. En conclusión, se puede establecer el concepto de DMT, dado por American Dance Therapy Association, establecimiento de gran trayectoria y que realiza investigaciones profundas alrededor de la DMT. La ADTA define a la Danza Movimiento Terapia como “el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar”.

2.2.1 Danza Movimiento Terapia en Latinoamérica

El cuerpo cuando se mueve con la verdad encuentra imágenes que nos pertenecen a todos.
María Fux

Es importante resaltar cómo la Danza Movimiento Terapia es utilizada, estudiada y se dan aportes a esta en América Latina, ya que el contexto social y cultural siempre influye en la dirección que toma una práctica. Cuando se habla de DMT en Latinoamérica aparece el nombre de María Fux. De origen argentino, fue bailarina y coreógrafa, y desde su pedagogía realizaba una búsqueda de la verdad a través del movimiento. “El encuentro con el arte es natural en el ser humano, y con este encuentro descubrimos todo nuestro potencial interno” (COREDANZA sobre María Fux, 2024).

Fux toma la idea de que el mundo material no es todo lo que nos rodea o que inspira el movimiento, también existe el mundo simbólico. A través del uso de símbolos incentiva la danza, las posibilidades del cuerpo y las sensaciones que se activan. Por lo tanto, el símbolo sería el apoyo principal para construir imágenes que se traducen en movimiento. Este movimiento sería la forma personal y colectiva de interpretar la información consciente e inconsciente del símbolo. Esta búsqueda va de la mano de las investigaciones de Carl Jung sobre el símbolo, en las que propone que “la vida humana en general se constituye simbólicamente: todo lo que experimentamos, representamos y moldeamos

también remite a un trasfondo inconsciente, que a su vez se expresa en símbolos” (Kast V., sf).

Desde este abordaje de la DMT se desprende una máxima utilizada por María Fux: “Todos, quizá en nuestras habilidades, somos la imposibilidad o límites de alguien a quien amamos o estamos unidos”. En el movimiento es posible simbolizar la ausencia, la imposibilidad propia y la del otro. Es una forma de relacionarse con la otredad desde el reconocimiento personal que inevitablemente se convierte en el colectivo. Esto lo experimentó Fux con su madre, quien perdió la movilidad de una de sus piernas por un daño irreparable en la rodilla. “Soy la pierna de mi madre que danza”, decía. La propuesta de María Fux es una invitación a mover lo simbólico (Fux M. 2004).

2.3 Juego teatral-artístico

Actuar no es crear un personaje, sino descubrir el personaje que llevamos dentro: nosotros somos el personaje, solo debemos encontrarlo en nosotros mismos, aunque sea una versión muy dilatada de nosotros.

Tina Packer

El Juego teatral artístico es una forma de entrenamiento en el que se utiliza como metodología de aprendizaje al juego, incentivando el sentido lúdico y creativo (Agudelo G., 2006). El juego en el teatro, y en la vida en general, permite el acercamiento a la posibilidad y al movimiento. Por tanto, permite cierta libertad ligada al cuerpo. Para entender mejor la necesidad de colocar al juego como director en la práctica artística, ya sea pedagógica o terapéutica, se puede explicar mejor en el concepto del sociólogo Roger Caillois; “La palabra juego combina entonces las ideas de límites, de libertad y de invención” (Caillois R., 1986, p. 10).

El deseo de vencer un obstáculo, la búsqueda de caminos, el placer que viene del secreto y la estrategia, el miedo, la improvisación, el misterio, los acuerdos, reglas y acertijos, todo esto permite el juego. Y todo esto son “semillas para el teatro porque expresan la conducta humana individual y social” (Agudelo G., 2006, p.12). A través de los juegos teatrales la persona conocerá sus fortalezas y posibilidades creativas, motoras y expresivas. Como dijo alguna vez Albert Einstein “El juego es la forma más elevada de investigación”.

La maestra y actriz, Gina Agudelo, realiza un tratado para demostrar que usar el juego en el teatro lo convierte en una experiencia de conciencia de sí mismo y de redescubrimiento. Agudelo plantea una tipología de los juegos, a fin de concientizar la finalidad que tiene cada uno y cómo utilizarlos:

- Juegos de sensibilización: Tienen el objetivo de agudizar los sentidos del actor, por tanto, se profundiza en la conciencia corporal.
- Juegos de movimiento: Estos permiten el desarrollo de la conciencia espacial, la velocidad de reacción, el control, coordinación y disociación.
- Juegos de liberación: Liberan la imaginación, las trabas u obstáculos físicos y mentales, y ayudan a adquirir aptitudes rítmicas y musicales.

- Juegos de afinación: Enfocados en mejorar la utilización de objetos reales o imaginarios.
- Juegos de creación: Aunque en algún sentido todos los juegos son de creación, este en específico busca aportar material narrativo para la creación de fábulas. Es decir que tiene una finalidad de encontrar aprendizajes.

Por otro lado, desde la investigación de Caillois se realiza una división interesante del juego.

- Agon: Que en latín significa “competencia” o “lucha”, son aquellos juegos en los que hay una búsqueda de la reivindicación de la responsabilidad personal.
- Alea: En latín significa “azar” Renuncia de la voluntad, abando al destino, aceptación del destino.
- Combinación de ambos: Como los juegos de cartas, en los que el azar rige las cartas, pero el jugador emplea todos sus mecanismos para utilizar de la mejor forma lo que tiene en su mano. Las posibilidades pertenecen al azar, pero lo que el individuo hace con ellas es su responsabilidad.
- Mimicry: Lo describen como el arte de imitar, es una ilusión, el arte de mimetizarse. Bajo la idea de que “todo juego supone la aceptación temporal de una ilusión” (Caillois R., 1986, p. 52). Se coloca dentro de la tipología porque en el universo que se crea mientras dura el juego las personas se convierten en otras y buscan sostener sus personajes.
- Ilinx: En griego significa “Remolino de agua”. En esta categoría estarán todos los juegos que se basan en buscar el vértigo.

Los juegos teatrales también son un campo de conocimiento de los miedos, lo oculto, la vergüenza, la desconfianza en uno mismo, por esta razón son importantes a la hora de entrenar y aprender, ya que permiten la observación y la autenticidad. El juego es una invitación a “mostrarse sin máscaras, aceptarse imperfecto y débil” (Agudelo G., 2006, p.32). Observar y aceptar con desfachatez lo propio y lo ajeno. Desde este punto de vista se puede entender cómo es que los juegos teatrales pueden ser parte de un proceso terapéutico.

2.4 Aportes en la niñez

La danza y el teatro, incluso fuera de un proceso terapéutico, son herramientas imprescindibles en los niños y niñas, ya que permiten desarrollar aptitudes físicas, emocionales, mentales y espirituales. El creador del teatro dialéctico, Bertolt Brecht, atinadamente dijo que “Todas las artes contribuyen al arte de saber vivir”. Saber vivir es una exploración diaria y un diálogo entre el mundo interno y el externo. Entonces, el arte se convierte en un puente entre estos dos mundos. A veces es un puente para volver a mirar lo más profundo, y a veces es un puente que conduce al mundo exterior.

Los aportes de la Arteterapia han calado profundamente y han llegado a ser parte de investigaciones científicas. La búsqueda no solo de conocer el origen de la ansiedad, la depresión, la tristeza, etc; sino también de la felicidad, el bienestar, la calma, han llevado a explorar la influencia de las disciplinas artísticas, sobre todo aquellas en las que interviene el movimiento. En los años 70 aparecen las Ciencias Somáticas del

Movimiento, en las que se lo aborda desde la neurociencia (Rodríguez R. y Duelos E., 2016).

En la visión somática, el cuerpo y la mente no están separados y funcionan juntos. Con estos estudios se determinó que a través de integrar herramientas del cuerpo se libera la mente y actúan de manera armónica, incentivando el bienestar y la salud. “En la dimensión somática, el ser humano es experimentado por sí mismo desde adentro” (Thomas Hanna, 1970).

A este estudio se puede sumar otro para entender el aporte que tienen las artes, en especial la Danza Movimiento Terapia (DMT), en los niños. Es necesario hablar de las neuronas espejo, que en un principio fueron estudiadas en monos, y reconocieron que se activaban zonas del cerebro cuando observaban una acción en otros y luego la imitaban. Tiempo después se pudo estudiar esto en los seres humanos. Esta investigación muestra que muchos gestos, maneras de expresarse, sonidos de la risa, entonación, etc, son similares en madres y sus hijos o padres y sus hijos, no porque estén en la carga genética, sino porque son producto de la función de las neuronas espejo que imitan.

El estudio va mucho más allá, porque estas neuronas son las responsables de que exista comprensión entre dos personas, que entienden una acción o intención solo con verla, sin lenguaje de por medio. “El papel fundamental de estas neuronas es el de proveer de un marco neurofisiológico que permita entender las acciones, los gestos, las manifestaciones conductuales del otro y, por tal motivo, se piensa que son las neuronas de la empatía” (Gutiérrez Gabriel en Santillán M., 2011). A esta función neuronal aludían las pioneras de la DMT cuando realizaban la práctica de la danza a través de la empatía kinestésica.

Si bien en sus principios la DMT no tenía en su teoría los aportes de la neurociencia, en el presente es posible trasladar lo que se hace en la práctica a esos conceptos teóricos (Rodríguez R. y Duelos E., 2016). La empatía kinestésica permite que el otro, sin ser parte del movimiento, pueda ser inspirado, movido, conmovido. Es decir que es una forma eficaz y real de conectar con los niños, y de inspirarlos a expresarse desde el movimiento de su cuerpo.

Una de las principales herramientas de la DMT es la técnica de espejar, como una forma de crear una sintonía entre el terapeuta y el paciente. La técnica de espejar y de imitar es la forma en que los bebés aprenden y con el pasar de los años, incluso en la vida adulta, seguirá siendo el primer encuentro con el aprendizaje, la observación que lleva a la imitación.

Al hablar de la sintonía que se construye dentro de la terapia que utiliza la danza, se involucra el cuerpo, el movimiento y las emociones, todo vivido desde el cuerpo, y a esto se le denomina empatía kinestésica (Malaquias, 2016). El que la Danza Movimiento Terapia aluda a la parte somática y a las neuronas espejo es una muestra clara de que es un aporte para los niños y niñas en el aprendizaje, la comunicación y el desarrollo de la empatía (Burgos D. y Cabrera C., 2021).

Se puede hablar de la práctica del teatro y su aporte entendiendo lo que implica el ejercicio teatral, que no es más que poner a disposición el cuerpo y que resuene con los sentimientos, emociones y pensamientos propios, para entender que son colectivos. En una entrevista realizada a Tina Packer, fundadora de Shakespeare & Company, realizada

por Bessel Van Der Kolk, en su estudio sobre el aporte del teatro en el tratamiento postraumático, dice que este arte lleva a vivir una experiencia de entender que las emociones, en cualquier intensidad, son parte de una humanidad común. Es posible ligar esto a los aportes de Carl Jung sobre el inconsciente colectivo, atravesado por símbolos y signos y que todos compartimos al ser parte de esta sociedad llamada mundo. Se puede reconocer que los símbolos y signos no están solo en la psique como ideas, sino en los sentidos y reacciones del cuerpo. El teatro es un espacio para atreverse a experimentar las emociones de una forma segura, lo que se convierte en un aporte para el crecimiento y desarrollo de los niños. El afianzamiento del yo se convierte en un ejercicio de reconocimiento del mundo interno, y el teatro posibilita un diálogo con esta parte.

Se enumeran los aportes recogidos de varios estudios y tratados sobre la DMT, los juegos teatrales, y el arte en la terapia con niños:

- a) Aportes a nivel mental
 - Contribuye a la formación de los circuitos cerebrales
 - Mejores resultados académicos y no académicos
 - Mejoramiento en la capacidad de lectura
 - Pensamiento creativo
 - Fomenta el pensamiento crítico
 - Agilidad mental
 - Intuición perceptiva-aptitud para explorar y comprender el mundo (Arnheim, 1993)
 - Se agudiza la atención
 - Manejo del símbolo
- b) Aportes a nivel físico
 - Mejora las habilidades motoras
 - Mejor resistencia física
 - Agilidad
 - Fuerza en articulaciones
 - Trabaja el centro motor de movimiento del cuerpo
 - Mejor respuesta ante caídas
 - Desarrollo del oído musical
 - Desarrollo de los sentidos
- c) Aportes a nivel emocional
 - Disminución del estrés
 - Desarrollo de la resiliencia
 - Fomenta la perseverancia
 - Desarrollo de la sensibilidad
 - Desarrollo de la imaginación
 - Desarrollo de la empatía
 - Reconocimiento de las emociones
 - Expresión de emociones
 - Sentimiento de identidad
 - Aumenta la confianza
- d) Aportes a nivel social

- Capacidad de colaboración
- Aprendizaje vincular (lo rural con lo urbano, lo local con lo global)
- Habilidades socioemocionales
- Desarrollo de la empatía
- Aceptación de la diversidad
- Tolerancia social
- Construye espacios de diálogo verbal y no verbal

Capítulo 3

3. Sistema de Ludoterapia Kontikiano

El espacio de Kiontikion nació hace 20 años bajo la idea de explorar, aportar y potenciar la terapia dirigida a niños nutriéndose de las ideas de la psicoludopedagogía. La propuesta que sostienen es que el juego es el lenguaje de los niños. Por tanto, las metodologías lúdicas son un aporte en el aprendizaje personal y social, ya que para “el niño el juego es la forma de relacionarse con el mundo” (Loos, S. & Metref, K., en Proaño M., 2007).

El juego se establece como la herramienta principal para transitar la terapia, por esta razón sostienen el slogan de “Sanar jugando”. La riqueza de esta terapia es que el juego es una actividad libre, dinámica, divertida y que logra despertar los sentidos de los niños. Al hacerlo ayuda a procesar emociones, al desarrollo físico, social, emocional, cognitivo, cerebral. Por lo tanto, el juego se convierte en “una escuela social natural” (Camila, 2025)

3. 2 Principios y Metodología

La primera interacción del ser humano se da desde el contacto y el movimiento. Mientras se desarrolla el cerebro, el nivel de comunicación aumenta y la interacción evoluciona. El juego es una forma de relacionarse con el otro y esto también se ve reflejado en el crecimiento, mientras el niño crece, el juego incluye a otras personas y luego intervienen objetos (Garvey, 1978 en Proaño M., 2007). El objeto simboliza ese contacto con el mundo exterior, un acercamiento a lo social y una referencia de lo que es el otro (Proaño M., 2007).

Esto permite evidenciar que el juego se convierte en un espacio para desarrollar las relaciones humanas, aprender, explorar, probar, imaginar y sobre todo fomenta la creatividad. El juego es el primer encuentro con esa energía creativa que busca expresarse a través de cada persona (Cameron J., 1992). Otro aspecto importante es que mientras el niño crece los juegos empiezan a tener reglas y acuerdos. Que el niño pueda ser parte o quiera ser parte es una muestra de que empieza a desarrollar el concepto de límites y respeto a las reglas. Caillois diría que todo juego es un sistema de reglas. En este se establece qué forma parte del universo del juego y cuál es el límite de este.

Dentro de los principios del Sistema de Ludoterapia Kontikiano se reconoce que los juegos dependen de la edad y de la cultura. Una edad importante que nombrar en este estudio es de los 5 a 7 años. Aquí los juegos incluyen roles. Los roles no son más que una forma de imitar el mundo que habitan (Proaño M., 2007). En este ejercicio intervienen

las neuronas espejo. El terapeuta Garry Ladret reconoce que desde el juego es posible conocer el mundo del niño y la niña desde el respeto y la validación.

Otro de los principios que es necesario nombrar, es que en la propuesta de la terapia Kiontikiana el juego abre el universo del niño, un universo cargado de símbolos, del que se puede obtener información para la terapia y enviar información. Para esto se utilizan las ideas expuestas por Carl Jung en la Terapia del juego, desde la psicología analítica. En esta establece “al juego autodirigido y espontáneo como un método terapéutico para fortalecer la expresión del sí mismo y del conocimiento” (De Domenico, 1997 en Proaño M., 2007).

La manera en que se emplean los juegos en esta terapia es a manera de retos. Los retos se parecen a un “test proyectivo, en donde el paciente pueda expresar sus emociones y sentimientos sin necesidad de la palabra” (Proaño M., 2007, p.42). Y se plantean tres tipos de retos. Los retos de exploración, que son aquellos en los que se busca probar hipótesis sobre lo que está sucediendo con el niño. Los retos de movimiento, después de comprobar la hipótesis se procede a realizar un movimiento alrededor de lo que ya se evidenció. Y por último el reto de comprobación con el que se busca demostrar que el trabajo realizado fue asertivo.

Metodología

El Sistema de Ludoterapia Kontikiano requiere de una conexión fuerte, resistente y sostenida entre la terapeuta y el niño. Al construir esta conexión es posible la contención y el respeto al alma del niño. De esto dependerá todo el proceso.

Dentro de la terapia se propone al niño un viaje. Este estará cargado de arquetipos ya que en realidad es la representación del viaje del héroe. Este camino lo transitará en distintos niveles, en los cuáles avanzará girando un timón y cumpliendo distintos retos planificados con antelación por la terapeuta bajo objetivo claro. El viaje se mueve en distintos niveles, representados o guiados por los elementos. Cualquier tratamiento tiene que pasar por la estructura de madre, padre y elementos, ya que todos tenemos la misma base (Proaño M., 2025).

El primer nivel es el agua, en este se reconocen los ámbitos del paciente, como: familia, escuela, manejo emocional, aprendizajes. El segundo nivel le corresponde a la tierra y en este se aborda el vínculo materno ligado a los valores. El tercer nivel es el fuego, el nivel del vínculo paterno en el que se revisan las reglas y el sistema de conducta. El aire es el cuarto nivel, es el momento de reconocer a la otredad y con esto las habilidades sociales. El último nivel por transitar es el éter, el sí mismo.

- Tipología de los juegos desde el Sistema de Ludoterapia Kontikiano:

Mariha Proaño, creadora del sistema de Ludoterapia Kontikiano y del centro de Kontikion, establece en su tesina que se pueden nombrar 3 tipos de juegos a ser utilizados dependiendo de la edad del niño y el objetivo de la terapia. “Los materiales y herramientas que se usan en terapia nos permiten en general que los niños encuentren las palabras para expresar sus necesidades. Todos los materiales del Kontikion son proyectivos” (Proaño M., 2007).

- a) El jugueteo del tipo verbal: Aunque la palabra no es el centro de esta terapia, puede ser una gran herramienta para explorar la imaginación activa, narración y escritura de relatos.
- b) El juego psicomotor: En este, el cuerpo es el vehículo de la expresión. Aquí entra la danza y la música.
- c) El juego con herramientas: A través del uso de pintura, bloques, tizas, papel, caja de arena, arcilla, títeres, etc, se le propone un juego al niño.

3.3 Propuesta del tratamiento del duelo desde el Sistema de Ludoterapia Kontikiano:

En Kontikion se toman las ideas de la terapia de juego jungiana para profundizar y lograr un gran alcance en la psique del niño. Este trabajo con la psique permite tratar ciertos síntomas que no son vistos como enfermedades, sino como una guía del estado emocional, mental y espiritual del niño. Los síntomas que expresa un niño son todas aquellas cosas que no puede digerir y muestran el desequilibrio psíquico que está atravesando (Cevallos C., 2025). Enfrentarse a la muerte de un ser querido sin duda puede significar un momento en que las herramientas intrapersonales no alcanzan y por tanto no se procesa.

Desde el Sistema de Ludoterapia Kontikiano se reconoce siete momentos relevantes en el duelo. Como son: Crisis-sorpresa, negación, ira, negociación, depresión, aceptación y aprendizaje. La terapeuta toma en cuenta cada uno de estos para trabajar bajo ciertas áreas que se consolidan y trabajan durante el duelo. El objetivo de una terapia enfocada en el duelo es que el niño logre consolidar un recuerdo objetivo de la persona fallecida al que pueda recurrir y que no sea una fuente de malestar (Proaño M., 2025). Aspectos que se trabajan:

- a) Consolidación de los vínculos primarios del niño: La muerte de un ser querido puede verse como un derrumbe de los cimientos, por esta razón la madre y el padre deben estar sólidos para ser un soporte del niño y acompañarlo.
- b) Afianzamiento del YO: En esta crisis tambalea el YO, por lo que es necesario trabajar en que el niño se sostenga en sus certezas personales. Se aborda la autoestima y la autoimagen, que se convierten en un ancla para sentir que lo que “eres y hay es algo sólido” (Proaño M., 2025).
- c) Reforzamiento del SELF: En la terapia Kontikiana se trabaja en un acercamiento a esa parte intangible que sostiene a todo ser humano, lo espiritual. Durante el duelo es necesario reforzar lo divino que le habita al niño. Esta conexión con su parte espiritual y sus creencias, independientemente de su religión ya que todas lo tienen, es un gran apoyo para darle luz a ciertos conceptos que la muerte puede nublar, como el sentido de la vida.
- d) Manejo de emociones: El asombro y la sorpresa de un suceso de esta dimensión provocan miedo a lo que está fuera de mi control. Por lo que estas emociones se deben resignificar. Hay que hacerlo ya que pueden escalar y convertirse en ansiedad.
- e) Fases del duelo: Después de todo este trabajo se abordan las fases del duelo, aunque de cierta forma el trabajo previo serán un aporte para transitarlas con mejores herramientas intrapersonales y con certezas basadas en el *si mismo*.

- f) Timer de la familia y a nivel social: Los niños son un síntoma del desbalance en su familia. Por tanto, es necesario reconocer las creencias de la familia y de la sociedad que construyen el sistema de creencias del niño.
- g) Manejo de la energía durante la fase de víctima: Explorar la cantidad de energía que ganó durante la fase de víctima.
- h) Entendimiento del desapego a la traición del fallecido

Capítulo 4

4. Creación de retos para las distintas etapas del duelo a través de la Danza Movimiento Terapia y el juego teatral-artístico con la metodología Kontikiana

“Los niños también sufren, pero no siempre saben expresarlo con palabras. Su duelo es más corporal y conductual que verbal.”
J. William Worden

“Todas las sociedades sabias, no obstante, han prescrito y codificado la exteriorización del duelo”
Barthes R. Diario de Duelo

Las etapas del duelo registran varias emociones que pueden ser difíciles de transitar aún con las herramientas necesarias. La propuesta es aportar a la metodología Kontikiana, ya que la DMT y los juegos teatrales contienen principios similares y pueden llegar a espacios de indagación profundos, en los que se respete al alma del niño. Es importante reconocer que el arte recrea nuevas miradas sobre la vida, y por ende puede hacerlo sobre la muerte.

Al hablar del arte y del reconocimiento de que el cuerpo interviene en todo proceso humano, en este caso en los duelos, es posible citar a la escritora ecuatoriana Alicia Ortega Caicedo, con su libro “La materia del duelo”. En esta novela, que se convierte en un ejercicio artístico de transitar el duelo de su madre, la escritora coloca las palabras precisas para entender cómo lo vivió desde su cuerpo.

Hubo muertes. Hubo mudanza. Hubo pérdidas. Y las rodillas comprendieron que, aún alteradas, debían seguir sujetándome. Pero les costaba. Parecía que estaban hechas de chicle masticado. Dolían. Se derrumbaban. El duelo se concentró en la articulación mayor. No soportaban mi peso. Les costaba mantenerme de pie, erguida y estable. No entendían eso de seguir cumpliendo su función en medio de tanta tristeza. Porque estar de pie no es cosa fácil. No resulta sencillo permanecer de pie cuando la vida acaba. [...] Mi duelo se inscribió en el gesto de mis rodillas doblándose. El gesto que replicaba en diferentes intensidades mi caída. El suelazo. El duelo. Los duelos. La mudanza. Las ausencias. (Ortega A., 2025, p. 105)

Si no se desarrolla desde la niñez el ejercicio de concientizar las necesidades reales del cuerpo, de reconocer qué quiere decir el dolor físico, la enfermedad que persiste a pesar de las pastillas y dónde se siente una emoción; será muy difícil cuidar de él en la adultez. Es necesario cultivar la consciencia corporal para la superación de cualquier trauma, crisis, etapa, etc. (Van Der Kolk, 2014).

Los retos creados responden a lo que se plantea dentro de la ludoterapia, con juegos dinámicos, divertidos y profundos, que permiten a los niños conectarse con su cuerpo y dejar que se exprese. Se tomó como base para desarrollar cada parte de esta propuesta a las investigaciones alrededor del duelo citadas en los capítulos anteriores, los conceptos, etapas y objetivo dentro de una terapia. Es importante decir que la meta propuesta no es el “estar bien”, ya que este concepto, aunque importante y necesario para los seres humanos, carece de la profundidad a la que apunta esta investigación.

El objetivo del movimiento va mucho más allá, es sentir, es reconocer y darles un lugar a las emociones en el cuerpo. Dentro del proceso de aprendizaje en los niños es posible notar que no solo es importante que aprendan a leer, escribir o multiplicar, sino que también sepan dónde poner el dolor, la tristeza, su ira. El movimiento, a través de la DMT y los juegos teatrales, son un aporte para transitar las emociones y también se convierten en una herramienta para reconocerlas en el cuerpo. De esta forma se ejercita la observación del mundo interior a través de la incomodidad física de sentir, sobre todo cuando se habla de dolor emocional, y poco a poco se comprende que si el malestar está en el cuerpo es un signo de que también se puede acudir a él para transitarlo.

Bessel Van Der Kolk, en su libro “El Cuerpo lleva la cuenta” (2014), expone que tras largos años de ejercer su profesión como psiquiatra se dio cuenta de que la capacidad de poner en palabras lo que le acontece a una persona es un avance, pero no “altera necesariamente las respuesta físicas y hormonales de un cuerpo...Para que se produzca un cambio real el cuerpo debe aprender que el peligro ya pasó y a vivir en la realidad del presente” (Van Der Kolk, 2014, p.23). Por lo tanto, una terapia para niños que actúa a profundidad y a futuro, deberá implicar al cuerpo.

En cuanto a los materiales elegidos para cada reto es posible decir que responden a un significado como símbolo y cumplen la función de ser proyectivos, como se plantea dentro de la terapia Kontikiana. La importancia de esto es que el proceso terapéutico desde la DMT y los juegos teatrales se convierte en un ejercicio de concientizar y estudiar de qué ritual o práctica cultural provienen. Lo que ha permitido reconocer que desde estas prácticas se puede llegar al inconsciente colectivo y la historia del ser humano, que antes de tener la palabra se encuentra con el movimiento.

Otro de los principios tomados de la propuesta del Sistema de Ludoterapia Kontikiano es la autorregulación del niño. En la firme creencia y respeto al niño que juega, aprenda y experimenta, los retos presentados buscan incentivar la libertad desde el cuerpo. Se recoge la información que entrega el niño desde que se propone el reto hasta que se cierra, sin intervenir en su forma de hacerlo.

Exponer a los niños a la experiencia de la Danza Movimiento Terapia y los juegos teatrales, es aportar al reconocimiento de su movimiento propio, personal y colectivo. Y se convierte en una apuesta por concientizar la necesidad de darle un lugar a cada emoción

dejándola transitar en el cuerpo, bailándola, actuándola, jugándola. Como el río que “cumple el destino de la vida, que en su esencia es un proceso continuo de transfiguración” (Rolnik S. 2018).

4. Propuesta de retos

“Para ello es necesario abrirse al vacío. Crear el vacío, acceder al vacío, entregarse al vacío.”

Betina Weissman

Antes de iniciar cada reto es importante construir una rutina de ejercicios físicos para soltar tensiones y lograr una regulación a nivel del sistema nervioso. Esta es una forma de invitar al cuerpo a los retos, a estar abierto, perceptivo y a ubicarse en el espacio y tiempo. Para esto se pedirá al niño que se coloque frente a su terapeuta y la imite.

1. Tres respiraciones profundas utilizando el juego de “huelo una flor, soplo una vela”
2. Movimientos laterales con brazos libres. Se inhala a un lado y se suelta el aire por la boca hacia el otro lado. Esto implica concentración, pero también es lúdico ya que se van turnando los sonidos que se sueltan, como un león, como un grito, como un gato, y así para que internamente salga de alguna forma la voz. En el caso de que no salga la voz se puede optar por hacer exhalaciones fuertes, ya que cumple el mismo propósito.
3. Baño de energías. Se realizarán 3 tipos de automasajes que simulan el acto de tomar una ducha:
 - Tomando como imagen a un jabón imaginario debo pasarlo por todo mi cuerpo y hacer mucha espuma. De esta forma se despierta la piel y empieza a circular más sangre por todo el cuerpo, lo que permite que esté despierto.
 - Levantamos los brazos para abrir una ducha imaginaria y dejar que el agua caiga por todo el cuerpo. Para simular esta caída el niño debe colocar sus manos como cucharas y dar golpecitos suaves por todo el cuerpo. En el rostro y cabeza serán toques con yemas de los dedos. Con este ejercicio se despierta la fascia, que es la capa que está entre la piel y el músculo, esta se tensa antes que el músculo, por lo que es necesario relajarla, activarla y promover su movimiento.
 - Por último, levantamos brazos para sacudir toda el agua del cuerpo. Para esto el niño debe sacudir los brazos, piernas, abdomen, espalda hacia el piso. De esta forma se sueltan aquellas energías pesadas y el cuerpo llega a una sensación de ligereza y se despierta.
4. Para finalizar y crear una conexión entre el niño y la terapeuta, se tomarán de las manos y realizarán juntos 3 respiraciones profundas imaginando que al exhalar botan todo lo que se siente muy pesado para el cuerpo. Se inhala por la nariz y se exhala por la boca. El círculo que crean entre la terapeuta y el paciente es un símbolo de unión, de confianza y de contención. Es una manera de decirle al niño que lo acompaña en el proceso.

Etapa del duelo	Reto de exploración	Ejercicios de preparación	Reto de movimiento	Reto de comprobación
SORPRESA Y CRISIS	<p>Nombre del reto: Los sonidos y mis reacciones</p> <p>El objetivo es reconocer la reacción del cuerpo del niño ante la incertidumbre, representada desde el sonido.</p> <p>Se le pedirá al niño que permanezca en silencio y quieto hasta que suene una canción o sonido y deberá dejar que su cuerpo reaccione a lo que escuche. De esta forma se podrá explorar cómo se relaciona con la sorpresa y la incertidumbre, qué tan asustado está ante ciertos estímulos, y cómo su cuerpo está reaccionando frente a este panorama.</p>	<p>A través de un ejercicio de <i>Contact</i>, se le mostrará al niño cómo dejarse guiar con un punto de anclaje, que serán las muñecas. Nunca se pierde el contacto entre la terapeuta y el niño. Debe sentir la fuerza, la dirección, los niveles, etc.</p>	<p>Nombre del reto: Confiar en la oscuridad</p> <p>El objetivo es que al incentivar la confianza en otro, alguien mayor y de su confianza, se permita ser guiado en su movimiento por con los ojos vendados, enfrentándose a la incertidumbre, pero desde el cuidado, la calma y la conexión.</p> <p>Una vez entendido el ejercicio de <i>Contact</i>, se le pide al niño que se repita el ejercicio, pero ahora el reto es hacerlo con los ojos vendados. Para generar clama y confianza se le pondrá de fondo musical su canción favorita. De esta forma su cuerpo, a través del sentido de la audición, tendrá un punto interno que lo</p>	<p>Nombre del reto: El silencio</p> <p>El objetivo es comprobar que se estableció en su cuerpo la calma y que está abierto a nivel físico, emocional y mental al juego.</p> <p>Se le enseñará el Juego del silencio. Esta dinámica propone que hay una señal de inicio y final, que es cruzando los brazos. Cuando el juego empieza el niño debe imitar los movimientos, sonidos y pausas de la terapeuta. En este se une el reto de exploración y el de movimiento, ya que en completo silencio deberá dejarse guiar por la terapeuta en ejercicios de movimiento, sonido, imitando todo lo que se le propone, agudizando la espera, la calma, y la incertidumbre en el momento. Con</p>

			llevará a la calma. De esta forma el movimiento que se realizará será que experimente que aún en la oscuridad sigue siendo acompañado y sostenido. Esto atiende a la idea de consolidar sus vínculos primarios. Y también se establece la idea de que para volver a confiar en la vida es necesario abrirse a conectar.	este ejercicio el niño activa sus neuronas espejo. A través de la imitación de movimientos, de la observación y del ritmo, en el niño se despiertan las neuronas de la empatía y se permite la espera y la incertidumbre desde una expectativa de juego y ya no relacionada al miedo.
NEGACIÓN	<p>Nombre del reto: Darles luz a las sombras</p> <p>El reto busca explorar en qué zonas del cuerpo hay energía estancada, aquellos espacios representarían la negación.</p> <p>El niño debe pararse en un espacio en el que haya sol, o a su vez puede ser una lámpara que lo ilumine y dé algo de calor, en cenital. Después se le pedirá que</p>	<p>Explorar el movimiento desde ciertas zonas del cuerpo, como cabeza, corazón, brazos, piernas, pies. Dependiendo de la información que arrojó el reto de exploración, se enfatizará en esas partes. El niño aprenderá a ubicar ciertas zonas del cuerpo como</p>	<p>Nombre del reto: Mi cuerpo pinta</p> <p>El objetivo es que a través de incentivar el movimiento de las zonas del cuerpo que tienen la energía estancada o están muy cerradas, el niño logre movilizar y expresar, para que se produzca una liberación de las cargas que ha producido el duelo.</p>	<p>Nombre del reto: Sombra full color</p> <p>El objetivo es comprobar que la energía estancada se movió y es posible reconocerse en sus colores y pinturas.</p> <p>Primero se le pedirá al niño que se coloque frente a su dibujo como su fuese un espejo. Se le entregará una lámpara pequeña y se le pedirá que cierre los ojos.</p>

	<p>deje que la luz llegue a cada espacio de su cuerpo y sostener las posturas en aquellos lugares en los que crea que hace falta luz.</p> <p>El reto simboliza el amanecer que con los rayos del sol va topando el mundo y dándole calor representando el inicio de un nuevo día. El nuevo día que llega después de una noche oscura y fría.</p>	<p>como centros motores de movimiento.</p>	<p>Primero se le pedirá al niño que se coloque encima de un papelógrafo para dibujar su silueta. Luego se pegará esta silueta para que quede a la altura del niño y puede convertirse en un reflejo. Se le pedirá al niño que con ciertas zonas del cuerpo se pinte su silueta. El niño deberá colocarse un objeto con una punta de algodón que se adapta a cualquier parte del cuerpo y utilizando ciertos centros motores de movimiento pintar.</p> <p>Con este reto el niño podrá movilizar las emociones ancladas al cuerpo, exteriorizarlas en ese reflejo, reconocerlas, darles un lugar, una forma, un color. Se utilizarán témperas de colores tradicionales, más unas de</p>	<p>Se apagará la luz y se le pedirá que abra los ojos para descubrir como aún en la oscuridad sigue brillando, reforzando de esta forma sus certezas personales.</p> <p>Después se le pedirá que alumbre su figura poco a poco y que luego lleve luz a su propio cuerpo, del dibujo a su cuerpo con la lámpara.</p> <p>El niño podrá reconocer que es momento de llevar esa luz a él mismo.</p> <p>De fondo se colocará una música suave.</p>
--	--	--	---	---

			<p>colores fosforescentes.</p> <p>Después habrá un tiempo de 15 minutos para que el niño pueda colocar escarcha, detalles fosforescentes y colores en relieve a su figura. Esto con el objetivo de volver a poner color y vida en ciertas zonas que ante la crisis se afectaron.</p>	
IRA	<p>Nombre del reto: Emociones pegajosas</p> <p>El objetivo de este reto es que el niño se encuentre de una forma amigable con la ira y reconozca su presencia. A la terapeuta le servirá ya que será posible explorar en qué parte del cuerpo hay más ira alojada y cómo aborda la ira.</p> <p>Se pedirá al niño que se coloque <i>posits</i> de color rojo y de diferentes tamaños por todo el cuerpo. Y</p>	<p>Se dibujan junto al niño un cuadrado dividido en 4 partes. Se le explica que cada uno de esos lugares son como habitaciones donde habitan emociones y le permitimos poner los títulos.</p> <p>Primero se le muestra qué pasa al entrar en cada una de las habitaciones. El cuerpo encarna la emoción en la que está.</p>	<p>Nombre del reto: Cuadrante de emociones</p> <p>El objetivo de este reto enfrentarse a cada emoción y entrar a ese espacio en el que es capaz de sentirla. La ira es necesario en este proceso y esta es la posibilidad de sentirla y reconocer que toda emoción tiene un inicio y un final, y que tiene la capacidad de transitar de una habitación a otra.</p>	<p>Nombre del reto: Renacer</p> <p>El objetivo es el reconocimiento de la ciclicidad de la vida. El niño deberá personificar a un fénix con plumas rojas</p> <p>Igual que se le pidió en el reto de exploración que se coloque papelitos rojos en el cuerpo, ahora se le pedirá que se coloque plumas rojas y naranjas. Esto simulará el plumaje de una ave fénix. Símbolo del trascender y</p>

	<p>luego se colocará una canción con tambores. Durante 3 minutos el niño deberá moverse para deshacerse de todos los <i>posits</i> de su cuerpo sin arrancarlos con sus manos.</p>		<p>Se divide el espacio en un cuadrado con 4 emociones: Ira Optimismo Valentía Tristeza</p> <p>Se eligieron estas emociones para sentir el contraste de cada una, permitir un desfogue, una identificación y reconocer cómo actúa el cuerpo cuando siente cada una.</p> <p>Se le da al niño 4 situaciones diferentes de su vida cotidiana. Como ir al escuela, jugar su juego favorito, pasar con su familia, etc. Se le da la situación y se le pide que entre a una de las habitaciones de emociones. El niño deberá involucrar el cuerpo para sentir, es un juego teatral.</p> <p>Si el niño es muy pequeño se puede solo pedirle que haga gestos y que poco a poco vaya</p>	<p>transmutar. Una vez que lo ha hecho se le pedirá que baile una de sus canciones favoritas y que junto con su movimiento se permita sentir el movimiento de sus plumas, de sus alas.</p> <p>Esto reto simboliza la aceptación de esa ira, realizada a través de una danza que le muestra el ciclo de la vida y del amor.</p>
--	--	--	---	--

			involucrando todo su cuerpo.	
Negociación	<p>Nombre del reto: Mover el Adiós</p> <p>El objetivo es explorar cómo maneja el concepto de muerte, y qué preguntas tiene al respecto.</p> <p>Se le pedirá al niño que invente 5 maneras de despedirse, con palabras y luego solo utilizando el cuerpo. Para la parte de expresar la despedida con palabras él estará sentado en una silla, para la parte de hacerlo con el cuerpo, él estará frente a la silla.</p> <p>Con esto se podrá enfrentar al vacío y a su forma de despedirse, de hacerlo con el cuerpo, de permitirse decir adiós y cómo reacciona el cuerpo ante esto.</p>	Se le pedirá que guarde los movimientos realizados.	<p>Nombre del reto: Mover la gratitud</p> <p>El objetivo es incentivar la gratitud, vista como el sentimiento más elevado del ser humano desde el budismo. El agradecer es una etapa importante en cualquier crisis. La gratitud no es solo palabras, es sentir en el cuerpo.</p> <p>Se le pedirá al niño que invente 5 maneras de agradecer, con palabras y luego solo utilizando el cuerpo. Para la parte de expresar la despedida con palabras él estará sentado en una silla, para la parte de hacerlo con el cuerpo, él estará frente a la silla. Aprender a decir gracias es una forma de honrar una presencia, a una persona, y también puede</p>	<p>Nombre: Jugar con su sombra</p> <p>El objetivo es afianzar la capacidad darle espacio al ritual de despedirse y también de agradecer. Reconocer que incluso en los momentos más oscuros se puede encontrar luz en esas emociones.</p> <p>Se le pedirá al niño que utilice las maneras corporales de despedirse y de agradecer que inventó y las convierta en un baile. El plus será que lo hará junto a su sombra. Utilizando un proyector se le pondrá escenario de lluvia, noche, amanecer y día soleado para motivar su movimiento y su expresividad.</p> <p>El duelo debe transitar el cuerpo y como en muchas culturas puede convertirse en una fiesta de la vida.</p>

			ser una forma amigable de decir adiós.	
Depresión	<p>Nombre del reto: La casa de huéspedes</p> <p>Tomando el poema de Rumi de la casa de huéspedes, el niño podrá explorar las emociones que se han despertado en su cuerpo. El objetivo es explorar dónde están ubicadas.</p> <p>En un papelote el niño deberá utilizar sus manos y pies para pintar con crayones, se le pedirá que elija 3 colores que representarán las emociones que inundan su cuerpo. El niño al final se dará cuenta que pintó un laberinto de colores, de emociones.</p>	Se le pedirá que una vez más se acueste sobre un papelote y deje que se dibuje su silueta.	<p>Nombre del reto: Desenredar las emociones del cuerpo</p> <p>El objetivo es que el niño una, a manera de buscar el inicio y final de las emociones en su cuerpo.</p> <p>Se le pedirá al niño que trace una línea con cada color que eligió y las conecte con alguna parte de su cuerpo.</p> <p>Con esto el niño podrá reconocer dónde están habitando cada uno de estos sentires y que aunque se perciban como un embrollo, en realidad cada una habita una habitación, como un huésped.</p>	<p>Nombre del reto: Construir mi ritual</p> <p>El objetivo es que el niño sea parte de un ritual y lo construya el mismo.</p> <p>Los altares son símbolo de honrar en muchas culturas y de darle un espacio a la memoria del difunto. En este caso el altar será un símbolo del reconocimiento de la vida. En este colocará los 4 elementos que pueden ser representados con dibujos y los colores de las emociones que identificó en el reto anterior.</p> <p>Se le pedirá que le dé por unos segundos espacio al silencio frente a su altar.</p>
Aceptación y aprendizaje	<p>Nombre del reto: Aceptar el vacío</p> <p>El objetivo es explorar cómo el niño enfrente este proceso.</p>	Se preparará maicena de color verde con el niño.	Dibujar una espiral de color verde unida a la de color blanco. Transitarla con pasos fuertes como despertando a la tierra y	<p>Nombre del reto: La celebración</p> <p>Se le pedirá al niño que baile transitando las dos espirales y haciendo una danza final de</p>

	<p>Se le pedirá que dibuje una espiral de color blanco en el piso, hecha con maicena. Con el sonido de un tambor que tocará la terapeuta. El niño deberá transitar esa espiral sin topar las líneas. En varios ritmos.</p>		<p>haciendo alusión al baile del inti Raymi. Que es la bienvenida a un nuevo ciclo y a plantar nuevas semillas.</p>	<p>celebración a la vida. El objetivo es cerrar el ciclo de todo este transitar entendiendo que se puede dar la bienvenida a la esperanza en el futuro.</p>
--	--	--	---	---

LINK DE LOS VIDEOS QUE INCLUYEN LOS RETOS:
https://drive.google.com/drive/folders/1U3-1Q1E9os3o7ozs3IUF7ZG_GXk0DtOa?usp=drive_link

5. Conclusiones

Después de este trabajo de investigación fue posible reconocer ciertas conclusiones sobre el aporte de una terapia que incluya la danza y el teatro como fuentes de expresividad, creatividad y libertad para los niños:

- Si el objetivo de la terapia durante un duelo es que el niño tenga un recuerdo que no le haga daño y con el que pueda vivir bien, incluir la DTM y los juegos teatrales le dará ese espacio no solo para sentir, sino para recordar más allá del dolor de una pérdida ya que el movimiento permite crear recuerdos placenteros y felices, de liberación de tensión y de calma.
- La DMT y los juegos teatrales son capaces de llevar a los niños a ese espacio interno de seguridad y reconocimiento de su sentir para reafirmar el SELF. En este ejercicio se reconoce que el SELF está debajo de cada una de esas capas que se van creando para proteger al niño frente a una crisis o un trauma y que, si no se despejan, en la adultez opacarán la escucha interna y la confianza en sí mismos. La apuesta es utilizar el movimiento para soltar esas capas a través de la expresividad y el juego.
- Gracias al Sistema de Ludoterapia Kontikiano es posible reconocer que el papel del terapeuta no es enseñar, sino colaborar en el proceso de desarrollo del niño, proponiéndole juegos nuevos que resignifiquen un sentir, que le den espacio a sus emociones y mostrándole que sentir no es un peligro.
- La DMT es capaz de crear nuevos escenarios emocionales internamente que se contrastan con otros recuerdos pasados y se resignifican. Aprender a resignificar es un ejercicio de resiliencia necesario para todas las edades.
- La consolidación de los vínculos primarios y de la seguridad interna son fuentes esenciales para transitar un duelo. El papel del padre y la madre es esencial al momento de una crisis.
- Transitar el duelo es una gran oportunidad de que los niños se conozcan a sí mismos en la variedad de emociones, dudas y miedos que se despiertan. No solo se convierte en un encuentro con entender la muerte o la ausencia, sino que es un camino para aprender a sentir. La autoestima y la autoimagen son impensables separadas de una buena relación con el cuerpo.
- Que las actividades tengan un principio y un final le permite al cuerpo, poco a poco, entender que toda emoción y sensación también inicia y termina. Como diría Van Der Kolk (2014) “Esto nos ayuda a anticipar el final del malestar y refuerza nuestra capacidad de lidiar con la angustia física y emocional”. En conclusión, el teatro y la danza dan la posibilidad de ser conscientes de que todas las experiencias son transitorias y eso cambia la perspectiva sobre nosotros mismo.

6. Recomendaciones

- El trabajo con el cuerpo no solo requiere de la presencia de la terapeuta para sostener energéticamente las actividades, sino que también es necesario que participe de ellas dando espacio a que el niño o niña realice primero su actividad. De esta forma es posible sostener los retos ya que el niño los interpreta como un juego y se crea la posibilidad de proponer.
- Es importante incluir dentro del trabajo a la respiración. Una respiración consciente le da la oportunidad al niño de estar en el presente y ser consciente de los cambios que experimenta su cuerpo en cada reto. Para esto se pueden utilizar imágenes, sonidos, objetos. La respiración no solo regula los latidos del corazón, sino que incentiva la memoria, la apertura a las sensaciones y emociones, aporta al equilibrio físico y mental, y es un gran aliado para que el niño desarrolle la autorregulación.
- Los retos pueden ser adaptados para todas las edades e incluso pueden servir para una apertura y cierre de la terapia. Crear una pequeña rutina de inicio y fin dentro de un espacio como la terapia aporta para que el cuerpo se predisponga, esté abierto a escuchar y vincule al espacio con ideas de calma y presencia. Estas rutinas pueden incluir respiraciones, movimientos repetitivos, movimientos articulares, búsqueda de equilibrio y automasajes cortos. Está comprobado que el sistema nervioso encuentra sosiego con cada uno de estos ejercicios.
- Es recomendable continuar investigando sobre los beneficios y aportes de incluir en la terapia a la danza y al teatro, ya que es algo innato en la naturaleza de cada persona y permite que se encuentren con su parte más auténtica.
- En una sociedad inundada de virtualidad, en donde el cuerpo debe ser filtrado y editado, la práctica de la danza y el teatro dan la posibilidad de construir una autoestima y autoimagen que trasciende el canon de belleza o un estereotipo. Es explorar las posibilidades del cuerpo, los límites a los que me enfrente y reconocer que con el cuerpo que tengo soy capaz de experimentar de una forma única e irrepetible el mundo que me rodea.

7. BIBLIOGRAFÍA

Bessel Van Der Kolk, 2014, El cuerpo lleva la cuenta.

Chaiklin, S. & Wengrower, H. (Eds.) (2009). *The Art and Science of Dance/Movement Therapy: Life is Dance*. Routledge.

Edinger, Edward (1985), *Anatomía de la psique: Simbolismo alquímico en psicoterapia*. Chicago: Open Court.

Extractos de Qué es una emoción <https://www.uv.es/=choliz/TextoJames.pdf>

Panhofer, H., Payne, H., & Meekums, B. (2011). "The Role of the Body and Movement in Grief and Bereavement". *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*.

Tokatlian, L. (2019). *Danza Movimiento Terapia. Un modelo para el bienestar emocional*. Editorial UCOL.

Ruth Ambriz González (2022) – Tesis: *Danza Movimiento Terapia como acompañamiento en procesos de duelo* (Universidad Iberoamericana).

Hill, Adrian. (1945). *Arte versus enfermedad*. Londres: George Allen and Unwin. <https://arttherapycentre.com/adrian-hill-uk-founder-art-therapy-morgan-bush-intern/> Adrian Hill, fundador de Art Therapy en el Reino Unido por Morgan Bush, becario

Sharon Chaiklin, American Dance Therapy Association <https://www.adta.org/marian-chace-biography>

https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2018/hdl_2072_354746/SchisanoElena_TFM2018.pdf
SOBRE NIÑOS Y ADOLESCENTES Y LA DMT

EL CUERPO EN LA PSICOTERAPIA, Heidrun Panhofer Compiladora 2005
https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9788416572755_A27090057/preview-9788416572755_A27090057.pdf

<https://escuela.danzaterapiamexico.com/>

LIBRO QUÉ ES LA DANZA TERAPIA DE MARÍA FUX, 2004
https://books.google.com.ec/books/about/Qu%C3%A9_es_la_danzaterapia.html?id=1w8NAAAACAAJ&redir_esc=y

DEBORA MAIA DE LIMA, 2023, María Fux, su perspectiva de movimiento, que conecta la salud, la creatividad, la multiculturalidad y el empoderamiento de las personas a través del arte <https://arteterapiarevista.ar/01-maria-fux-su-perspectiva-de-movimiento-que-conecta-la-salud-la-creatividad-la-multiculturalidad-y-el-empoderamiento-de-las-personas-a-traves-del-arte/>

VERANA KAST, EL SÍMBOLO. SF <https://iaap.org/jung-analytical-psychology/short-articles-on-analytical-psychology/symbol-2/>

Ortega Alicia, 2025, La materia del Duelo.

Piaget J. 1968, Los estadios del desarrollo de los niños y adolescentes, <https://es.scribd.com/document/536765908/Piaget-J-1968-Los-estadio-del-desarrollo->

