Universidad Nacional de Mar del Plata - Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social

Repositorio Kimelü **http://kimelu.mdp.edu.ar/**

Licenciatura en Terapia Ocupacional Tesis de Terapia Ocupacional

2014

Un análisis de la actividad "tango" desde terapia ocupacional : entre giros y enrosques una posibilidad para el autoconocim

Paolinelli, Natalia Evangelina

Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social.

http://200.0.183.227:8080/xmlui/handle/123456789/296

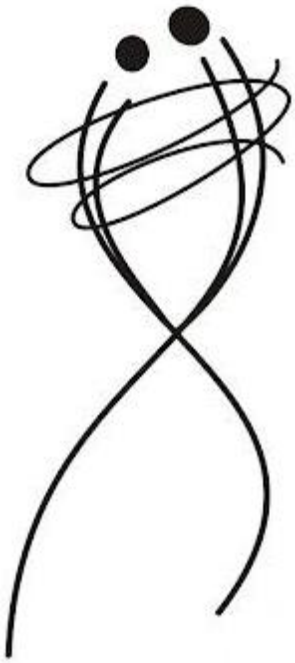
Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

UNIVERSIDAD NACIONAL
DE MAR DEL PLATA

LICENCIATURA EN TERAPIA OCUPACIONAL

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y SERVICIO SOCIAL

UN ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD "TANGO" DESDE TERAPIA OCUPACIONAL



ENTRE GIROS Y ENROSQUES…
UNA POSIBILIDAD PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIADA EN TERAPIA OCUPACIONAL

POR: PAOLINELLI, NATALIA EVANGELINA.

AÑO 2014

MAR DEL PLATA

CUERPO Y ALMA

Tango: Letra de Juan Pueblito.
Música de José Basso

Recién he comprendido
que la ausencia no es olvido
ni tampoco soledad.
Los lazos que nos atan
son recuerdos que delatan
un motivo pasional.
Mi alma fue la sombra de su cuerpo.
Su alma paso a paso me siguió.
¿Qué más quieren saber?
Un hombre, su mujer. . .
La vida no los pudo separar jamás.

Nuestro amor está
mucho más allá
de la distancia y el tiempo.
Magia de un querer
hacer florecer
en cada lágrima un beso.
Es llama ardiente
en cuerpo y alma:
¡Cómo me acarician sus miradas!
Y frente a frente.
en cuerpo y alma...
¡cuánto nos decimos sin hablar!

ÍNDICE

Índice…… 2

Dirección/ Asesoría Metodológica/ Autora……. 5

Dedicatoria y Agradecimientos…… 6

Introducción……. 8

PARTE 1: ESTADO ACTUAL DE LA CUESTION

Estado actual de la cuestión…… 12

PARTE 2: MARCO CONCEPTUAL

- Capítulo I: Terapia Ocupacional en Atención Primaria de la Salud

Terapia Ocupacional en Atención Primaria de la Salud……... 27

- Capítulo II: El cuerpo y la postura en movimiento

Cuerpo…….. 32

Postura……. 35

Buena postura, mala postura… ¿Postura Ideal?..... 36

Aspectos dinámicos de la Postura…….. 41

- Capítulo III: Autoconocimiento Corporal

Autoconocimiento Corporal……... 45

Conciencia corporal…….. 47

Autoobservación corporal…… 48

Desarrollo de la sensopercepción……. 49

El autoconocimiento corporal como fundamento para el cambio en la vida cotidiana……. 55

- Capítulo IV: Tango

Un poco de Historia…… 59

¿En qué consiste el Tango?..... 61

El tango desde una mirada terapéutica……. 64

El tango en Mar del Plata…… 66

Un análisis corporal del tango……. 68

Un análisis de la actividad “Tango” desde Terapia Ocupacional... 80

PARTE 3: ASPECTOS METODOLOGICOS

Problema de Investigación…… 84

Objetivos de investigación……. 84

Variable de estudio……. 85

Definición conceptual…… 85

Definición operacional……. 85

Dimensionamiento de la variable…… 89

Variables intervinientes…… 90

Diseño metodológico…… 91

Enfoque, Tipo y Diseño de estudio…… 91

Población……. 92

Unidades de análisis……. 92

Muestra…….. …….. 92

Método y Criterios de selección de la muestra…… 92

Criterios de exclusión…….. 92

Método de recolección de datos…….. 93

Procedimiento de recolección de datos……. 93

PARTE 4: ANÁLISIS DE DATOS

Presentación y análisis de los datos…… 96

Datos Sociodemográficos……..... 96

Aspectos que promueven el autoconocimiento corporal…….. 99

Interpretación de los resultados…… 112

PARTE 5: CONCLUSIÓN

Conclusión……..... 116

BIBLIOGRAFIA

Referencias Bibliográficas…… 121

Bibliografía general…… 123

ANEXOS

Anexo 1. Datos Adicionales…… 128

Anexo 2: Cuestionario…….. 132

Anexo 3: Solicitud de permiso para realizar Investigación…….. 136

Consentimiento Informado……. 137

Dirección:

- Lic. TO Porro, Sandra ……..

Asesoría Metodológica:

- Asignatura Taller de Trabajo Final. Depto. Pedagógico de Lic. en Terapia Ocupacional

Autora:

- Paolinelli, Natalia Evangelina

DNI 30.006.304 ……

DEDICATORIA

A Nico por su amor incondicional, por ser mi compañero, por apoyarme y bancarme en mis alegrías y en mis frustraciones… Gracias por hacerme feliz cada día!

A mis padres, a mi hermana, a mis abuelos, a mi tía y a mi familia política… gracias por su apoyo infinito, su cariño, su confianza, su paciencia.

A mis amigos de toda la vida y a los que se fueron sumando, a los que fui haciendo en la facu… gracias por tantos lindos momentos, por escucharme y contenerme en aquellos tristes, por las horas de estudio, de resúmenes, de mate y cosas ricas… por estar siempre presente a pesar de la distancia… principalmente a Gis, Ine, Gero, Lau, Oky, Flor, Belén, Ceci… Lala, Naty y Celes… las mejores compañeras de Práctica que podría haber tenido!

A Silvia, por acompañarme en el inicio de mi proceso de autoconocimiento.

A Laura, por confiar en mí, por darme la posibilidad de aprender a trabajar con honestidad y sencillez.

A las amigas que el tango me regaló… Aye, Mari, Vic.

Y a cada una de las personas que conocí en todo este largo recorrido por brindarme su apoyo.

AGRADECIMIENTOS

A mi directora de tesis, Lic. TO. Sandra Porro, por su paciencia, su incentivo y su confianza, por sus aportes y su compromiso, por guiarme y acompañarme en este proceso de aprendizaje.

A la Mg. Lic. TO. Norma Gordillo, por su paciencia, dedicación y predisposición.

A mi maestro de tango, Nicolás Di Rago, por permitirme realizar esta investigación en su estudio y sobre todo a la comunidad tanguera de Menesunda por su colaboración y participación haciendo posible esta experiencia.

A todas las TO que han dejado una huella significativa en mí, que me han guiado en este proceso de aprendizaje, que me han transmitido sus experiencias y que me han dejado "ser yo misma"… un profundo agradecimiento a Verónica Tolomio, Rosana Sitjar, Graciela Bacigalupo, Ana Panebianco, Jorgelina López, María Eugenia Veyra…

"No importa que tan lento vayas, lo importante es nunca detenerse"
Confucio

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo comienza a surgir a partir de la experiencia vivida en el Seminario de Educación Postural Activa, buscando ampliar el conocimiento y la mirada de la Terapia Ocupacional y principalmente el conocimiento de mí misma, desde el conocimiento y el cuidado de mi propio cuerpo. Transitando este camino de búsqueda, en el cual siempre estuvo de una u otra forma presente la danza, aparece el Tango y con él la inquietud de investigar esta actividad desde una mirada global del cuerpo y promotora de una salud integral.

Por ello, para concluir con mi proceso de formación de grado de la Licenciatura en Terapia Ocupacional, es que me propongo explorar los aspectos que promueven el autoconocimiento corporal, necesario para el autocuidado corporal en la vida cotidiana, en las personas que toman clases de tango salón en el espacio de tango “Menesunda” de la ciudad de Mar del Plata.

El Terapista Ocupacional como agente promotor de la salud, desde la Atención Primaria de la Salud e influido por una mirada global, ejerce su rol profesional educando a la persona en el cuidado de su cuerpo y por ende de la salud de todo el ser, mediante el uso terapéutico de las actividades. Le ofrece al sujeto las herramientas necesarias que contribuyan al desarrollo de su potencial de bienestar físico, social, emocional e intelectual, y al mantenimiento y/o mejoramiento de su desempeño funcional independiente en su vida cotidiana. Con estas herramientas, el TO acompaña a la persona en el proceso que lo llevará a ser dueño de su cuerpo, a ser protagonista en su uso y su cuidado, aceptando la responsabilidad que ello implica.

Según un punto de vista holístico y somático, el autoconocimiento corporal es un proceso por el cual una persona, a partir de la experiencia con su propio cuerpo, comienza a conectarse con él, despertando y desarrollando la conciencia corporal, la autoobservación y la sensopercepción para escuchar y atender las propias necesidades y decodificar los mensajes que el cuerpo emite. Por lo tanto, los aspectos que promueven el autoconocimiento corporal y que son practicados en el tango serán analizados desde esta mirada.

El tango es un baile en pareja que les permite a los integrantes de la misma crear un diálogo corporal. Es desde su origen, una danza de improvisación, lo que según mi opinión aumenta las posibilidades de expresión y de autoconocimiento en la persona que lo baila. Es una danza que se va construyendo entre los dos, razón por la cual es importante que primero cada uno sienta y conozca su cuerpo para que luego pueda sentir y entender a su compañero, compartiendo así amable y democráticamente el espacio de encuentro y de baile.

El tango salón es una actividad que en la actualidad se ha convertido nuevamente en una danza popular elegida por muchas personas, no sólo en nuestro país sino también en el resto del mundo. También ha vuelto a ser motivo de encuentro que no distingue clase social, tampoco edad, hoy tanto adultos mayores como jóvenes y hasta niños se interesan por él. Siendo esto muy notable en Mar del Plata por la gran cantidad de lugares destinados al aprendizaje de esta danza.

En el transcurso de los últimos años, tanto en Argentina como en el resto del mundo se han efectuado numerosos estudios científicos acerca del valor

terapéutico del tango. Se han demostrado con éstos, los beneficios físicos, emocionales y sociales que el practicar esta danza genera, y se la ha comparado también con terapias convencionales y con otras danzas. Razón por la cual y en base a la revisión bibliográfica realizada son cada vez más los bailarines que enseñan el tango incorporando conceptos de varias técnicas corporales como profesionales de la salud que emplean esta danza en su abordaje terapéutico.

La inquietud sobre los beneficios principalmente corporales que brinda el tango en cada persona que lo baila y la falta de datos específicos sobre la implementación del mismo como recurso terapéutico desde Terapia Ocupacional sirven de motivación para realizar esta investigación con la finalidad de aportar datos científicamente válidos que promuevan el crecimiento de la profesión.

Parte 1

Estado actual de la cuestión

ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN

Realizada la búsqueda bibliográfica en la Biblioteca Central de la UNMDP (Hemeroteca), en la Biblioteca del Centro de Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y de Servicio Social de la UNMDP, en la Asociación Marplatense de Terapistas Ocupacionales (AMTO) y a través de distintas fuentes, como Internet y Medline, no se encontraron experiencias relacionadas con el autoconocimiento corporal en el Tango desde Terapia Ocupacional.

Si bien la mayoría de los trabajos que se encontraron se refieren al valor terapéutico del tango desde otras disciplinas, Ej.: neurología, kinesiología; al autoconocimiento corporal a partir del trabajo corporal y/o postural desde terapia ocupacional pero no relacionado con la danza y al uso de otros tipos de danza como recurso terapéutico en terapia ocupacional, Ej. Murga, Ritmos Latinos y Street Dance, contribuyen de manera directa o indirecta con esta investigación, por lo que se los ha considerado en el presente trabajo.

En el 2002, Tolomio Verónica, realizó su tesis de grado “La murga como recurso terapéutico. Sistematización de una experiencia de campo en el ámbito de la Educación Especial”. El objetivo fue analizar las potencialidades de la actividad Murga como recurso terapéutico en niños con retardo mental leve y moderado, con la cual poder trabajar tanto objetivos terapéuticos como educativos de manera simultánea.

El tipo de investigación fue una sistematización de un taller de Murga realizado en la escuela especial Nº 514 de la ciudad de Mar del Plata durante la realización de la Práctica Clínica II en el período mayo-diciembre de 2002. La muestra fue de 35 alumnos con diagnóstico de retardo mental leve o moderado, de ambos sexos, con una edad media de 13 años (rango de 8 a 16 años). Las técnicas de recolección de datos utilizadas fueron cuadernos de campo, ficha de registro de campo de logros psicomotores, registros fílmicos, fotográficos y grabaciones sonoras.

La conclusión a la que se llegó fue que la Murga es una actividad integradora, netamente psicomotriz en donde se pueden encontrar los diferentes aspectos de la actividad humana, la que involucra por medio del cuerpo y su relación con el movimiento los diversos componentes del desempeño ocupacional. Una actividad con variadas potencialidades terapéuticas para ser aplicada en prevención de la salud, ya sea secundaria, como medio de tratamiento, así como también en las demás prevenciones. Además, revela que es una actividad convocante y motivadora, favorecedora de la expresión, de la creatividad y de la construcción grupal. Es una experiencia que abre puertas para que la murga sea un recurso terapéutico a utilizarse en otros campos de la TO. (1)

En 2003, las autoras Aguirre, María José; Schmale, Erica y Villarreal, Mariela Inés en su tesis de grado: “Intervención del Terapista Ocupacional en una Escuela de Espalda” realizaron un trabajo de investigación con el objetivo

de evaluar los efectos de dicha intervención sobre la Mecánica Postural, Desempeño ocupacional y Dolor.

El tipo de investigación fue exploratorio – descriptivo, no experimental con Pre test y post test y control de un solo grupo. La muestra estuvo conformada por 30 personas que realizaron el Programa de Escuela de Espalda en el Servicio de Medicina Preventiva del Hospital Privado de Comunidad en la ciudad de Mar del Plata entre los años 2000 y 2003. El rango de edad de los sujetos fue de 38 a 78 años, con antecedentes de dolor de espalda principalmente en la zona lumbar, la mayoría de sexo femenino con ocupación de ama de casa. La técnica de recolección de datos utilizada fue una entrevista semiestructurada.

Las autoras concluyeron que la intervención del T.O. en esta Escuela de Espalda benefició a la población objetivo ya que hubo adherencia terapéutica después de seis a dieciocho meses de haber finalizado el Programa, siendo esta adherencia mayor inmediatamente después de concluir el programa que luego de un tiempo de finalizado el mismo. Se observó mayor adherencia a la intervención en las AIVD. La intervención favoreció el desempeño de las actividades de tiempo libre. Como también en la corrección de posturas y de técnicas específicas en otras áreas de desempeño ocupacional. El programa cumplió con las expectativas de la mayoría de los pacientes quienes mencionaron haber logrado un mejor manejo de su cuerpo (concientización corporal). (2)

En 2006 fue publicado en la revista *CEREBRAL CÓRTEX* un estudio titulado “La base neural de la danza humana” realizado por Brown, Martínez y Parsons. El objetivo fue investigar el comportamiento y la implicancia de las distintas áreas del cerebro durante la danza humana mediante controles tomográficos.

En esta investigación se comparó la práctica repetida de pasos de tango, considerados movimientos de baile aprendidos, a un ritmo regular, rítmicos, sincronizados con la música, métricos y sin orientación visual, con respecto a aquellos pasos de danza que poseen un ritmo irregular, sin ninguna secuencia determinada ni sincronización. Participaron en el estudio 10 bailarines de tango aficionados actualmente activos, de ambos sexos, con una edad media de 33,8 años (rango 19-46 años), con una media de 2,5 años de experiencia en el Tango argentino (rango 1-4 años) y de una amplia variedad de otras formas de danza (por ejemplo, otros bailes de salón y ballet).

Para analizar el comportamiento cerebral el procedimiento fue el siguiente: los bailarines estaban acostados mientras que sus pies descansaban sobre una superficie plana inclinada de manera que los movimientos y pasos de baile se pudieran realizar. En una máquina de "resonancia magnética funcional" podía verse qué áreas del cerebro se activaban durante los movimientos. La música utilizada durante el experimento fue de tango.

Los autores descubrieron que con los movimientos rítmicos y sistemáticos, se activaban otras áreas corticales, subcorticales y cerebelosas, en el control voluntario de estos movimientos (como el putamen derecho, además del lóbulo parietal superior medial). El estudio ha reflejado que la

práctica del tango aporta contribuciones propioceptivas y somatosensoriales a la cognición espacial en la danza por lo que ayuda a fijar un patrón postural. (3)

En 2008, se publicó en la revista Royal Society of Health un estudio realizado por Kreutz Gunter titulado "¿Does partnered dance promote health? The case of tango Argentino". Centrándose en el baile de pareja, su objetivo fue investigar a bailarines de tango argentino y explorar los posibles beneficios para la salud en este grupo.

La muestra fue de 110 bailarines del Royal Northern College of Music Manchester, Reino Unido. Las técnicas de recolección de datos utilizadas fueron entrevistas y observación participante. La información recabada estuvo dirigida a la formación académica, musical y socio-económico, motivación e inversión en el baile de tango y otras actividades de ocio.

Los resultados de este trabajo reflejaron un alto grado de implicación personal en la danza del tango como una actividad de ocio primaria elegida por esta población y como una actividad muy importante que implica oportunidad de ejercicio físico moderado, de interacción social y de recompensa emocional. El autor sugirió que las implicaciones del baile en la promoción de la salud y el bienestar social, físico y emocional exigen más investigación. (4)

En 2009, Hackney ME y Earhart G. en Washington, realizaron el estudio "Short duration, intensive tango dancing for Parkinson disease: an uncontrolled pilot study". El objetivo de este estudio fue explorar la aceptabilidad y la

viabilidad de un programa de baile para personas con enfermedad de Parkinson (EP) determinando los efectos de las lecciones de tango de poca duración e intensivas en la movilidad funcional de dichas personas.

Se utilizó un diseño prospectivo, de mediciones repetidas. Participaron 12 personas con diagnóstico de EP idiopática de la Universidad de Washington, Escuela de Medicina de Trastornos del Movimiento del Centro y de la comunidad circundante St. Louis, asistiendo a clases de tango. Las mismas, de 1,5 horas de duración cada una, tuvieron una frecuencia de cinco días a la semana durante dos semanas y fueron dirigidas por un bailarín profesional y entrenador personal certificado. Bailaban personas de ambos sexos en los roles de guía y de seguir. Las personas con EP siempre bailaban con su pareja sin EP, un estudiante universitario voluntario. Se realizó una evaluación de los participantes la semana anterior al inicio de las sesiones de entrenamiento y la semana después de realizadas 10 sesiones y a la misma hora del día para las medidas pre y post. Todas las evaluaciones fueron grabadas en video. Los aspectos evaluados fueron el equilibrio, la marcha y la movilidad con pruebas estandarizadas.

Los resultados fueron que los participantes mejoraron significativamente, observándose aumentos en las medidas de equilibrio, la marcha y la movilidad por lo que el estudio reveló que, comparado con otras terapias kinésicas, la intensiva práctica del tango es capaz de mejorar la postura en la marcha en estos pacientes. (5)

En el mismo año, Hackney ME y Earhart G, realizaron otra investigación también con personas con (EP), titulada “Efectos de la danza en el control de movimiento en la enfermedad de Parkinson: una comparación de tango Argentino y baile salón Americano”. El propósito de este estudio fue comparar los efectos del tango, del vals/fox-trot y de ninguna intervención en el control motor funcional en personas con EP.

El diseño empleado en este estudio fue prospectivo, de mediciones repetidas. Participaron 58 personas con diagnóstico de EP idiopática leve - moderada con al menos 40 años de edad. Los mismos fueron asignados aleatoriamente a grupo de tango, vals/fox-trot o control. En los grupos de baile asistieron a clases de 1 h dos veces por semana, completando 20 lecciones en 13 semanas. Fueron evaluados antes y después de la intervención, el equilibrio y movilidad funcional, hacia adelante y hacia atrás caminando. Las evaluaciones se realizaron en video en el mismo momento del día para pre-y post-pruebas. Se utilizaron los mismos instrumentos estandarizados que en el estudio anterior, además se administró un cuestionario final para evaluar las experiencias de los participantes y el disfrute del programa.

Los participantes en los grupos de danza informaron disfrutar de las clases y las mejoras observadas, particularmente en la marcha, el equilibrio, la coordinación, el humor y la resistencia. Muchos indicaron que continuarían participando si es posible. Ambos grupos de baile, comparados con el grupo control que no mejoró, tuvieron una mejoría significativa siendo en el grupo de tango donde se observó la mayoría de ellas. Concluyeron que si bien ambos bailes pueden beneficiar el balance y la locomoción, el tango lo beneficia en mayor grado que el vals/fox-trot. (6)

En 2011, se publicó un trabajo realizado por Tomazini V. y Sliwa A. en la Revista Científica del Colegio de Kinesiólogos de la Provincia de Buenos Aires titulado “Correcciones en los ejes Posturales en pacientes tratados con Tangoterapia Postural”. El objetivo de dicho trabajo fue verificar el alcance del tratamiento kinésico “Tangoterapia Postural” (TTP) en la corrección de los ejes de la postura.

La muestra fue de 21 pacientes entre 18 y 79 años de edad, de ambos sexos, que realizaron TTP durante 10 sesiones con una frecuencia semanal de 90 minutos en el Servicio de Rehabilitación Casa Hospital San Juan de Dios de Ramos Mejía, Buenos Aires. Los pacientes presentaban dolores crónicos en su columna y alteración de sus ejes posturales luego de la evaluación. El equipo de trabajo fue conformado por una kinesióloga y un profesor de tango, que midieron la talla de los pacientes y la antepulsión de la cabeza y el cuello, antes y después de efectuarles el tratamiento postural. El mismo se basó en ejercicios globales, sensoperceptivos, de equilibrio progresivo, flexibilidad y fortalecimiento de la faja abdominal, incluyendo distintas variantes de pasos de tango.

Al cabo de 10 sesiones de TTP todos los pacientes evaluados disminuyeron la ante pulsión de cabeza y cuello, y las tallas corporales aumentaron. Llegaron a la conclusión que la TTP tiene un efecto correctivo de los ejes de la postura. Los pacientes tratados lograron, además, una disminución de sus dolores cervicales, mareos, cefaleas y lumbalgias destacando así una estrecha relación entre la alteración de los ejes posturales y los mencionados síntomas. (7)

En 2011, en el VIII Congreso Argentino de Terapia Ocupacional realizado en La Plata, se presentó un trabajo titulado “Terapia Ocupacional en la investigación social de adolescentes por medio de Street Dance” por Soares Rosangela Rocha, García Marcia Monteiro y otros. Esta investigación tuvo como objetivo verificar los elementos que apuntan al Street Dance como un recurso para ser implementado desde la Terapia Ocupacional capaz de integrar a las personas en el ámbito social, especialmente a jóvenes de comunidades carentes de Brasil. También conocer cuáles eran las expectativas de los grupos que practican el street dance y analizar los posibles cambios que genera en la rutina de cada uno de sus miembros.

La muestra estuvo formada por 11 individuos que pertenecían al grupo de Street Dance llamado “Break Dance”. Realizaron una investigación cualitativa y cuantitativa, con observación participante. Los datos fueron recolectados a través de una adaptación de la entrevista de LIBERMAN. La Observación Participante se realizó en dicho grupo de Street Dance de la ciudad de Muriaé-MG, Brasil durante el periodo de enero a julio de 2010, y llegaron a la siguiente hipótesis: ¿El Street Dance, por intermedio de la Terapia Ocupacional es capaz de rescatar a jóvenes marginalizados de la sociedad?

Las autoras llegaron a la conclusión de que utilizando la danza como recurso profesional, se propicia la valorización del individuo como persona, posibilitando una mejor adaptación y respecto mutuo, la valorización de la amistad, y el rescate social de las personas. (8)

En 2012, se publicó un estudio realizado en Washington por Foster ER, Earhart GM, et. al., titulado “Community-Based Argentine Tango Dance Program Is Associated With Increased Activity Participation among Individuals with Parkinson's Disease”. El propósito de este estudio fue determinar si el programa basado en la comunidad tango-danza que redujo la gravedad de la enfermedad y mejoró la función física en un grupo de pacientes con EP, afecta la participación en las actividades. La hipótesis fue que los participantes con EP que participan en el programa de baile reportarían una mayor participación en las actividades en el transcurso del estudio con respecto a un grupo control de los participantes con EP que no participan en el programa de baile.

Se realizó un ensayo controlado aleatorio con evaluación basal, 3, 6 y 12 meses. La muestra analizada incluyó a 52 participantes, todas personas voluntarias con EP. Los mismos fueron asignados aleatoriamente al grupo de tango, que involucró 12 meses de clases de tango dos veces por semana, o al grupo de control sin intervención (26 por grupo). La evaluación completa consistió en una serie de medidas para caracterizar la función física y la movilidad con instrumentos estandarizados. La participación se midió utilizando la tarjeta Ordenar Actividad (ACS), evaluación estandarizada que mide la percepción del nivel de participación en las actividades de la vida diaria, instrumentales y de ocio, así como cambios en la participación en relación con determinados eventos (por ejemplo, la aparición de la enfermedad o la discapacidad) o durante períodos específicos de tiempo (por ejemplo, en los últimos cinco años).

Estos autores concluyeron que la asistencia en una comunidad basada en clases de tango se asocia con una mayor participación en actividades entre

las personas con EP. Las mismas reportaron participación aumentada en las actividades diarias complejas, la recuperación de actividades perdidas desde el principio de la enfermedad y el compromiso en las actividades nuevas. Sugirieron que la danza se debe incluir en el manejo clínico de enfermedad de Parkinson. (9).

En 2012, las autoras Mortore, MV. y Sabino, F presentaron su Tesis de Grado denominada: "Sistematización de una experiencia de campo. Implementación del Taller de Ritmos Latinos como Recurso Terapéutico en el Centro de Promoción Social". El objetivo del trabajo fue analizar las potencialidades del baile con ritmos latinos como recurso terapéutico en personas con trastorno mental severo. Con el fin de aportar creativa, integradora y reflexivamente nuevas formas de implementar actividades grupales para el Terapista Ocupacional.

El tipo de investigación fue una sistematización de un taller de Ritmos Latinos realizado en el Centro de Promoción Social de la ciudad de Mar del Plata durante el periodo marzo-septiembre de 2010. La muestra estuvo conformada por 18 personas, de ambos sexos, con diagnóstico de trastorno mental severo, que concurrían a los Talleres Integrados de dicho centro. Las técnicas de recolección de datos utilizadas fueron cuadernos de campo, ficha de registro de campo de logros en aspectos de la corporeidad, registros fílmicos y fotográficos.

Las autoras concluyeron que la actividad de baile permitió promover los diversos aspectos de la corporeidad afectados en las personas con trastorno mental severo. También que el baile presenta amplias potencialidades como

recurso terapéutico y que es una actividad que puede ser aplicada en otras poblaciones e implementada en todos los niveles de prevención de salud y en otros ámbitos como el educativo y el sociocomunitario. (10)

En 2013, las autoras Gutiérrez M. Fernanda y Preckel Bárbara, en su tesis "Conocimiento y aplicación de la educación postural activa en adultos mayores" analizaron la adquisición de autoconocimiento corporal -necesario para el cuidado de la propia salud- en los adultos mayores, a partir de la implementación de un taller de Educación Postural Activa (EPA).

El tipo de estudio fue exploratorio y consistió en una sistematización de un taller realizado en un grupo de adultos mayores que concurrían al centro de jubilados "Volver a Vivir" de la ciudad de Mar del Plata en el contexto del Programa "Talleres Rotativos" de PAMI durante el periodo marzo-mayo del 2012. Fueron 15 adultos mayores los que voluntariamente participaron del taller de EPA que duró 13 encuentros.

La experiencia, llevada a cabo a través este taller, le brindó al adulto mayor un espacio donde adquirir conocimientos y herramientas saludables útiles para el mantenimiento, mejoramiento y autocuidado preventivo de su propio cuerpo, con el fin de posibilitarle un mejor desempeño en todas las actividades de su vida diaria. Las autoras consideran a EPA como un medio terapéutico y preventivo que permite a partir de un trabajo vivencial de autoconocimiento desplegar la conciencia corporal, la capacidad de observación y percepción, logrando desarrollar y mantener la salud corporal.

Concluyeron que la aplicación del taller de EPA fue altamente beneficiosa para los adultos mayores ya que logró abrir interrogantes sobre el autocuidado corporal permitiéndoles iniciarse en un proceso de autoconocimiento y posibilitándoles estar más abiertos, receptivos y disponibles a los mensajes que emite el cuerpo; además de apropiarse de herramientas que permitieron ampliar sus posibilidades de potenciar el control sobre su propia salud, contribuyendo con un estilo de vida más saludable. (11)

PARTE 2:

MARCO CONCEPTUAL

CAPÍTULO I

TERAPIA OCUPACIONAL EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD

TERAPIA OCUPACIONAL EN ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD

Desde la Atención Primaria de la Salud (desde ahora APS) se pone énfasis en la prevención, en las acciones que buscan anticiparse y evitar riesgos. La prevención primaria de la salud busca promover y proteger la misma y fomentar un estilo de vida y hábitos saludables por medio de la educación.

Uno de los objetivos de la Terapia Ocupacional (desde ahora TO) es mejorar la calidad de vida de las personas mediante la promoción de la capacidad para generar actitudes, habilidades y conocimientos, que permitan tomar decisiones conscientes y autónomas sobre la propia salud y el bienestar.

Desde una mirada holística se concibe a la salud como un "estado frecuente y relativamente estable, de equilibrio dinámico y bienestar en los planos del cuerpo, la mente, el quehacer, los vínculos, los sentimientos y las emociones que está asociada a la percepción que la persona posee sobre su estado de mayor o menor bienestar."[1] Y la enfermedad, como el movimiento del organismo en búsqueda de la integración y el equilibrio. Teniéndose en cuenta que "la salud es obtenida y mantenida cuando los clientes [personas] son capaces de comprometerse en ocupaciones y actividades que permiten la participación deseada o necesaria en el hogar, la escuela, el centro de trabajo y la vida de la comunidad."[2] La TO sirve de estímulo al propio proceso de curación intentando promover en la persona el reequilibrio

[1] LÓPEZ BLANCO, Alicia. El cuerpo tiene la palabra. Buenos Aires: Ediciones Robin Book, 2004. p. 67
[2] AOTA. [PDF]< http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf> [Consulta:15 marzo 2013]

global. Destacando la importancia del registro personal consciente y comprometido de lo que le sucede para lograr el propio bienestar y la salud.

Se considera al Bienestar como "un proceso activo mediante el cual los individuos toman conciencia de y toman decisiones hacia una existencia más exitosa"[3] y la Calidad de vida como "la apreciación dinámica de la satisfacción de vida del cliente (percepción de progreso hacia sus propias metas), el auto-concepto (el conjunto compuesto de creencias y los sentimientos acerca de uno mismo), la salud y el rendimiento (incluyendo el estado de salud, las capacidades para el auto-cuidado), y los factores socioeconómicos, por ejemplo, la vocación, la educación, los ingresos económicos."[4]

El TO es un agente promotor de la salud que ejerce su rol profesional educando a la persona en el cuidado de su cuerpo y por ende de la salud de todo el ser, mediante el uso terapéutico de las actividades, ofreciendo las herramientas necesarias que contribuyan al desarrollo de su potencial de bienestar físico, social, emocional e intelectual, y al mantenimiento y/o mejoramiento del desempeño funcional independiente en su vida cotidiana.

La TO considera a la actividad como una conducta humana y para emplearla de manera terapéutica, el TO utiliza un proceso muy importante de Análisis de Actividad que determina el potencial terapéutico de las mismas. Consiste en valorar cuidadosamente qué movimientos, destrezas o procesos cognitivos demanda dicha actividad para reconocer así el beneficio que ella pueda brindarle a la persona.

---

[3] Ibid.
[4] Ibid.

Con sus conocimientos y experiencia, el TO ayuda a las personas a comprometerse con aquellas actividades diarias u ocupaciones deseadas y/o necesarias de forma que promuevan la salud y la participación en ocupaciones positivas. Brindándoles las condiciones básicas para que los individuos identifiquen sus intereses y sus metas para luego cumplirlos, sus necesidades y sus posibilidades para realizar los cambios correspondientes con el fin de que ellos mismos activa y autónomamente puedan mejorar y aumentar el control sobre su salud, promoviendo así la auto-gestión para un estilo de vida saludable.

Encuadrada dentro de la APS existe una modalidad de abordaje terapéutico llamada Educación Postural Activa (EPA)[5] que sirve de referencia para comprender el tema del presente trabajo. Esta modalidad se basa en el fundamento pedagógico de la TO y en diversas disciplinas que tienen en común el trabajo somático conciente y global.

Dicha propuesta tiene como propósito acompañar a la persona en el proceso de re-descubrimiento de su cuerpo dado a través de la experimentación activa y continua del mismo, brindándole la posibilidad de aprender la importancia que tiene el cuerpo y su cuidado. Considera que este proceso requiere paciencia, voluntad, compromiso y participación activa.

Según este abordaje, se tiene en cuenta que "la observación atenta y minuciosa de los procesos somáticos a través de todos los sentidos facilita el camino del auto-conocimiento y desarrolla la conciencia corporal (…) comenzando la persona a tomar conciencia del funcionamiento de su propio cuerpo: patrones habituales de movimientos, modo de distribuir las tensiones

[5] Desarrollado en Mar del Plata por la Lic. en TO Sandra Porro. <http://clinicasdesalud.blogspot.com.ar>

neuromusculares, alineamiento y/o desviación de los ejes óseos, el estado de los tejidos, zonas de dolor, etc."[6]

El tema de este estudio será abordado según un punto de vista holístico y somático. Para ello se recurrirá a algunas prácticas corporales[7] encuadradas dentro de lo que se llama "Educación Somática", un abordaje que destaca la importancia que tiene el aprendizaje realizado a través del propio cuerpo en movimiento, la percepción interna del mismo y la posibilidad de cambio que surge a partir de la propia autopercepción; y dentro de una mirada integral del ser humano que lo entiende como una unidad de cuerpo, mente y espíritu en interacción con su medio ambiente y entorno social, poseedor de sabiduría acerca de sí mismo y con posibilidad de autocuración a partir del registro consciente de lo que le sucede.

Se intentará analizar la actividad Tango desde esta perspectiva de la TO, con el objetivo no sólo de determinar las posibles potencialidades terapéuticas sino principalmente a los fines de esta investigación, para conocer aquellos aspectos que son practicados en esta actividad y que promueven el autoconocimiento corporal, necesario para el autocuidado corporal en la vida cotidiana de las personas que lo bailan.

---

[6] GUTIÉRREZ, Fernanda; PRECKEL, Bárbara. **"**Conocimiento y aplicación de la educación postural activa en adultos mayores". UNMDP: Tesis de Grado, 2013. p. 49

[7] Se tendrán en cuenta las siguientes disciplinas somáticas como el Método Feldenkrais de Moshé Feldenkrais, Método Rolfing de Ida Rolf, Eutonía de Gerda Alexander, Fundamentos Bartenieff de Imgard Bartenieff, Body-Mind Centering de Bonnie Bainbridge Cohen, Método Mézières de Françoise Méziéres y Antigimnasia de Thérèse Bertherat y desde el campo de la Psicoterapia Holística, al Método de Lectura Holística del Cuerpo de Alicia López Blanco.

CAPÍTULO II

EL CUERPO Y LA POSTURA EN MOVIMIENTO

CUERPO

El concepto de cuerpo admite tantos significados y maneras de pensarlo como ciencias que se abocan a estudiarlo. Habitualmente el hombre es disociado, fragmentado en cuerpo-mente, cuerpo-alma, dando origen a las distintas disciplinas que se encargan de estudiar o tratar un aspecto, una condición de lo humano. Llevando así a tener una propuesta y un encuadre de trabajo diferente, a una manera específica de comprender las problemáticas que en él se presentan y realizando un abordaje parcial del mismo.

Desde un punto de vista somático, cuerpo es "Soma" que significa "cuerpo viviente". Según Thomas Hanna, se refiere a la percepción interna, viva y consciente que el ser humano hace de sí mismo. Una percepción totalmente distinta de aquella que proviene del exterior, de lo que se llama físicamente "cuerpo" y que posee un tamaño y forma externa, "corporal". Este autor refiere que el considerar al ser humano sólo desde este aspecto exterior, desde el aspecto físico, es como observar una marioneta o una estatua, convirtiéndose en una imagen unilateral e incompleta del ser humano. Cuando "lo que hace único al hombre es ser simultáneamente sujeto y objeto. Los humanos somos sujetos que nos sentimos a nosotros mismos, que nos movemos a nosotros mismos, mientras que al mismo tiempo, somos objetos que pueden ser observados y manipulados."[8]

Una idea, en la que varios autores somáticos se basan, es la de considerar al cuerpo como materia maleable y modificable por lo que no importa la edad ni el estado físico, las tensiones pueden ceder y el equilibrio

[8] HANNA, Thomas. Somática. Recuperar el control de la mente sobre el movimiento, la flexibilidad y la salud. México D.F.: D. R. Editora y distribuidora Yug. 1988. p. 36

restablecerse. “Cuando Françoise Mézières afirma que "todos somos bellos y bien formados", quiere decir que todos somos perfectibles..., a condición de poder vernos en conjunto y de querer modelarnos sobre esta morfología perfecta que poseemos en potencia."[9]

El cuerpo, según Mézières, además de ser “comprimido” por la fuerza de la gravedad está comprimido también por la propia fuerza muscular generada por movimientos ineficaces, hipertonía, tensiones, contracturas, retracciones, pérdida de elasticidad que va produciendo el acortamiento en los grandes grupos musculares. Esta es una razón importante para mirar y abordar al cuerpo en su conjunto.

El enfoque somático no solo reconoce a los seres humanos como seres corpóreos que pueden ser víctimas de las fuerzas físicas y orgánicas, sino que afirma que son seres igualmente somáticos con la posibilidad de transformarse por sí mismos. Aprendiendo a percibir sus funciones internas y a mejorar el control que ejercen sobre sus funciones somáticas.

Desde un punto de vista holístico, Alicia López Blanco habla de un “cuerpo construido”, conformado por los productos derivados de la interacción e intercambio que el ser humano realiza con el medio ambiente y con los otros. El intercambio que se establece entre el sujeto y la cultura queda de una u otra forma “escrito en el cuerpo.”[10] Los contenidos de dichos intercambios con la cultura, con la subcultura familiar y con el medio físico, conformarán la historia personal con relación al cuerpo. Todo eso que ha sido escrito en el cuerpo, el sujeto lo expresará mediante: la postura, hábitos, movimientos y actitudes

---

[9] BERTHERAT, Thérèse. El cuerpo tiene sus razones: autocura y antigimnasia. Buenos Aires: Paidós, 2009.p. 85
[10] LÓPEZ BLANCO, Alicia. Op. Cit. p. 88

corporales, las zonas reconocidas como de placer o displacer, los patrones usuales de reacción a los estímulos y el desarrollo de determinadas enfermedades. El cuerpo se expresa según esta autora, a través de un lenguaje “sencillo” de aprender.

El presente trabajo, que se ocupa del conocimiento del propio cuerpo en el Tango, prioriza la experiencia del cuerpo en movimiento y lo que éste comunica, ya que en la danza tanto el movimiento como la expresión son fundamentales. Sin embargo desde un enfoque global e integral del ser humano, no acaba allí sino que en todo momento se tiene en cuenta al Ser que lo habita, por ejemplo, Ida Rolf entiende que el cuerpo no es sólo un instrumento de la autoexpresión del hombre sino que es el hombre mismo. En toda acción que realiza el ser humano, según Feldenkrais, están interviniendo al mismo tiempo cuatro componentes: movimiento-sensación-sentimiento-pensamiento, por lo tanto la práctica que se realiza en uno de ellos se expande a todas las áreas del ser. Cuando el individuo danza lo primero que pone en juego es la sensación y el movimiento, luego, como el cuerpo es un todo, se libera el pensamiento y el sentimiento, provocando movilizaciones emocionales, todo lo que hace verdaderamente bello el danzar. Las personas a través de los movimientos, liberan las historias que se fueron inscribiendo en su cuerpo. Es fundamental que para que esto ocurra, la sensación y el movimiento puedan darse natural y armoniosamente, es decir, sin tensiones ni bloqueos.

Tomando un concepto central de Thérèse Bertherat, el cuerpo constituye la primera casa que toda persona posee sin embargo para habitarla y sentirla como propia es necesario conocerla en profundidad y asumir la responsabilidad

que genera ese conocimiento, es primordial que la persona se anime a descubrir su propio cuerpo, su propio equilibrio y belleza para poder ayudarse a sí misma a sanar.

POSTURA

Ida Rolf expone que desde su origen etimológico la palabra "postura" viene con un elemento de colocación (positum, "lo que ha sido colocado"), por lo que "aplicado a los seres humanos, el término postura alude a que algo ha sido colocado, la mayoría de las veces de manera forzada, en un espacio que propia y estructuralmente no le corresponde."[11] Se escucha cotidianamente a padres, docentes u otras personas decir frases que aluden a esto, como: "¡Ponéte derecho!" o "¡Sentáte derecho!" o "¡Camina derecho!". Frases que contienen una orden y hacen evidente que hay que hacer algo que no se da en forma natural. Algunos autores argumentan que al obligarse a mantener un tipo de postura, la persona ante esa orden endereza su espalda o levanta la cabeza creyendo que hay algo que no está bien y que para lograr "la postura correcta" debe ser así como se lo imponen, sin embargo esto genera un esfuerzo continuo que expresa una lucha entre su estructura y su postura no resultando natural ni cómodo.

Esta forma "correcta" de "colocarse" en el espacio y por ende en el mundo, que se transmite cultural y cotidianamente es lo que no le permite a la persona permanecer receptiva y despierta a los mensajes de su propio cuerpo

[11] ROLF, Ida. Rolfing. La integración de las estructuras del cuerpo humano. Argentina: Ed. Urano, 1994. p. 30

dificultando el proceso de conocimiento y comprensión del mismo. Sin embargo, "esta forma de colocar su cuerpo es rica en información acerca de características de su personalidad tanto como del funcionamiento de su organismo. La postura puede ser fija [la manera fija de estar en el mundo] o coyuntural según la mayor o menor plasticidad del sujeto para cambiarla."[12]

Es necesario, entonces, comenzar a cuestionarse el modo en que cada uno construye y vive su cuerpo, tomar conciencia de sus hábitos corporales y tener la voluntad, el compromiso y la paciencia de afrontar un proceso de cambio que lleve a crear un estado corporal favorable para la salud. Desde TO, es importante para que la persona logre sentirse cómoda consigo misma y con su alrededor, pudiendo así desempeñar las actividades diarias sin dolores, tensiones, y sin gastar energía innecesaria.

Buena postura, mala postura… ¿Postura Ideal?

Se dice que para una tener una buena postura corporal la distribución del peso del cuerpo debe darse de una forma homogénea. En todo momento existen dos fuerzas iguales actuando en dirección opuesta para equilibrar cada segmento corporal; por un lado su peso y por el otro la tensión muscular o ligamentosa que iguala aquel peso. Esta tensión muscular debe ser siempre proporcional a la desviación constante del centro de gravedad.

Se habla de una postura correcta cuando cumple "con el esquema principal: una máxima eficacia con el mínimo gasto de energía, con el máximo confort de huesos y articulaciones, conservando el sistema músculo-

[12]LÓPEZ BLANCO, Alicia. Op. Cit. p. 102

esquelético en las mejores condiciones. Este comportamiento sólo es posible mediante un funcionamiento armónico de los diferentes segmentos corporales con respecto al eje mecánico del cuerpo, mantenidos a través de una tensión mínima del sistema muscular, y el control del sistema nervioso y miofascial, lo que tendrá influencia en el desarrollo de la aptitud estática y dinámica del cuerpo." [13]

El patrón de una postura correcta dependería, además, de aspectos culturales, hereditarios, psicológicos y profesionales de la persona como también de su edad, sexo, hábitos, etc.

Tal como expone Bertherat, una postura correcta de pie vista de frente (con los pies unidos y con los brazos al costado del cuerpo) sería de la siguiente manera:

- "La clavícula derecha y la izquierda están en el mismo nivel, la una en relación a la otra.
- Las puntas de los pezones están en el mismo nivel.
- Las dos crestas iliacas, están al mismo nivel.
- En los costados los contornos desde las axilas hasta las crestas iliacas, son rectilíneos e idénticos.
- Las piernas unidas se juntan en 4 puntos: en lo alto de los muslos, en las rodillas, en lo alto de las pantorrillas y en los tobillos.
- Los maléolos, es decir los tobillos, están en equilibrio en relación con el eje vertical, pero el interno es más alto que el externo.
- Los pies se tocan desde el talón hasta la punta del dedo gordo. Son más anchos adelante que atrás, sus bordes son rectilíneos.

[13] TOMAZIN, Sonia y SLIWA, Andrés. [PDF] <http://www.cokiba.org.ar/Revistas/Revista38.pdf> [Consulta: 10 de septiembre, 2012]

- No se ven más que los arcos internos, visibles a pesar de los pies unidos."[14]

Un cuerpo perfecto es aquel que presenta una forma natural y saludable, sin rigideces grabadas, la que permite una continua adaptación a los cambios propuestos en la vida diaria. "Todos somos perfectos, nacemos perfectos."[15] La siguiente imagen refleja esta morfología perfecta del cuerpo humano, una forma armoniosa y bella que todos los seres humanos potencialmente poseen y por lo tanto pueden alcanzar.

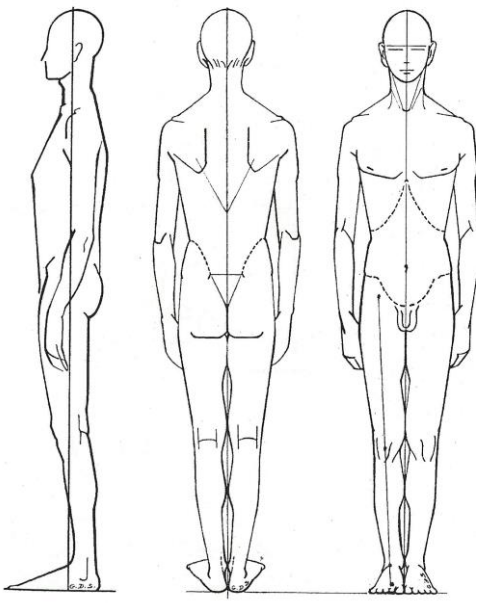


Figura nº 1: Morfología perfecta.
Fuente: Godelieve Denys-Struyf. El Manual del Mezierista Tomo 1. 3ª ed. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2004.p. 47

En el ser humano, una consecuencia de la "bipedestación" es la superioridad de la cadena muscular posterior[16], considerándose al acortamiento (inevitable) de ésta como una de las causas fundamentales de deformación corporal, podría decirse de "mala postura". Dicha cadena hace que el conjunto de los músculos posteriores se comporte como si formaran un solo músculo extendido desde la cabeza hasta la planta de los pies. Por lo que

[14] BERTHERAT, Thérèse. La guarida del tigre. Buenos Aires: Paidós, 2010. p. 68
[15] GUTIÉRREZ, Fernanda; PRECKEL, Bárbara. Op. Cit. p. 47
[16] Un concepto básico enfatizado por Francoise Mézière.

una postura adecuada debe presentar una alineación del cuerpo que mantenga una elasticidad global, no segmentada en las actitudes cotidianas.

Rolf emplea la siguiente analogía con respecto a cómo se estructura el cuerpo en relación con la fuerza de gravedad: un conjunto de bloques (segmentos corporales) dentro de un saco elástico (la piel). Una disposición estable de los mismos se logra si son alineados verticalmente de modo que el centro de gravedad de cada bloque se encuentre encima del otro, siendo registrada cualquier desviación de esta disposición por la superficie elástica mediante su estiramiento. Por lo que una disposición estable del cuerpo y libre de tensión sería el perfecto alineamiento vertical de los segmentos corporales sin que exista rotación o inclinación de los mismos.

Esta imagen ilustra que "el peso de un cuerpo mal estructurado tira de él hacia abajo (…) un cuerpo equilibrado parece elevarse, no caer. Cuanto mayor es el orden estructural, tanto menor es la entropía y mayores las reservas energéticas."[17]

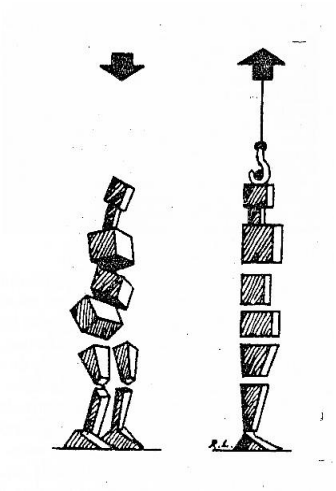


Figura nº 2: Orden Estructural.
Fuente: ROLF, Ida. Rolfing. La integración de las estructuras del cuerpo humano. Argentina: Ed. Urano, 1994. p. 32

[17] ROLF, Ida. Op. Cit. p. 32

Sin embargo, esta simple metáfora se complica cuando se tiene en cuenta que la mitad superior del cuerpo humano es más pesada, y que los hombros son más anchos y voluminosos que los miembros inferiores. Entonces, no es sólo la alineación vertical sino que lo que se busca es la simetría tridimensional para hablar de una estructura ordenada del cuerpo humano. Los segmentos del cuerpo deberían presentar "un equilibrio simétrico que permita la rotación alrededor de cualquiera de los tres ejes: horizontal, vertical (sagital) y frontal (coronal). Cuanto más se aproximen los bloques [segmentos corporales] a esta simetría, mayor será el bienestar del individuo."[18]

La manera en las que se realizan las actividades de la vida diaria (la forma de moverse, de caminar, de sentarse, de dormir, etc.) como situaciones de estrés, depresión, accidentes, dolores, contracturas, traumas físicos y/o psicológicos van haciendo que las fascias del cuerpo vayan perdiendo elasticidad, se vayan endureciendo y adelgazando, vaya deformando el cuerpo y desorganizando la estructura corporal.

Es importante educar al cuerpo para reordenar esta estructura y restablecer el equilibrio corporal con el fin de que el cuerpo se mueva con más fluidez, liviandad, de forma equilibrada, libre de dolor, rigidez o estrés en su vida cotidiana. Se habla de un equilibrio "somático", todo el cuerpo en su conjunto colabora en la estructura postural, desde los pies hasta la cabeza. Siempre que haya un problema postural, aunque el síntoma más relevante se manifieste en una zona determinada, todo el soma se compromete en compensar el desequilibrio, estructurándose de una manera particular.

[18] Ibid. p. 35

Aspectos dinámicos de la Postura

Nunca se está completamente quieto, mientras se esté vivo. "El ser humano está en un reajuste constante que le exige moverse de una manera o de otra."[19] Está siempre en movimiento, al caminar, al bailar, al ver, oír, hablar, incluso cuando está en una aparente quietud el cuerpo interna y externamente sigue en movimiento, sus órganos, el tono de sus músculos, la respiración. Y como es un todo también las emociones y los pensamientos se mueven a partir del movimiento del sistema visceral y músculo esquelético.

Por ello, hablando de un cuerpo vivo no sería correcto considerar su postura como algo estático, sí referirse a ella como algo en movimiento. "La postura forma parte de todo el movimiento, y si un movimiento se detiene en cualquier etapa, se convierte en postura. No existe ninguna línea divisoria entre postura y movimiento, sino solamente una transición fluida entre una y otra."[20]

Para Feldenkrais "toda postura estable consiste en una serie de posiciones que configuran un movimiento (…) al caminar, erguirse o sentarse, el ser humano pasa necesariamente por la posición vertical estable que no necesita energía."[21] Basándose en la idea de una estabilidad física como un fenómeno dinámico, la posición estable correspondería con el punto medio del recorrido de un cuerpo móvil, en donde la fuerza de gravedad lo mantiene en posición meramente vertical. La "buena posición vertical es aquella a partir de

[19] Ibid. p. 159
[20] BOBATH. Hemiplejía del adulto: Evaluación y tratamiento. 3º ed. Buenos Aires: Ed. Médica Panamericana, 1993. p. 19
[21] FELDENKRAIS, Moshe. Autoconciencia por el movimiento. Buenos Aires: Editorial Paidós, 2009. p. 91-92

la cual bastará un esfuerzo muscular mínimo para mover el cuerpo con la misma facilidad en cualquier dirección que se desee."[22]

El ser humano al ponerse de pie, eleva el centro de gravedad al nivel más alto que sea compatible con la estructura corporal. Normalmente, el cuerpo almacena energía potencial, para comenzar indistintamente a moverse hacia cualquier dirección en el espacio. Sólo se necesita dejar fluir dicha energía para moverse hacia abajo, derecha, izquierda, adelante y atrás con la misma facilidad. Una buena postura, para este autor, no es la perfecta posición fija, sino la capacidad para moverse en cualquier dirección pudiendo en cualquier instante detenerse, con la posibilidad de continuar o regresar, sin cambio en la actitud ni el esfuerzo.

Feldenkrais manifiesta que una postura correcta no tiene posibilidades de desarrollo, él se basa más en la idea de que la postura puede ser mejorada, para ir acercándose cada vez más a una forma ideal, una que permita la posibilidad de adquirir una mayor "disponibilidad corporal", es decir, una mayor facilidad para realizar movimientos y acciones cotidianos. Por lo que, una persona con una buena postura será aquella que posea múltiples opciones para organizar su movimiento adoptando así cualquier posición, ya sea simétrica o asimétrica, habitual o extraña, durante un tiempo determinado, sin que esto implique esfuerzo alguno, sintiéndose cómoda en ella y sin ser perjudicial para su cuerpo. El esfuerzo por mantener cierta postura puede ser considerado como movimiento desperdiciado y sí puede causar daño ya que "la fuerza que no se convierte en movimiento no se limita a desaparecer, sino que se disipa bajo forma de daño inferido a las articulaciones, los músculos y otras

[22] Ibid. p. 94

partes del cuerpo utilizadas para crear el esfuerzo."[23] Por ello, en la medida en que la persona trabaja con su propio cuerpo para aumentar su capacidad, disminuye la necesidad del esfuerzo consciente. Esto es muy importante tanto en las actividades que la persona realiza en su vida diaria como a la hora de bailar Tango, el poder sentir que se puede hacer lo que se desea con facilidad y sin esfuerzos permite poder disfrutar de ello.

[23] Ibid. p. 74

CAPÍTULO III

AUTOCONOCIMIENTO CORPORAL

AUTOCONOCIMIENTO CORPORAL

«Si usted sabe lo que hace, puede hacer lo que quiere».
Moshe Feldenkrais

El ser humano posee la capacidad para discriminar y saber lo que hace. Sin embargo, no siempre dedica el tiempo a explorar lo que está haciendo y a veces tampoco a hacer lo que quiere. En la cultura occidental de ésta época existe una tendencia a dejarse llevar por las apariencias externas y superficiales y "hacer" lo que está de "moda" hacer. A realizar cierto tipo de actividades o cubrir completamente la agenda personal con ellas, sin parar un momento a prestar atención al cuerpo, a conocerlo, a escucharlo desde el interior. Perdiéndose la posibilidad de conocerse, de escucharse a sí mismo, ya que teniendo en cuenta al hombre como un todo y que actúa como tal, todo lo que pasa en el cuerpo ocurre en todo el ser.

Se tiene una percepción parcial del propio cuerpo ya que "nos basamos principalmente en el testimonio de los ojos, en las sensaciones de dolor y en el tacto para informarnos sobre nosotros mismos."[24] Si bien no es fácil y quizás sea hasta utópico lograr una percepción total del cuerpo, no es imposible ir ampliando, completando y comprendiendo cada vez más esa imagen interna que cada uno va construyendo del propio cuerpo. Hay que estar dispuesto a sumergirse en el camino que lleva a ese conocimiento. Se podría decir que el "conocimiento es conciencia junto con la comprensión de lo que sucede dentro de ella o de lo que ocurre en nuestro interior cuando estamos plenamente

[24] BERTHERAT, Thérèse. El cuerpo tiene sus razones: autocura y antigimnasia". Buenos Aires: Paidós. 2009. p. 58

conscientes”[25] y además “el conocimiento es la etapa más avanzada del desarrollo humano y, cuando se lo completa <gobierna> con armonía las actividades corporales.”[26]

Según un punto de vista holístico y somático, podría definirse al autoconocimiento corporal como un proceso por el cual una persona, a partir de la experiencia con su propio cuerpo, comienza a conectarse con él, despertando y desarrollando la conciencia corporal, la autoobservación y la sensopercepción para escuchar y atender las propias necesidades y decodificar los mensajes que el cuerpo emite. Con el fin de lograr una actuación más conciente del propio cuerpo, es decir, de los patrones usuales de movimiento, el modo en el que se distribuyen las tensiones neuromusculares, reconociendo las zonas de tensión, la alineación y/o desviación de los propios ejes óseos, con la intención que los movimientos naturales se desenvuelvan con el mínimo gasto energético. Esto se logra a través de un compromiso personal ya que este proceso implica un trabajo consciente y voluntario con el propio cuerpo en un periodo de tiempo individual. La persona en un contexto de autodescubrimiento, es estudiante y también el tema a estudiar[27].

A continuación se describen los conceptos de conciencia corporal, autoobservación y sensopercepción por separado teniendo presente que en la práctica están profundamente interrelacionados.

---

[25] FELDENKRAIS, Moshe. Op. Cit. p. 64
[26] Ibid. p. 215
[27] Una idea en la que se basa Bonnie Bainbridge Cohen en su método Body-Mind Centering (BMC)

Conciencia corporal

Conciencia se refiere a “estar despierto”. Se relaciona con la orientación en el campo gravitatorio, es decir, con el saber dónde se está, conocer las nociones espaciales. Según Feldenkrais el fundamento físico de la conciencia es el lapso de tiempo que transcurre entre el pensamiento y la acción, lo que vulgarmente se dice “pensar antes de actuar”. Es un tiempo lo suficientemente largo como para poder inhibir o retardar la acción pensada. El mismo autor argumenta que “esa pausa permite examinar qué sucede en nuestro interior en el momento en que se forma la intención de perpetrar el acto, así como durante su comisión. La posibilidad de aplazar la acción…permite al hombre aprender a conocerse.”[28]

Conciencia corporal es, entonces, **“**prestar atención” a lo que sucede en el propio cuerpo y a su alrededor, a lo que expresa el cuerpo con sus mensajes y como se dijo anteriormente, requiere tomarse un tiempo para hacerlo. Comenzar a despertar la conciencia, significa empezar a registrar las zonas del cuerpo desde la punta de los pies a la cabeza, tocando y descubriendo los huesos, sus direcciones, los espacios que existen entre ellos, a diferenciar e integrar las distintas partes del cuerpo, percibiendo los puntos de apoyo, las descargas y transferencias de peso al moverse, sintiendo los músculos, a explorar la propia postura y actitudes corporales, la respiración, a reconocer las características en la forma de moverse, a discriminar zonas de dolor, de tensión, de rigidez; comparando las diferencias o semejanzas entre ambos hemicuerpos.

[28] Ibid. p. 59

La toma de conciencia del propio cuerpo, según Bertherat, lleva a acceder a la totalidad del propio ser, ella sostiene que el cuerpo revela la historia de cada persona y plantea que es primordial que las personas conozcan su propio cuerpo y comprendan las interacciones musculares que determinan esa forma. Y expone que "una vez despierto, el cuerpo toma iniciativas, ya no se contenta con recibir, con padecer, con "encajar". Al tomar conciencia de nuestro cuerpo, le concedemos una influencia sobre la vida."[29] Y con respecto a esta influencia que el individuo tiene sobre su propia existencia, López Blanco afirma que "la toma de conciencia de lo que el cuerpo expresa promueve el autoconocimiento y [fundamentalmente] la autocuración."[30]

Auto observación corporal

Se refiere a indagar el estado del cuerpo, llevando toda la atención al propio cuerpo, hacia las sensaciones, sentimientos y acciones, experimentándolas como algo propio, como algo que ocupa un lugar dentro de cada uno para construir nuevas formas de pensamiento y de acción y realizar las modificaciones que sean necesarias. Esto le permite al individuo re encontrarse y re descubrirse desde otro lugar, desde el interior del propio ser. Para esto es necesario darse el tiempo y encontrar el lugar para investigar y experimentar cada postura, cada movimiento, cada sensación.

En el método de Lectura Holística del Cuerpo de Alicia López Blanco[31], ella habla de la decodificación de los mensajes del cuerpo. Esto significa que el

---

[29] BERTHERAT, Thérèse. El cuerpo tiene sus razones: autocura y antigimnasia. Buenos Aires: Paidós. 2009. p. 72

[30] LÓPEZ BLANCO, Alicia. Op. Cit. p. 143

[31] El Método de Lectura Holística del Cuerpo se incluye dentro del eje corporal del sistema terapéutico llamado Psicoterapia Holística. Los demás ejes abordados por ésta son: mental, afectivo, espiritual y relacional. Todos se encuentran en constante interrelación.

"con-tactarse y aprender a interpretar los mensajes que el cuerpo emite a través de síntomas y sensaciones estimula el desarrollo de la capacidad de escucharse y atender a las propias necesidades."[32] El observar el propio cuerpo de esta forma crea una comunicación en la cual aprender a escuchar al propio cuerpo registrando las señales, los "susurros" del cuerpo y a responderle efectuando los cambios que éste está reclamando.

El cuerpo relata las experiencias "escritas" en él por medio de posturas, gestos, movimientos, formas de tacto y contacto, síntomas y enfermedades. "Todos esos signos conforman un verdadero lenguaje que posee una sintaxis y una semántica. La escucha atenta de sus frases, oraciones y párrafos facilita la ampliación de la conciencia y ofrece una sólida base de sustentación para la evolución y trascendencia del ser humano".[33]

Feldenkrais propone aprender a escuchar lo que ocurre en la interioridad de cada uno mientras se está en movimiento, a observar los "cambios sutiles" que suceden y que significan "grandes diferencias". Observar esas pequeñeces cotidianas que se producen en el propio cuerpo, un movimiento interno que genera un gran aprendizaje.

Desarrollo de la sensopercepción

Se refiere a expandir la capacidad que tiene el ser humano para registrar y percibir las sensaciones que provienen del ambiente externo y/o del interior del propio cuerpo, de la propia actividad, y de las formas de expresión de las mismas. Este registro permite conocer lo que sucede externa e internamente y

[32] LÓPEZ BLANCO, Alicia. Op. Cit. p. 73
[33] Ibid. p. 92

protegerse de los agentes nocivos. Es un proceso que requiere focalizar la atención, tomar conciencia de las diferentes zonas corporales y sus acciones para ampliar las percepciones y así las distintas sensibilidades.

Desde una mirada neurológica la sensibilidad, según Fustinoni, se clasifica de la siguiente manera:

- **Sensibilidad de la piel o superficial conciente o exteroceptiva**: comprende la sensibilidad táctil, térmica y dolorosa. La información sensorial es brindada por los receptores de la piel específicos para cada tipo. Se basa en dos tipos de sensibilidades diferentes:
  - Sensibilidad protopática: poco o nada discriminada, no asegura localización exacta. Corresponde a tacto grosero, calor y frío extremo y dolor.
  - Sensibilidad epicrítica: asegura discriminación más fina, localización precisa. Corresponde a tacto ligero y cambios leves de temperatura.
- **Sensibilidad muscular y ósea o profunda conciente o propioceptiva:** su origen sensorial se encuentra en músculos, huesos, tendones y articulaciones. Se divide en:
  - Sentido de presión o barestesia: corresponde a la apreciación del peso (barognosia) o presiones (barestesia) ejercida sobre una parte del cuerpo. Sus receptores son los corpúsculos de Golgi para la percepción de presión poco intensa y Pacini para presiones fuertes.
  - Sensibilidad vibratoria o palestesia: corresponde a la sensibilidad de los huesos a estímulos vibratorios.
  - Sentido de las actitudes segmentarias o batiestesia: a través de la misma el individuo toma conocimiento de la posición exacta en que

están las diferentes partes del cuerpo sin la intervención de la vista. Sus receptores son receptores cinestésicos o propioceptivos tales como: husos neuromusculares y corpúsculos tendinosos de Golgi.

Desde un abordaje somático, ampliar la sensopercepción implica desarrollar una observación e investigación atenta del funcionamiento del propio cuerpo, de los espacios corporales internos y también de la constante relación que éste establece con el medio que la rodea. Se habla entonces de: [34]

- Conciencia ósea: se considera al esqueleto como el verdadero sostén del cuerpo. El desarrollo de la misma consiste en ubicar conscientemente cada hueso del propio cuerpo, experimentar su forma, tamaño, y el espacio que ocupa dentro del volumen corporal total; registrar con conciencia la propia postura y actitudes corporales; percibir la calidad de la musculatura tónica profunda, la cual es responsable de la alineación y sostén corporal, para favorecer la capacidad de regulación y tonificación de la misma y la disminución de los niveles altos de tensiones, liberando las que pueden existir y que limitan la amplitud articular y los desplazamientos quedando así libre la musculatura dinámica, responsable de los grandes desplazamientos en el espacio; reconocer los propios hábitos de movimiento. Esta conciencia favorece el moverse con liviandad, libertad y seguridad.
- Conciencia de la piel: Hacer consciente la estimulación recibida por la piel, para potenciar sus propiedades y las funciones que la misma cumple como

[34] TALCO, L; AVANCINI, M. Eutonía. [en línea] <www.mundokinesio.com.ar/eutonia> [Consulta: Agosto 2013]

órgano corporal (de límite, de protección, de comunicación, de discriminación, etc.) por medio del tacto y del contacto corporal con todas las zonas del cuerpo.

- Conciencia del espacio interno: Tomar conciencia del espacio interno significa habitarlo, vivenciar el medio físico anatómico que se ocupa, sentir su tridimensión, su delimitación por la piel, su heterogeneidad (sentir que está compuesto por compartimientos con órganos y sistemas) y su movimiento constante. Esta conciencia permite descubrir, explorar y readecuar el funcionamiento orgánico, mejorando la nutrición y el metabolismo de los tejidos, a la vez de integrar la imagen corporal, aumentando la propia confianza y seguridad.
- Contacto conciente: Implica una comunicación o un intercambio intencionalmente establecido. La persona emite y recibe, hay una ida y vuelta. La experiencia del contacto es un hecho cotidiano y habitual, del que no siempre se es conciente. Se refiere al contacto con uno mismo, con el medio (espacio físico), con otras personas y con los objetos, establecido aún sin necesidad de hablar ni tocar. El hacer conciente el contacto posibilita observar la realidad con objetividad, conocer los propios límites y el modo de actuar, y relacionarse más vital y plenamente con el medio y los demás.

Según López Blanco es tomar conciencia de lo que se experimenta en el espacio de intercambio individuo-entorno, en el medio ambiente físico y cultural compartido con otros. Lo que expresa el propio cuerpo mediante su lenguaje no verbal hacia los demás: las expresiones faciales, el contacto ocular, el tacto, el tono muscular, la calidad y estilo de los movimientos y actitudes corporales. Al

mismo tiempo estar receptivo a lo que el medio físico aporta con su temperatura, sus imágenes, sus olores, sus sonidos y lo que aporta el medio cultural con sus miradas, sus voces, sus palabras, las expresiones faciales, las formas de contacto.

Cuando se comienza a experimentar con el propio cuerpo la persona se da cuenta que de muchas partes del cuerpo no tiene conciencia. "En general, es difícil encontrar a una persona que pueda tener conciencia de todo su cuerpo por igual. Las partes que se definen con mayor facilidad en la conciencia son las que se usan a diario, en tanto que las mudas o dormidas son aquellas que sólo desempeñan un papel indirecto y están poco menos que ausentes de la autoimagen de la persona en el momento en que ésta actúa." [35]

Mucho de lo que sucede en el interior del propio cuerpo se mantiene escondido, lo que sucede en el sistema nervioso central (SNC) se da a conocer sólo cuando "cobramos conciencia de cambios operados en nuestra postura, estabilidad y actitud, pues tales cambios se advierten más fácilmente que los que se producen en los músculos mismos."[36] Se comienza a adquirir conocimiento de lo que sucede en el interior mediante la información que llega primariamente de los músculos y de la piel, y es con la experiencia del movimiento que ese conocimiento se va afinando.

Existen muchas zonas del cuerpo de las que no se tiene recuerdo y no se es conciente de ello. Hanna define a esta pérdida de la memoria de cómo se sienten determinadas zonas musculares como "Amnesia Sensomotora."[37] Esta

[35] FELDENKRAIS, Moshe. Op. Cit. p. 31
[36] Ibid. p. 49
[37] HANNA, Thomas. Op. Cit. p. 13

afecta notablemente la imagen que una persona tiene de sí mismo, de lo que experimenta y de lo que puede hacer. Ya que existe una constante interrelación, un "sistema de retroalimentación", entre la información sensorial que el cerebro recibe y las órdenes motoras que envía al sistema motor. "Las funciones sensoriales y motoras son las dos caras de una misma moneda."[38] En la medida en que se esté conciente del propio cuerpo, se ampliará la conciencia sensorial y esta conciencia sensorial de los músculos va asociada al control motor voluntario de los mismos. Hanna dice que "si no lo puede sentir, no lo puede mover; y mientras más lo pueda mover, más lo podrá sentir."[39]

"Cuanto mayor es el número de nuestras zonas muertas, menos vivientes nos sentimos. Las percepciones corporales sólo pueden desarrollarse mediante la actividad."[40] El hecho que exista partes del cuerpo que no se han usado, que no se han movido por varios años y de las que no hay registro se convierte en un gran obstáculo para la percepción del cuerpo. "El movimiento no nos revela a nosotros mismos si no tomamos conciencia de la forma en que se hace (o no se hace)."[41] Bertherat plantea que debe realizarse una actividad en donde sea posible el uso y movimiento conciente del cuerpo, no la repetición mecánica del movimiento que lleva a deformar y embrutecer al cuerpo.

Feldenkrais afirma que se debe sentir el movimiento para entenderlo, no esforzarse. Y para ello se necesita tiempo, atención y discriminación; y para discriminar se necesita sentir, por lo tanto es importante agudizar la sensibilidad. Para aprender, la persona debe "prestar atención sin tensión", es

---

[38] Ibid. p. 23
[39] Ibid. p. 41
[40] BERTHERAT, Thérèse. El cuerpo tiene sus razones: autocura y antigimnasia. Buenos Aires: Paidós. 2009. p. 60
[41] Ibid.

decir, estar libre para prestar atención a lo que sucede en su interior, estando la mente clara, la respiración fácil de controlar y sin tensión creada por el esfuerzo. Por lo que reduciendo el esfuerzo y la tensión de los hábitos cotidianos, mejorando las posturas automatizadas con el tiempo, el movimiento se hace flexible y se siente cómodo logrando formar parte de la vida cotidiana de la persona. Para poder "expandir los límites de lo posible: convertir lo imposible en posible, lo difícil en fácil y lo fácil en agradable." [42]

El desafío, como profesional de la salud, aparece aquí, acompañando a la persona en el despertar de esas zonas dormidas, en el darle voz a las zonas mudas, promoviendo la paciencia y perseverancia para ir completando poco a poco la imagen que tiene de sí mismo. Ir ampliando la autoimagen para ampliar las propias posibilidades de acción en la vida diaria y una funcionalidad cada vez más cómoda y flexible, fácil y agradable.

El autoconocimiento corporal

como fundamento para el cambio en la vida cotidiana

Según la psicoterapia holística "el conocimiento da poder al que lo posee". [43] El individuo que toma conciencia acerca de sí mismo, de cuáles son sus capacidades y limitaciones, de lo que siente, piensa y necesita, está incrementando su capacidad para lograr lo que desea siendo protagonista de su propia vida. Para ello debe hacerse cargo del poder que posee sobre ella, responsabilizándose por las decisiones que toma diariamente en relación con

[42] FELDENKRAIS, Moshe. Op. Cit. p. 73
[43] LÓPEZ BLANCO, Alicia. Op. Cit. p. 36

el cuidado de su cuerpo y por lo tanto de su salud, siendo necesario que la persona sea conciente de lo que le pasa y efectuar así los cambios posibles para mejorar su condición.

Teniendo en cuenta que "el ser humano tiene, entre sus potenciales, la posibilidad de curarse a sí mismo."[44] El conocimiento respecto de sí mismo facilita los propios procesos de cambio y sanación, ya que al poseer el conocimiento se tiene el poder para hallar el camino hacia su propia salud, bienestar y calidad de vida. El registro consciente de lo que necesita hacer para estar bien constituye un estímulo fundamental para que esto se produzca.

Habitualmente las personas ante enfermedades o síntomas corporales actúan tratando de aliviar, de atenuar las sensaciones desagradables provocadas por ellas mediante medicamentos y/o remedios caseros, estas acciones pueden deformar los mensajes que el cuerpo intenta comunicar. No está mal encontrar un alivio al dolor de alguna forma, pero siempre que la ausencia de esa sensación desagradable sea útil para que la persona pueda aumentar la percepción conciente del propio cuerpo, teniendo la mente clara y el organismo disponible para respetar el mensaje del cuerpo escuchando su pedido y actuando en consecuencia de una manera diferente, "respondiendo a las molestias del cuerpo con conciencia inteligente y actitud positiva para contrarrestarlas."[45] Se debe ser paciente en esta experiencia con el propio cuerpo, ya que no implica "darle [al] cuerpo una "arregladita" sino un cambio verdadero y perdurable en su comodidad, rango de movimientos, postura y funcionamiento general"[46], además se debe tener un pensamiento positivo

[44] Ibid. p.68
[45] HANNA, Thomas. Op. Cit. p. 108
[46] Ibid. p. 120

sobre las propias expectativas, logrando visualizar el objetivo que es la mejoría que el sistema somático podrá lograr, valorando todo lo que sucede en el proceso que lleva hacia él.

Desde TO se puede trabajar acompañando y guiando a la persona en el propio re-descubrimiento de su cuerpo, de autoconocimiento y de autocuidado corporal fomentando el despertar de la conciencia de las diferentes estructuras corporales, la ampliación de las percepciones y las distintas sensibilidades mediante un camino de observación atenta que la persona realiza de sus propios procesos somáticos por medio del desarrollo de todos los sentidos. Estimulando al observador conciente que pueda reflexionar acerca de lo que el cuerpo está expresando y reclamando. Y favoreciendo la modificación de conductas y/o hábitos que pudieran estar obstaculizando el desarrollo de los potenciales individuales y el reconocimiento del propio deseo. Brindándole la posibilidad de hacerse dueño y responsable de su destino y de alcanzar satisfacción y bienestar en su vida.

Pudiendo incorporar en la vida diaria de las personas los descubrimientos a los que se llegan mediante la experiencia vivenciada con el propio cuerpo en pos de mantener y/o mejorar el desempeño funcional y su calidad de vida. Según una mirada “funcional”, todo movimiento, postura o ejercicio que se realice, realmente tiene sentido cuando se integran de manera natural en los “esquemas” (corporales-emocionales) que conforman el propio modo de “estar” y de “moverse” en la vida diaria.

CAPITULO IV

TANGO

"Un sentimiento triste que se baila"
Enrique Santos Discépolo[47]
"Un sentimiento triste que… ¿cura?"
Miguel Ángel Ferrarese[48]
Al bailar tango, todo el ser se moviliza, se mueve el cuerpo, se mueven los pensamientos y el sentimiento se transforma, ese sentimiento triste se vuelve alegre y apasionado…
Sólo lo sabe el que lo baila.

Un poco de Historia….

El tango es un baile social y popular que nació en Buenos Aires hacia fines de 1800 como expresión de un sector marginado de la sociedad. Grupo compuesto por hombres que buscaban refugio y trabajo en Bs. As. Por un lado los gauchos, que debieron dejar el campo ya que sus tierras habían sido vendidas a terratenientes y por otro lado, inmigrantes que escapaban de la crisis europea. Rechazados en la ciudad se encontraron y se establecieron en los suburbios, en los "arrabales porteños". Como respuesta a ese rechazo y en oposición al sistema, crearon su propia manera de hablar, el lunfardo[49] y su danza, el tango. Este fue motivo de encuentro, de ceremonia y un emblema más de esta oposición, rompiendo con lo acostumbrado en los bailes de la época. "El tango está teñido por la actitud desafiante del gaucho, mezclada con la nostalgia del inmigrante. Esto lo vuelve una danza introspectiva y a la vez de alarde y de competencia."[50]

---

[47] "Discepolín". Compositor, músico, dramaturgo y cineasta argentino.
[48] FERRARESE, Miguel Ángel. Un sentimiento triste que… ¿cura? En: Congreso Internacional de Psicología de la Vejez. Facultad de Psicología, UNMDP, 5 - 6 Noviembre 2010.
[49] Jerga que consistía en cambiar el orden interno de las palabras.
[50] SOSA, Mariana. Entre las danzas de improvisación, el tango**.** [en línea] <http://www.tangorganicomarianasosa.blogspot.com.ar/2010/07/mexico-junio-2010.html **>** [consulta: agosto 2013] Artículo publicado en REVISTA KINÉ**,** Diciembre 2007, n° 80.

Es desde su origen, una danza de improvisación que se baila a partir de la melodía, a diferencia del resto de las danzas populares bailadas a partir de coreografías y apoyadas en el ritmo musical. Es momento de hacer una diferencia, entre lo que se llama Tango salón y Tango escenario y las variantes de género musical: Tango, milonga y vals.

El Tango Salón es el que se trata en este trabajo. Es puramente social y se baila en pareja en las llamadas “milongas”. Éstas son eventos en donde se reúnen varias personas para bailar los distintos géneros musicales que engloba el tango (tango, milonga y vals, que comparten los mismos pasos la diferencia está en el ritmo), se usa el espacio con libertad, sólo se respeta el sentido de circulación (antihorario) con conciencia de las demás parejas en la pista y adaptándose a los movimientos de ellas evitando grandes saltos o figuras en alto que puedan lastimar a las mismas. También se lo baila en las “Prácticas”, que como su nombre lo indica constituyen un complemento en el aprendizaje del baile ya que en ellas se pone en práctica lo aprendido, con el objetivo de investigar y encontrarse en un ámbito social relajado y preparatorio para las milongas. El tango salón implica animarse a bailar y sorprenderse de entender lo que una persona desconocida puede decir sin hablar. Es un estilo que puede ser bailado por cualquier persona que posea los conocimientos básicos con el fin de encontrarse y compartir un espacio a ser explorado con el otro.

En cambio, el Tango Escenario se baila sobre una coreografía previamente armada, con pasos y saltos que rompen con la costumbre clásica, por lo que precisa de otro espacio para ser bailado, es por esto que en las milongas sólo se baila tango salón. Es una disciplina que nuclea a bailarines expertos con origen no sólo tanguero sino de la danza clásica, por sus figuras

complejas. Y como su nombre lo dice, este estilo sólo se ve en espectáculos de tango.

En la actualidad, también existen otros estilos como Tango Fusión (mezcla del tango tradicional con la música electrónica contemporánea), Tango Contact (que se focaliza en el contacto, la improvisación, el dar y el recibir en el baile) y Tango Terapia (un método de tratamiento). Este último será desarrollado más adelante a los fines de esta investigación.

¿En qué consiste el Tango?

El tango se baila en pareja, pero no es el hombre el que "lleva" o "marca" y la mujer la que "sigue" o "se deja llevar" sino que se crea un diálogo corporal entre ellos. El tango permite un encuentro con el otro como persona, un encuentro con el cuerpo del otro y también con el propio cuerpo. Al bailar se establece un diálogo que no está mediado por la palabra sino que es un diálogo mediado por sensaciones y movimientos. Es importante estar dispuesto a entablarlo, a transmitir diversos mensajes con el cuerpo, a recuperar la conciencia de las propias sensaciones para poder comprender lo que el otro está comunicando a través de sus gestos y posturas. Percibir la información sensorial de nuestro cuerpo, la acción de nuestros músculos para poder controlar voluntariamente nuestros movimientos al bailar. Moverse y sentir van juntos, lo sensorial y lo motor están íntimamente relacionados en un feedback continuo.

Es una danza que se va construyendo entre los dos, razón por la cual es importante que primero cada uno sienta y conozca su cuerpo para que luego pueda sentir y entender a su compañero, compartiendo así amable y

democráticamente el espacio de baile y de encuentro. En el tango lo importante es ir construyendo la danza a cada momento, en ese encuentro con el otro y a partir de lo que la música provoca en la pareja, por medio de este lenguaje corporal tan particular. Por eso no hay errores al bailarlo. Cada situación se presenta como una nueva oportunidad para crear y jugar con los movimientos.

Este diálogo corporal se establece en el espacio creado por ambos bailarines en la relación de abrazo que propone el tango, con el fin de lograr una conexión y contención con el otro al bailarlo. Está mediado por las descargas y transferencias de peso, la sensación de conexión con la tierra, la conciencia de un punto de equilibrio compartido, el acercamiento y contacto corporal, es un encuentro equilibrado de tensiones, una improvisación de movimientos simples y naturales a partir de los movimientos corporales del otro constituyendo una propuesta compartida de movimiento, realizados con la mayor libertad y fluidez posible.

En un principio, las parejas recurrían a movimientos muy simples para resolver situaciones en la pista (parejas que se detienen y bloquean la circulación general, deteniendo “en cadena” a las demás), algunos de los cuales quedaron establecidos como los pasos básicos del tango. Todos ellos poseen una organicidad y una función que es importante conocer para que estos movimientos sean útiles y surjan naturalmente durante la danza. Otras secuencias más complejas fueron apareciendo a partir, generalmente, de circunstancias particulares, y así pasaron a integrar el "repertorio de figuras".

Es necesario conectarse con el otro, en un abrazo firme que brinde estabilidad a la pareja pero flexible que permita realizar los movimientos y no los bloquee. Firme, que no significa rígido ya que el menor punto de tensión se

vuelve un obstáculo para la comunicación, interfiriendo en el registro sensorial que se requiere para "dialogar". Los movimientos en la pareja nacen y se reciben desde los torsos, que permanecen enfrentados, provocando los movimientos de las piernas tan característicos de esta danza. Los brazos, particularmente los hombros, son los transmisores de esta intención, siempre en la posición de abrazo. Llegando la intención al resto del cuerpo, las caderas la trasladan hacia las piernas y así estas realizan los movimientos. Como puede verse, el tango permite usar todo el cuerpo como una unidad, pudiendo ser cada movimiento reversible, es decir interrumpirse y restituirse en cualquier punto y volver a la dirección inicial o cambiarla por otra con opciones diferentes para realizarse. La intención de la que se habla se refiere al instante previo al movimiento, cuando el cuerpo empieza a prepararse para la acción. Razón por la cual en esta danza "no hay [o no debería haber] órdenes ni movimientos compulsivos o mecánicos al bailar. Hay simultaneidad. El elevar apenas el tono, el mínimo paso de peso de un pie a otro, son inmediatamente percibidos por el otro y actúan como invitación para la acción. De ahí la necesidad de lo simple. Todos los movimientos y las propuestas son naturales y fluidas."[51]

Se requiere, además, de una base estable y al mismo tiempo disponible al movimiento. "La estabilidad brinda seguridad pero dificulta el inicio del movimiento, en cambio la inestabilidad brinda fácilmente movilidad pero es más riesgosa. Ambas son biológicamente importantes; ser adictos a una de las dos, nos torna inseguros por la falta de opción."[52] Y en el tango se necesitan las

[51] Ibid.
[52] LIASKOWSKY, Roberto. Feldenkrais y la Postura /Actura. [En línea] <https://sites.google.com/site/robertoliaskowsky/feldenkrais-y-la-postura-actura> [Consulta: Marzo 2013]

opciones, la variedad en los movimientos, las pausas para que resulte algo bello y placentero.

La improvisación que plantea el tango es lo que, según mi opinión y experiencia aumenta las posibilidades de expresión y de autoconocimiento en la persona que lo baila. “Por eso el tango está plagado de pausas (características de la improvisación), de quedarse escuchando el propio cuerpo y el cuerpo del otro, de "negarse a bailar", decían esos primeros bailarines, como acto de rebeldía."[53] Las pausas en el tango dan matices a la danza y desde lo corporal permite realizar una observación de cómo se encuentra el propio cuerpo en ese momento, si hay tensiones, donde están los apoyos, las descargas de peso, si hay comodidad. Así como también son importantes estas pausas en las actividades de la vida diaria, para permitirse el descanso y la propia observación para el autoconocimiento. También los movimientos lentos dan matices a la danza y permiten ir incorporando cada movimiento e investigando el cómo se hacen.

El tango desde una mirada terapéutica

Sobre el valor terapéutico del tango existen numerosos estudios científicos, como ya se expusieron, los cuales han demostrado los beneficios físicos, emocionales y sociales que genera practicar esta danza.

En la actualidad, en el ámbito de la danza, se incorporan cada vez más en la enseñanza del tango conceptos de varias técnicas corporales. Proponiendo una manera de abordar la educación del tango que promueva la autoobservación, enfocado en la exploración del uso del cuerpo al bailar, una

[53] SOSA, Mariana. Op. Cit.

nueva manera de percibir el propio cuerpo, el del compañero y del espacio formado entre ambos, tratando de evitar el preconcepto de cómo debería de ser o sea de las formas establecidas para bailarlo. Con el objetivo de propiciar el movimiento natural, propio y compartido y una expresión personal, teniendo en cuenta que el tango es una danza que implica el contacto de todos los centros de energía del cuerpo, es una relación de dos que optimiza la conciencia. Ejemplos de ellos son Mariana Sosa con Tango Orgánico, Andrea Uchitel con Mecánicas del Abrazo, Natacha Iglesias con Tango Sensodinamia, entre muchos más.

En el ámbito de la salud, muchos profesionales emplean esta danza en su abordaje terapéutico.

Josefina Sánchez[54] trabaja con el Método Feldenkrais y el Tango en salud y educación, ofreciendo la música del tango como marco para explorar los aportes de dicho método. Lo que propone es que a partir del encuentro con otro se pueda apreciar lo diferente valorando lo propio, la dificultad se vea como una posibilidad de crecimiento y que la creatividad surja a partir del movimiento conciente para alcanzar funcionalidad en lo cotidiano.

Como una alternativa innovadora dentro del uso terapéutico de la danza se encuentra la Tangoterapia definida por el psiquiatra Federico Trossero como “un sistema integrado de instrumentos del baile del tango, de su música y de su poesía que promoviendo vivencias motivadoras nos acerca al conocimiento del psiquismo profundo, permitiendo elaboraciones diagnósticas, terapéuticas y de

[54] Kinesióloga, Fisiatra, entrenadora del Método Feldenkrais, profesora de educación física y bailarina de tango de Argentina. Ejerce su actividad profesional en Capital Federal y da un taller llamado “TANGOCONCIENCIA”.

investigación."[55] También se la define como el "uso del Tango en todas sus manifestaciones como alternativa terapéutica en la prevención y tratamiento de diferentes afecciones, con el fin de promover la salud física, emocional y espiritual, logrando la integración social, el desarrollo armónico y una mejor calidad de vida del ser humano en las diferentes etapas evolutivas."[56]

"La Tangoterapia Postural es una propuesta de reeducación de la postura estática y dinámica, que busca la corrección de los ejes posturales, la estabilización de la columna y la formación de un nuevo patrón postural que, a partir de los pasos de tango, automatiza la correcta postura para trasladarla a la vida diaria."[57] Con un enfoque integral del individuo, incorpora el arte a la rehabilitación, beneficiándose de la música y las situaciones dinámicas de los pasos de tango. Aborda el tratamiento a partir de técnicas globales que incluyen elongación de cadenas miofasciales, estabilización de la columna, trabajo de coordinación, flexibilidad y fluidez del movimiento. Estimula un registro sensoperceptivo del cuerpo, que mejora la simetría corporal, buscando siempre el movimiento orgánico.

El tango en Mar del Plata

El tango es una danza que se mantiene en constante evolución, a pesar de haber tenido sus altibajos de popularidad y de reconocimiento como tal. Es en la actualidad una actividad que se ha convertido nuevamente en una danza

---

[55] Trossero, Federico. ¿Qué es Tango terapia? [en línea] <http://www.tango-terapia.com.ar/espa/index2.html> [Consulta: Julio 2013]
[56] Definiciones de Tango Terapia. [en línea] <http://www.congresotangoterapia.com/> [Consulta: Agosto 2013]
[57] TOMAZINI Sonia; SLIWA, Andrés. Correcciones en los ejes posturales en pacientes tratados con Tangoterapia Postural [PDF] *CK Revista Científica del Colegio de Kinesiólogos de la Provincia de Buenos Aires*. Año 10 nº 38: 7-16. <http://www.cokiba.org.ar/Revistas/Revista38.pdf> [10 de septiembre, 2012]

popular elegida por muchas personas, en Argentina y en el resto del mundo. También ha vuelto a ser motivo de encuentro que no distingue clase social, tampoco edad, ya que no solo las personas de más de 60 años lo escuchan y lo bailan sino que hoy jóvenes y hasta niños se interesan por él.

En Mar del Plata el tango es muy practicado, existe una movida "milonguera" muy convocante de personas de todas las edades y tiempo de experiencia, sirviendo de punto de encuentro para los bailarines del país.

El espacio de tango "Menesunda"[58] es el lugar donde se llevará a cabo la presente investigación. Es una escuela de tango de Mar del Plata, fundada por Nicolás di Rago y Anastasia Castro[59] en 2009. Es un espacio en el cual convergen el Tango y otras disciplinas del movimiento como danza contemporánea, clásica, folklóricas, entre otras. Este espacio organiza prácticas, milongas y seminarios de tango con maestros reconocidos de otras ciudades.

La misma cuenta con un plan de estudio general de tango organizado en un esquema escalonado de cursos regulares divididos por niveles según el grado de dificultad. Los cursos regulares son implementados en clases grupales heterogéneas en edad y sexo. En las mismas se tratan tres ejes de contenidos conceptuales y experienciales: Tipos de movimientos y secuencias, Musicalidad y Técnica. Se hace hincapié más en el cómo se hacen los pasos de tango que en aprenderlos "de memoria", se realizan también trabajos de conciencia corporal, con o sin elementos para ello y de comunicación corporal. Se trabaja de forma individual y en parejas de baile, que no siempre está integrada por las mismas personas sino que los miembros van rotando. Se

[58] Del lunfardo "desorden, lío".
[59] Bailarines, coreógrafos y maestros de tango-danza de trayectoria nacional e internacional.

puede concurrir a las clases con pareja de baile o sin ella. En general, las personas asisten solas y muchas veces hay mayoría de mujeres por lo que igualmente se trabaja en parejas, explorando y practicando ambos roles, favoreciendo, según mi experiencia, al aprendizaje de la danza.

Un análisis corporal del tango

Existen ciertos aspectos corporales básicos para aprender a bailar el tango que requiere de tiempo para conocerlos y percibirlos con el fin de aprender algo más que las formas, aprender el cómo se baila. Dichos aspectos son los que se van a estudiar en esta investigación.

- **Puntos de apoyo y descargas de peso en los pies**

Este aspecto es trabajado en el tango al estar parado, ya sea en el momento previo a comenzar a bailar como en las tantas pausas que existen en el baile y también al caminar. Es imprescindible encontrar y sentir una base firme, que esté arraigada al suelo, como si fueran las “raíces de un árbol”, sentir la conexión con la tierra y que sea lo suficientemente ancha para poder utilizar todos los puntos de apoyo de los pies. Esta parte del cuerpo posee un importante registro sensorial en el tango, los pies son los que deben ir explorando la zona a la cual dirigirse al bailar, indican el camino hacia donde ir con el resto del cuerpo teniendo en cuenta la conexión total del mismo. Es necesaria esta conciencia sensorial en los pies para que los movimientos se vean lindos pero sobre todo se sientan libres y “estéticamente placenteros”.

Según Rolf, los pies tienen la función de brindar una base sólida a partir de la cual el resto del cuerpo se equilibra, dando apoyo al peso del cuerpo sobre una superficie amplia que permita que la presión que se ejerce al estar

de pie, caminar o correr se distribuya adecuadamente. Por lo tanto la manera en cómo se dispongan los 26 huesos que forman el pie es importante para que éstos cumplan con dicha función. "Sólo contando con un apoyo que <sube desde el suelo> es posible disponer de una base para entender y resolver los problemas que pueden aparecer en otras partes del cuerpo."[60] Porque "al igual que los cimientos de una casa, la persona se construye desde los pies…. son la puerta de entrada por la cual se recibe la energía de la tierra y también una vía de descarga."[61]

El pie funciona gracias a la presencia de arcos[62] que se encargan de transmitir y distribuir el peso del cuerpo hacia todo el pie. Mézière dice que la estructura del arco plantar se parece a la de un arco gótico, cuyo centro es sostenido por la presión ascendente que recibe de sus pilares. Cuanta más carga reciben los pilares más sube el arco. En el caso del pie estos pilares serían el calcáneo y las cabezas de los metatarsianos.

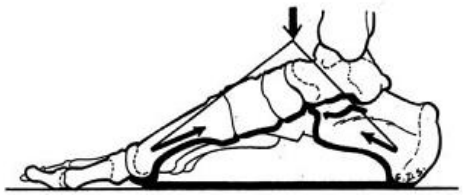


Figura nº 3: El arco plantar es parecido a un arco gótico.
Fuente: Godelieve Denys-Struyf. El Manual del Mezierista Tomo 1. 3ª ed. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2004.p. 48

El pie presenta un eje correcto si apoya hacia atrás sobre las tuberosidades posteriores e inferiores del calcáneo y hacia delante sobre la cabeza del 1º y del 5º metatarsiano. Cualquier alteración que exista en estos

[60] ROLF, Ida. Op. Cit. p. 49
[61] LÓPEZ BLANCO, Alicia. Op. Cit. p. 117
[62] Son tres: un arco longitudinal interno o medial, un arco longitudinal externo o lateral y un arco transverso que atraviesa la parte frontal de pie.

apoyos adecuados, por ejemplo si hay más descarga de peso en uno u otro apoyo, desordena el equilibrio corporal. Los huesos del pie, con estos apoyos, se multiplican de atrás hacia delante, los dedos se separan como un abanico dándole al pie una forma ensanchada en su parte anterior. Se torna fundamental respetar la morfología natural y por lo tanto sana del pie, es importante tenerlo en cuenta a la hora de elegir el calzado adecuado para la vida cotidiana o para bailar tango. Un calzado con una superficie que le permita a los dedos acomodarse y moverse con libertad, que no posea taco, ya que éste ofrece una superficie demasiado estrecha y poco estable para el pie; además produce, al elevar el talón, inevitablemente un acortamiento de la musculatura posterior del cuerpo, lo que lleva a acentuar las curvaturas naturales de la columna a nivel lumbar y cervical generando cortes de energía en esos lugares que bloquean la circulación de la misma por el resto del cuerpo. Tradicionalmente en el tango se emplean zapatos con taco, siendo los de mujer más altos que los del hombre, pero son sólo zapatos de baile que se usan en los momentos de bailar. En la actualidad existen zapatos o zapatillas de práctica que no tienen taco y hay personas que eligen bailar con un calzado bajo, descalzos o comprar zapatos diseñados a medida con el fin de cuidar sus pies.

El peso del cuerpo es transmitido a través del tobillo y llega al pie, funcionando ambos como una unidad, como un sistema. Para que este peso esté equilibrado la articulación del tobillo debe moverse libremente y adaptarse de forma eficaz. Ya que la función de esta articulación es facilitar el contacto de la planta del pie con el suelo y que el pie se adapte a éste.

"Cuando todas estas estructuras funcionan de forma adecuada, hay libertad para que se dé el equilibrio (es decir, el equilibrio ocurre sin necesidad de crearlo). Los pies tienen elasticidad, una sensación de bienestar que se contagia."[63] Bailar se vuelve un momento de distensión en el cual la persona se sumerge en el placer sensorial del movimiento, en una sensación de bienestar que permite dejar de pensar qué hay que hacer con el cuerpo al bailar, olvidándose de problemas cotidianos y liberando tensiones.

- **Transferencias de peso al caminar**

La base del tango consiste en combinaciones de distintas formas de caminata, algunos dicen que bailar tango es simplemente aprender a caminar. "Caminar con un paso suave y uniforme es una de las funciones esenciales del ser humano (…) [y para ello se] requiere que la postura sea vertical con una torsión de la parte superior e inferior del cuerpo suave y uniforme"[64] que permita un balanceo cruzado de brazos y piernas. Por lo que esta danza requiere y se trabaja mucho en que este desplazamiento sea suave y uniforme, un caminar con fluidez y cadencia, elegancia y flexibilidad. La caminata en el tango, como casi todos los movimientos, se trabaja primero en forma individual como toma de conciencia de la misma y luego se lo aborda necesariamente en la pareja de baile.[65]

La secuencia al caminar hacia adelante, tanto al apoyar como al despegar, es talón, planta, punta del pie (metatarso) y al caminar hacia atrás la secuencia inversa. El ser humano no está habituado a caminar en otras

[63] ROLF, Ida. Op. Cit. p. 65
[64] HANNA, Thomas. Op. Cit. p.39-40
[65] Según mi experiencia en el tango, por lo general es así. Pero depende de la formación que posea el profesor si se otorga mayor importancia al trabajo conciente individual de los movimientos o al movimiento por el movimiento en si.

direcciones que no sean hacia delante. El tango propone caminar hacia todas las direcciones posibles poniendo énfasis en mantener el centro de gravedad sobre la base o pierna de apoyo y que sea ésta la que elabore el paso. El tobillo funciona como una bisagra, es decir, que trabaja mejor en un único plano de movimiento: hacia delante y hacia atrás y también como una polea por donde pasan los tendones de los músculos de la pierna que van al pie para trasladar el peso del cuerpo.

"El movimiento justo y económico exige que la línea de movimiento de la rodilla y el tobillo sea paralela a la dirección en que se desplaza el cuerpo."[66] Por lo que al avanzar hacia delante el pie estará equilibrado si se mueve con las puntas de los pies paralelas, en el tango se trabaja respetando esta línea de movimiento y esta disposición de la puntas de los pies, de lo contrario el tobillo no se flexiona equilibradamente y se desvía la dirección de los pasos hacia fuera o hacia adentro al querer avanzar hacia delante. La dirección de los pasos informan por que vía se transmite el peso, por ejemplo al caminar con las puntas de los pies dirigidos hacia fuera, el peso no es transmitido en línea recta a través de pelvis, rodilla y tobillo llevando esto a un funcionamiento asimétrico de los músculos de la pierna y a un acortamiento de las zonas inguinal y lumbar. Esta forma incorrecta de uso del pie es la más común, según Rolf, y la más triste ya que corresponde a un método aprendido culturalmente y no a un fallo estructural natural. "El giro del pie hacia afuera puede producirse por rotación de la articulación del tobillo, de la rodilla o de la cadera. Cualquiera de ellas puede alterar gravemente el equilibrio del cuerpo."[67] Esto explica

[66] ROLF, Ida. Op. Cit. p. 56
[67] Ibid. p. 67

porqué es necesario mirar y abordar al cuerpo globalmente tanto en la danza como en la vida cotidiana.

Para caminar fluido se necesita que las rodillas se adapten al movimiento, es decir, que no estén totalmente extendidas ni completamente flexionadas, permitiendo la libertad de movimiento, flexionándose y estirándose en cualquier momento que lo requieran. La tendencia a cortar la energía en las rodillas al caminar, demuestra que el individuo no está efectuando una buena descarga a tierra y por ende no está confiando en su propia capacidad para sostenerse. Si permanecen constantemente estiradas, es decir rodillas en recurvatum, "bloqueadas" o en la "posición de firmes" está activa la musculatura anterior del muslo y se retiene el peso en la parte alta del muslo no logrando una buena descarga de peso en los pies, en el suelo, brindando la ilusión de sostén, pero este no es real necesitándose que el sostén provenga de afuera, en el tango este sostén es el compañero de baile. En el aprendizaje de este baile se trabaja mucho el poder encontrar y mantener esta sensación de libertad de movimiento en las rodillas y encontrar el propio sostén en sus piernas, no en el cuerpo del otro. El tango es bailado "a partir de una lógica corporal original, que deriva de la dinámica a la que el gaucho estaba habituado. Por ser jinete, estaba acostumbrado a dejar sus rodillas neumáticas y su pelvis horizontal al piso, para amortiguar los movimientos del caballo al montar."[68]

Mientras se traslada el peso de un lado al otro al caminar, la pelvis y las caderas se deben mover con libertad permaneciendo la cabeza y la parte superior del tronco estable y equilibrada. "La pelvis gira horizontalmente al dar

[68] SOSA, Mariana Op. Cit.

un paso hacia el frente, se mueve hacia arriba y hacia abajo cuando el peso se apoya en la pierna o se retira de ella, gira el tronco para que el brazo y el hombro derechos se adelanten cuando se adelantan la cadera y la pierna izquierdas (el patrón contralateral de caminar)."[69] En el tango se trabaja mucho el poder caminar con suavidad y sin esfuerzo, para que los movimientos se vean y se sientan agradables. Se aplica también este patrón contralateral, si bien la torsión en la parte superior del cuerpo, al estar presente el abrazo, es más sutil que al caminar solo. Al caminar con este movimiento relajado de las caderas se absorbe el impacto del pie contra el suelo, el peso es absorbido y amortiguado por los movimientos de resorte de las vértebras y de los músculos de la parte baja de la espalda cuando giran.

- **Disponibilidad corporal para realizar cambios de dirección de movimiento:**

Este aspecto se refiere a poder moverse con la misma facilidad y fluidez hacia las diversas direcciones en el espacio, es decir, hacia la derecha, izquierda, adelante, atrás y las diagonales. El tango ofrece la posibilidad de caminar hacia todas estas direcciones pudiendo cambiar la misma en cualquier momento del baile. Esto inevitablemente lleva a modificar el eje postural de la persona, es decir, la línea longitudinal del cuerpo que le sirve de sostén en un movimiento libre o le transmite una energía mecánica para un giro, según la dirección del movimiento el eje estará más hacia delante, atrás, derecha o izquierda. Cada uno de los bailarines debe mantener su eje postural alineado a

[69] HANNA, Thomas. Op. Cit. p. 167

pesar de estar bailando con otro, si uno de ellos modifica su eje (excepto cuando la figura así lo requiera) incide en el del otro y produce desequilibrios. "La incorporación de estímulos dinámicos, a partir de los pasos de tango, permite recrear situaciones de desequilibrio y movimientos de la vida diaria, tales como la marcha, los giros, cambios de frente, movimientos inesperados, etc., para entrenar de este modo la adaptación de la postura ante las distintas alteraciones del centro de gravedad."[70] Es importante tanto en el tango como en las actividades de la vida diaria aprovechar la energía potencial que el cuerpo normalmente almacena, para iniciar indistintamente a moverse hacia cualquier dirección en el espacio dejando fluir dicha energía. Para lograr moverse con la misma facilidad, pudiendo detenerse en cualquier instante, con la posibilidad de continuar o regresar, sin cambio en la actitud ni el esfuerzo.

- **Movimiento de disociación de cinturas escapular y pélvica:**

Este aspecto es trabajado en el tango de forma individual, funcionalmente para explorar este movimiento natural del propio cuerpo y principalmente se lo aborda en función a la pareja de baile como recurso para mantener la conexión con el otro sin romper la armonía.

Se refiere al movimiento de rotación del cuerpo en el cual el tronco superior puede moverse diferentemente del tronco inferior. Mientras que el tronco superior y cintura escapular giran hacia la derecha o izquierda, el tronco inferior y pelvis mantienen una posición en línea media o mientras tronco inferior y pelvis giran, el tronco superior y cintura escapular mantienen una

[70] TOMAZINI Sonia; SLIWA, Andrés. Op. Cit.

posición en línea media o mientras uno gira hacia un lado el otro gira hacia el lado opuesto. Es un movimiento que sucede naturalmente al caminar para lograr un balance normal como también al realizar cualquier actividad en la vida cotidiana. Por lo que es muy importante tomar conciencia de dicho movimiento al bailar teniendo en cuenta que es natural, cotidiano y que el cuerpo puede realizarlo.

Las cinturas escapular y pélvica determinan la capacidad motriz del cuerpo, la primera, la movilidad de los brazos, la segunda, el soporte de peso de las piernas. Le permiten al individuo poner en práctica su deseo de movimiento ofreciéndole la posibilidad también de realizar alguna acción física en el medio circundante, como tomar algún objeto y trasladarlo a otro lado en la vida cotidiana y en el caso del tango transmitir la intención del movimiento al otro. La conexión de ambas cinturas con la columna debe ser estable pero suficientemente flexible para permitir el movimiento de ambas cinturas mientras que la vertical se mantiene sin alteraciones. La columna forma "un armazón segmentado que descansa en la pelvis. Sus dos terminales polares, incorporados en la pelvis y en la cabeza, hacen de la columna un núcleo vital que (…) integra al ser humano con su entorno gravitatorio."[71] La función fisiológica de una columna vertebral bien equilibrada es distribuir adecuadamente el peso, en lugar de soportarlo.

El centro de gravedad se localiza alrededor de la articulación lumbosacra, un equilibrio adecuado en este lugar es muy importante para producir movimiento corporal coordinado y como punto de referencia para el sujeto del sentido propioceptivo. Una pelvis equilibrada se encuentra en una

[71] ROLF, Ida. Op. Cit. p.179

posición horizontal en relación al suelo[72]. La cintura pélvica adapta el tronco a los miembros inferiores, integrando la parte superior con la inferior. “La pelvis es básica para el bienestar físico y emocional del individuo, el óptimo funcionamiento dinámico de éste requiere una integridad estructural que se extienda desde las plantas de los pies hasta la coronilla de la cabeza.”[73]

El peso del tronco es transmitido hacia el muslo, pierna, pie y de éste al suelo mediante la articulación de la cadera, así como también ésta trasmite la intención del movimiento. Esta articulación por su diseño esférico es la más capacitada para que el cuerpo humano se adapte al campo gravitatorio de la Tierra, sus posibilidades dependen del sistema miofascial que une tronco y muslo con la pelvis. “Cuando una persona está de pie, la pierna y el pie se organizan, sobre todo, en relación al suelo, no con la pelvis. La pelvis se adapta al movimiento rotando ligeramente en torno a la cabeza del fémur.”[74]

La cintura escapular determina la posición y la capacidad de movimiento de la parte superior de la columna y de la cabeza, al mismo tiempo es la columna la que condiciona cómo se ubica la cintura en ella. Se establece entre ellas una relación circular o de reciprocidad, cintura escapular, hombros, parte dorsal y cervical de la columna constituyen un sistema único de movimiento en el cual cada elemento influye sobre el resto. La cintura escapular es más liviana que la pélvica, está unida por un solo lugar al cuerpo, no posee un apoyo firme y está más alejada del suelo por lo que es más vulnerable a ser afectada por la gravedad. Entonces “la desviación estructural de la vertical se inicia en ella más fácilmente, (…) resultado de la vivencia crónica de emociones negativas

[72] Puntos de referencia: la línea imaginaria entre cóccix y pubis es horizontal, la línea entre pubis y espina antero superior es vertical y la línea imaginaria que une las cabezas femorales también es horizontal.
[73] Ibid.
[74] Ibid. p. 92

(miedo, preocupación, dolor, agresión), debido a un uso muscular habitualmente deficiente." [75]

Al bailar, el torso de cada uno de los miembros de la pareja se enfrenta con el del otro manteniéndose en contacto por medio del abrazo, que puede ser de muchos estilos más abierto o más cerrado, y de este movimiento de diferenciación. La intención del mismo nace a la altura de los dorsales siendo los MMSS que abducidos a 90° y formando un arco rodean el cuerpo del otro en un acercamiento cómodo y seguro, sin tensiones, logrando el abrazo. "Abrazar es dar con los brazos abiertos y el que da con los brazos abiertos recibe con todo el cuerpo."[76] Se comunican los movimientos mediante rotaciones del tronco, produciéndose movimientos de disociación de las cinturas escapular y pélvica, que como ya se vio también contribuyen a mantener la conexión en la pareja de baile. Los MMII realizan los movimientos para trasladarse y hacer figuras, los movimientos de ellos salen desde las caderas, estas deben "estar disponibles" para que el movimiento sea más fácil y armónico, al igual que el resto del cuerpo.

- **Reconocimiento de zonas dolorosas, tensas**

Es importante que la persona reconozca si se experimentan molestias, rigideces, contracturas al bailar y si puede o no localizar en qué parte/s del cuerpo las siente. Las experiencias dolorosas o tensas tienden a disminuir la receptividad sensorial del propio cuerpo. En esta danza que se baila en pareja, es fundamental poder discriminar las propias tensiones excesivas para no transmitírselas al otro como también poder sentir las del otro para que el baile

[75] ROLF, Ida. Op. Cit. p.220
[76] Anónimo.

no se transforme en un encuentro dañino para la salud, sino todo lo contrario debe ser un encuentro en donde las tensiones se equilibren y logren moverse armoniosamente.

Alcanzar un equilibrio satisfactorio es difícil, sin embargo, vale la pena el esfuerzo en pos de un mayor bienestar con el propio cuerpo al bailar como en la vida cotidiana. El identificar las zonas de tensión, principalmente en la zona de la cintura escapular a causa de tensiones a nivel del cuello o a nivel interescapular es una cuestión muy trabajada en el tango ya que la zona del tronco superior es la encargada, como ya se dijo, de mantener la conexión en el abrazo y de transmitirle la intención del movimiento al otro. La cabeza debe encontrarse en una posición neutra, mirando hacia delante, no hacia el piso ya que si la cabeza está en una excesiva flexión todo el cuerpo se organiza de otra manera y además de perder el equilibrio se modifica la organización corporal del otro. En el tango son los pies los que "van mirando" por dónde ir.

Es importante tanto en la vida cotidiana como en el tango que la musculatura profunda sea la encargada del sostén y el mantenimiento de la postura y no los músculos superficiales, ya que éstos son los responsables de los grandes desplazamientos en el espacio. Para ello es necesario percibir la calidad de la musculatura tónica profunda, para regularla y disminuir los niveles altos de tensiones que limitan la amplitud articular y los desplazamientos.

"*El tango como danza de improvisación bailada a partir del como, de la manera antes que de las formas, será otra posibilidad para manifestarnos. Un nuevo encuentro con nuestro estilo*."[77]

[77] SOSA, Mariana. Op. Cit.

Un análisis de la actividad "Tango" desde Terapia Ocupacional

Para determinar el potencial terapéutico de una actividad, el TO realiza un análisis de la misma. Éste es un proceso que consiste en valorar cuidadosamente qué movimientos, destrezas o procesos cognitivos demanda dicha actividad para reconocer así el beneficio que ella pueda brindarle a la persona.

La actividad Tango está constituida por una dinámica a la que el cuerpo humano no está habituado, razón por la cual es tan interesante animarse a descubrirla e incorporarla, lo que lleva a encontrar cómo bailar naturalmente. Esto permite explorar el alerta, la escucha y el conocimiento del propio cuerpo. Descubriendo la posibilidad de moverse y comunicar desde la intención, antes que desde lo mecánico. El tango requiere una observación atenta de lo que sucede a su alrededor, lo que se experimenta en el espacio tridimensional que se ocupa y que se construye con otro individuo en la relación de abrazo que se establece al bailar. Percibir la comodidad o la incomodidad en el cuerpo con el espacio físico y social en el cual moverse, con el acercamiento corporal hacia otra persona, lo que expresa el propio cuerpo y comprender lo que están comunicando los movimientos corporales del otro, discriminar las formas de contacto que se establecen y las huellas que éstas dejan en el propio cuerpo, escuchar la música siguiendo el tiempo y el ritmo. Para lograr una actuación más conciente del propio cuerpo efectuando las modificaciones que sean necesarias, como gestos, posturas, modulaciones tónicas, liberación de tensiones, movimientos con el fin de lograr una conexión con el otro al bailar, un diálogo corporal mediado por sensaciones y movimientos que permita moverse fluidamente, sin tensiones ni tirones, sin bloqueos, manteniendo el

equilibrio y la conexión con el otro en el abrazo. Permite trabajar la búsqueda de un tono muscular armonioso que se adecue al estado o actividad del momento con el objetivo que la persona pueda adaptarlo a las diversas situaciones de la vida cotidiana.

En el tango, como en toda danza, la principal herramienta de trabajo es el cuerpo, por ello es importante que la persona que lo baila tenga la posibilidad de conocer cómo el cuerpo puede realizar su trabajo de la manera más adecuada y más eficiente, reduciendo las lesiones derivadas de movimiento menos eficaces buscando reaprender la manera auténtica de moverse y así un modo propio de bailar. Y que mediante los pasos del tango la persona puede ir encontrando nuevas formas de sentir y de mirar su propio cuerpo y el del otro, nuevas formas de moverse no sólo al bailar sino también al desenvolverse en sus actividades diarias.

La actividad Tango es una actividad integradora, que por medio del cuerpo y de los movimientos la persona puede expresar emociones, comunicar deseos, desarrollar la creatividad y favorecer la memoria, mejorar el equilibrio, la postura, los movimientos, recuperar la conciencia sensorial, mejorar el autoestima. Una actividad convocante y motivadora, que permite compartir con el otro un espacio físico y emocional. El tango propone un danzar en pareja y junto a otras parejas en el baile salón, que es específicamente en donde está centrada esta investigación, siendo un medio de interacción social y de retroalimentación emocional y sensorial. Permite realizar un abordaje individual y grupal, favoreciendo las relaciones intrapersonales e interpersonales, favoreciendo el encuentro y la comunicación con otras personas. Es una actividad que puede ser

practicada a cualquier edad. Puede ser graduada, sistematizada y secuenciada de manera que se adapte a cada persona, comenzando a trabajar con los aspectos más simples y aumentando paulatinamente la complejidad, logrando integrarlos en un producto final como bailar un tango en una práctica o milonga o incorporando en la vida diaria los conocimientos aprendidos, las sensaciones y movimientos experimentados para preservar su cuerpo a favor de una mejor funcionalidad en el hacer cotidiano.

PARTE 3:

ASPECTOS METODOLÓGICOS

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los aspectos que promueven el autoconocimiento corporal, necesario para el autocuidado corporal en la vida cotidiana, en las personas que toman clases de tango salón en el espacio de tango "Menesunda" de la ciudad de Mar del Plata en el mes de marzo del año 2014?

OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

OBJETIVO GENERAL:

- Explorar los aspectos que promueven el autoconocimiento corporal, necesario para el autocuidado corporal en la vida cotidiana, en las personas que toman clases de tango salón

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar y describir los aspectos corporales conscientes, practicados en el tango, que promueven el autoconocimiento corporal

- Detectar y describir la contribución que dichos aspectos tienen en la promoción del autoconocimiento corporal, necesario para el autocuidado corporal en la vida cotidiana, en las personas que toman clases de tango salón

VARIABLE DE ESTUDIO:

"El Autoconocimiento corporal, necesario para el autocuidado corporal en la vida cotidiana"

Definición conceptual:

Es un proceso por el cual la persona a partir de la experiencia con su propio cuerpo comienza a conectarse con él, despertando y desarrollando la conciencia corporal, aprendiendo a observar atentamente y globalmente su cuerpo y a ampliar la sensopercepción para escucharse y atender sus propias necesidades y a decodificar los mensajes que el cuerpo emite. Este aprendizaje realizado en y con el propio cuerpo le permite a la persona ir descubriendo sus potencialidades y sus limitaciones, ir adquiriendo un saber y una actuación más consciente del mismo. Facilitando un proceso de cambio positivo y autónomo en el cual el individuo pueda adquirir conocimiento sobre su cuerpo y sobre el cuidado del mismo para realizar las modificaciones necesarias en la vida diaria en post de una mejor calidad de vida. (12)

Definición operacional:

Se refiere a la ampliación de la capacidad de la persona para **"**prestar atención" a lo que sucede en el propio cuerpo, llevando toda la atención hacia él para registrar y percibir las distintas zonas del cuerpo y así poder modificar posturas, movimientos, realizar los cambios tendientes al logro de la comodidad con el propio cuerpo en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.

Este desarrollo se da en un periodo de tiempo particular para cada persona y se logra con el compromiso que la misma mantiene en una actividad que implica un trabajo consciente y voluntario con el propio cuerpo.

Consiste en tener el concepto corporal (el conocimiento verbalizado que la persona tiene de su propio cuerpo) y la percepción (poder reconocer y discriminar las sensaciones que provienen de su propio cuerpo) de los siguientes aspectos:

- Puntos de apoyo y descargas de peso en los pies:

  -Estando en la posición de pie: los tres puntos adecuados de apoyo del pie son: colchón metatarsiano (cabeza del 1º metatarsiano y cabeza del 5º metatarsiano) y talón (calcáneo) con igual distribución de la descarga de peso. La persona puede conocer y/o sentir los tres o más apoyo en uno o dos puntos (mayor descarga de peso en el talón o mayor descarga de peso en el colchón metatarsiano).

  - Al caminar (hacia adelante): La persona puede conocer y/o sentir que primero se realiza el apoyo del talón y luego del colchón metatarsiano. O que primero se realiza el apoyo del colchón metatarsiano y luego del talón.

  - Dirección de los pasos al caminar hacia adelante: La persona puede conocer y/o sentir que la dirección correcta de los pies al realizar los pasos es con las puntas de los pies paralelas. O con las puntas de los pies hacia adentro o hacia fuera.

  - Al caminar (hacia atrás): La persona puede conocer y/o sentir que primero realiza el apoyo del colchón metatarsiano y luego del talón. O que primero realiza el apoyo del talón y luego del colchón metatarsiano.

- Transferencias de peso al caminar hacia adelante y hacia atrás: se hace de forma gradual y fluida, es decir, manteniendo el peso en el MI de base y trasladando el peso de a poco hacia el otro MI (el qué se encuentra libre para dar el paso).

- Disponibilidad corporal para realizar cambios de dirección de movimiento: se refiere a moverse con la misma facilidad y fluidez hacia las diversas direcciones en el espacio, es decir, hacia la derecha, izquierda, adelante, atrás y las diagonales. Esto inevitablemente lleva a modificar el eje postural de la persona, según la dirección del movimiento el eje estará más hacia delante, atrás, derecha o izquierda. Entendiéndose por eje postural a la línea longitudinal del cuerpo que le sirve de sostén en un movimiento libre o le transmite una energía mecánica para un giro. La persona puede sentir esta disponibilidad para moverse hacia todas o algunas de las direcciones.

- Movimiento de disociación de cinturas escapular y pélvica: Es el movimiento en el cual el tronco superior puede moverse diferentemente del tronco inferior. Mientras que el tronco superior y cintura escapular giran hacia la derecha o izquierda, el tronco inferior y pelvis mantienen una posición en línea media. También puede darse lo opuesto, mientras tronco inferior y pelvis giran, el tronco superior y cintura escapular mantienen una posición en línea media. La persona conoce y logra efectuar el movimiento o no.

- Zonas dolorosas, tensas: las zonas del cuerpo en las cuales se experimentan molestias, rigideces, contracturas. La persona reconoce que las presenta, puede localizar en qué parte/s del cuerpo las siente y percatarse si hay disminución de las mismas o no.

- Incorporación en la vida diaria del conocimiento adquirido: posibilidad de que lo realizado en las clases de tango y mediante la experimentación con el propio cuerpo sea integrado a su vida diaria, para preservar su cuerpo a favor de una mejor calidad de vida. Específicamente, en este estudio, se refiere a la disponibilidad corporal para realizar cambios de dirección de movimiento y la disociación de cinturas escapular y pélvica en situaciones cotidianas como:
  - Actividades básicas de la vida diaria: son aquellas actividades fundamentales y orientadas al cuidado del propio cuerpo que permiten la supervivencia y el bienestar. Incluye: actividades de higiene, arreglo personal, vestido y movilidad funcional, moverse caminando de un lugar a otro durante la ejecución de las actividades cotidianas.
  - Actividades instrumentales de la vida diaria: son aquellas actividades de apoyo a la vida cotidiana en la casa y en la comunidad. Tales como: actividades de limpieza del hogar (obtener y usar los elementos necesarios) y movilidad en la comunidad (caminar o conducir un auto). (13)

DIMENSIONAMIENTO DE LA VARIABLE:

AUTO-CONOCIMIENTO CORPORAL NECESARIO PARA EL AUTOCUIDADO CORPORAL EN LA VIDA COTIDIANA

- Puntos de apoyo y descargas de peso
  - De pie
    - -Tres puntos de apoyo (metatarso + talón)
    - - Uno o dos puntos de apoyo
  - Al caminar
    - - Hacia adelante
      - - Primero apoya talón y luego metatarso
      - - Primero apoya metatarso y luego talón
    - Dirección de los pasos
      - - pies paralelos
      - - pies hacia adentro
      - - pies hacia fuera
    - - Hacia atrás
      - - Primero apoya metatarso y luego talón
      - - Primero apoya talón y luego
- Transferencias de peso al caminar hacia adelante y hacia atrás
  - - Gradual y fluida
- Disociación de cinturas escapular y pélvica

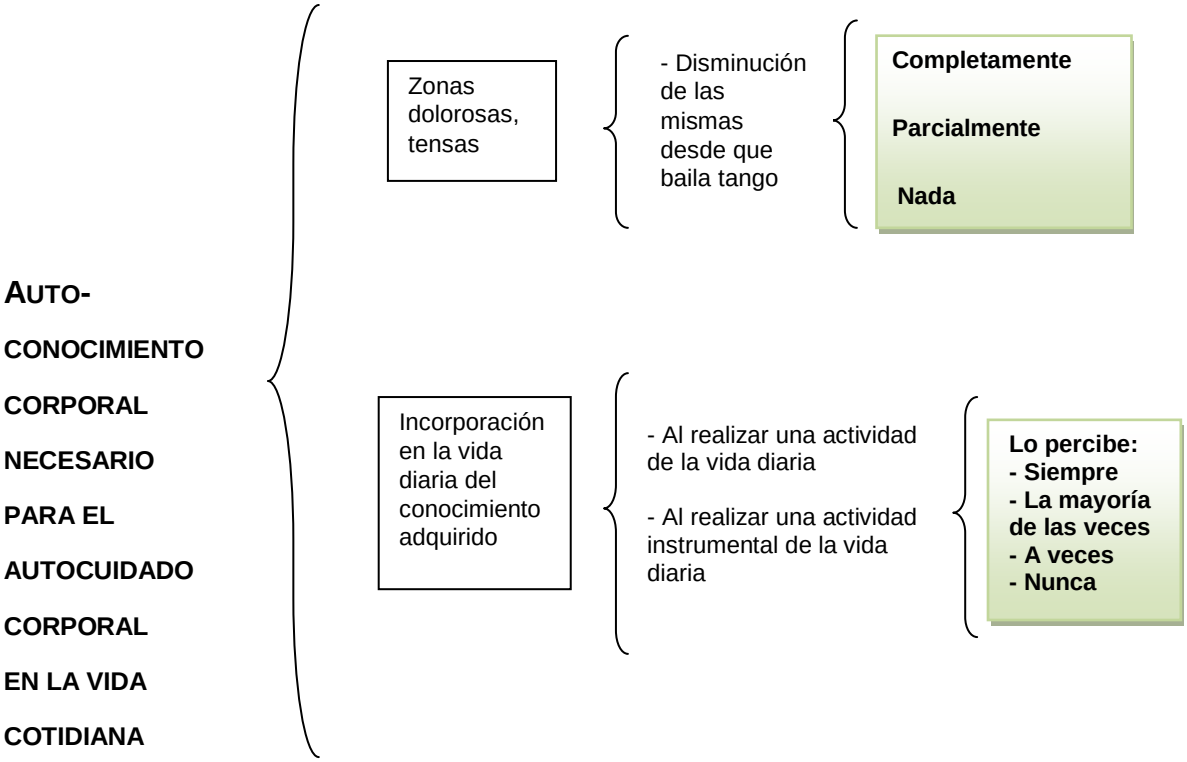
- Conoce
-No conoce

Lo percibe:
- Siempre
- La mayoría de las veces
- A veces
- Nunca

- Disponibilidad corporal para los cambios de dirección de movimiento:
  - - hacia delante
  - - hacia atrás
  - - hacia la derecha
  - - hacia la izquierda
  - - en diagonal hacia delante
  - - en diagonal hacia atrás

Lo percibe:
- Siempre
- La mayoría de las veces
- A veces
- Nunca

- Zonas dolorosas, tensas
  - - Presenta tensión y/o dolor
    - **- Siempre**
    - **- La mayoría de las veces**
    - **- A veces**
    - **- Nunca**
  - - Localización
    - **-Cabeza**
    - **-Cuello**
    - **-Hombro**
    - **-Espalda**
    - **-Cadera**
    - **-Rodilla**
    - **-Pie**
    - **-Otras**



VARIABLES INTERVINIENTES:

Las variables intervinientes son:

- **La edad**: Se refiere al tiempo transcurrido en años desde el nacimiento del ser humano hasta el momento de la toma de los datos.
- **El sexo:** Se refiere al conjunto de características biológicas que definen la división de seres humanos como hombres y mujeres.
- **Las actividades recreativas, deportivas y expresivas**: Se incluyen actividades que impliquen el movimiento corporal y la expresión por medio de él. A saber: deportes (fútbol, natación, handball, ciclismo, caminata, etc.), yoga, Pilates, danzas (contemporánea, salsa, folklore, danzaterapia, etc.), expresión corporal, teatro.
- **El tiempo de práctica de tango salón**: Se refiere a los meses y/o años que la persona toma clases de tango salón en el espacio de tango "Menesunda".

DISEÑO METODOLÓGICO

ENFOQUE DE ESTUDIO:

Para este trabajo se eligió un enfoque cuantitativo, el cual pretende descubrir los hechos tal cual se presentan en la realidad, realizando la interpretación de los datos luego de su recolección y en base a la teoría. La variable de estudio: "El Autoconocimiento corporal necesario para el autocuidado corporal en la vida cotidiana" posee un carácter subjetivo, razón por la cual se la ha cuantificado para hacerla observable y medible en lo empírico.

TIPO DE ESTUDIO:

El presente estudio se corresponde con un tipo de estudio exploratorio-descriptivo. Esta Tesis examina un problema o área de investigación poco estudiada, el fin de la misma es analizar y describir los aspectos practicados en tango salón que promueven el autoconocimiento corporal necesario para el autocuidado corporal en la vida cotidiana en las personas que asisten al espacio de tango "Menesunda" de la ciudad de Mar del Plata.

DISEÑO DE ESTUDIO:

El tipo de diseño es no experimental, en el cual se observan los aspectos del fenómeno tal como ocurren naturalmente sin que el investigador realice alguna intervención en el desarrollo del mismo.

Y transversal dado que los datos fueron recolectados en un solo y único momento, en el mes de marzo del año 2014.

POBLACIÓN:

La población de estudio corresponde a las 40 personas que regularmente toman clases de tango salón en el espacio de tango "Menesunda" de Mar del Plata en el mes de marzo del año 2014.

UNIDADES DE ANÁLISIS:

Las unidades de análisis son cada una de las personas que toman clases de tango salón en el espacio de tango "Menesunda" de Mar del Plata en el mes de marzo del año 2014.

MUESTRA:

La muestra está formada por 22 personas que toman clases de tango salón en el espacio de tango "Menesunda" de Mar del Plata en el mes de marzo del año 2014.

MÉTODO DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA

El tipo de muestreo que se eligió para seleccionar la muestra es el tipo no probabilístico por conveniencia o accidental o intencional.

CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA

Las personas que se incluyen en la muestra fueron seleccionadas según los siguientes ***criterios de inclusión***:

- Tomar clases de tango salón en el espacio de tango "Menesunda" de la ciudad de Mar del Plata
- Poseer un mínimo de dos meses de práctica de tango salón
- Edades de 18 años en adelante
- Ambos sexos.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Personas que rehúsen participar en este trabajo de investigación

MÉTODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Se implementó el siguiente instrumento para efectuar la obtención de los mismos:

- Cuestionario: Por considerarse un medio útil y eficaz para recoger la información en un tiempo respectivamente breve.

El mismo consta de un conjunto de preguntas respecto de los aspectos que promueven el Autoconocimiento Corporal necesario para el autocuidado corporal en la vida cotidiana (variable de estudio).

Posee la característica de ser autoadministrado por cada una de las unidades de análisis anónimamente, por razones de tiempo de las mismas y para asegurar la confidencialidad.

Dicho cuestionario está formado por preguntas abiertas y cerradas, entre éstas hay preguntas dicotómicas (con dos posibilidades de respuesta) y policotómicas (con varias opciones de respuesta) siendo algunas excluyentes y otras no excluyentes.

PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En 2013 la autora solicitó autorización al director y profesor de tango del espacio de tango “Menesunda” para llevar a cabo la investigación.

Prueba Piloto del instrumento de medición: Durante el mes de febrero de 2014 se aplicó el instrumento de recolección de datos a 4 personas con características similares a las de la muestra definitiva, que no fueron incluidas en ella. Se consideró de fundamental importancia llevar a cabo la misma para analizar si las instrucciones eran comprendidas, si los ítems correspondían adecuadamente con la variable de estudio, si la cantidad de preguntas y el

tiempo que requería responderlas era el apropiado. La prueba piloto permitió detectar la necesidad de realizar algunas modificaciones en el instrumento.

Para la obtención de los datos se procedió de la siguiente forma: se hizo un comentario previo sobre el objetivo de la investigación a 36 personas, asegurándoles la confidencialidad y el anonimato de sus respuestas. Posteriormente, se entregó el cuestionario a las 29 personas que accedieron a participar acordando con ellas el plazo de entrega del mismo, éste no superaría los 20 días. En el plazo acordado fueron 22 personas las que devolvieron los respectivos cuestionarios y son las que forman parte de la muestra.

PARTE 4: ANÁLISIS DE DATOS

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS DATOS:

Para analizar los datos de las preguntas cerradas, se volcaron las respuestas en tablas Excel en base a las dimensiones de la variable de estudio. Luego se aplicó estadística descriptiva teniendo en cuenta categorías y frecuencias. Realizándose posteriormente la presentación gráfica correspondiente.

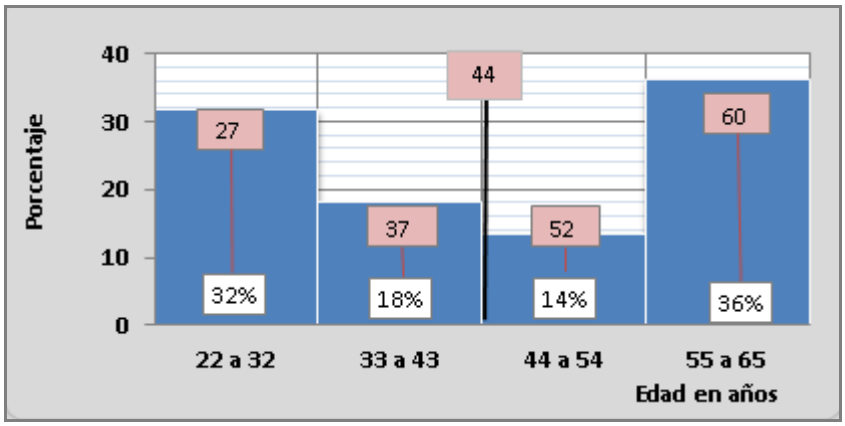
Para analizar los datos de las preguntas abiertas se describieron las diferencias y similitudes y se identificaron los patrones generales de respuesta.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

- **Edad**

Las edades de las personas de la muestra, varían entre 22 y 65 años con un promedio de 44 años. Como puede observarse en el gráfico Nº 1, los porcentajes más altos se localizan entre los 55 y 65 años de edad con el 36 % y un promedio de 60 años y entre los 22 y 32 años con el 32 % y un promedio de 27 años.

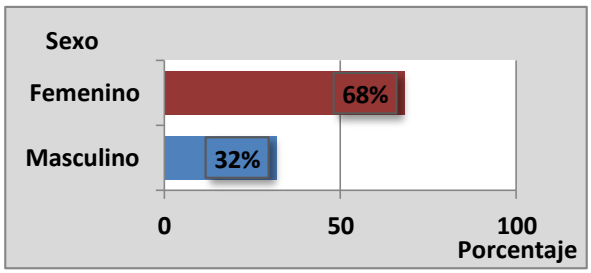
Gráfico Nº 1: Edad en años de personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014



- **Sexo**

El 68 % de la muestra pertenece al sexo femenino mientras que el 15% al sexo masculino.

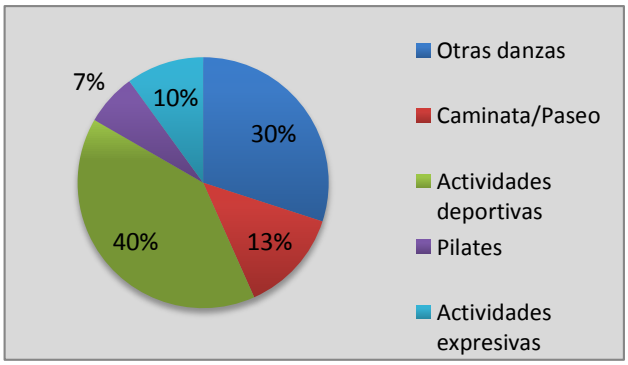
Gráfico Nº 2: Sexo de las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



- **Actividades recreativas, deportivas y expresivas**

Las actividades que las personas de la muestra realizan, además de tango salón, son las siguientes: Actividades deportivas, siendo las más frecuentes surf, natación y gimnasio; Otras danzas como por ejemplo danza contemporánea, folklórica y swing; Caminata/Paseo; Actividades expresivas, en las que se incluyen teatro, canto y música; y Pilates.

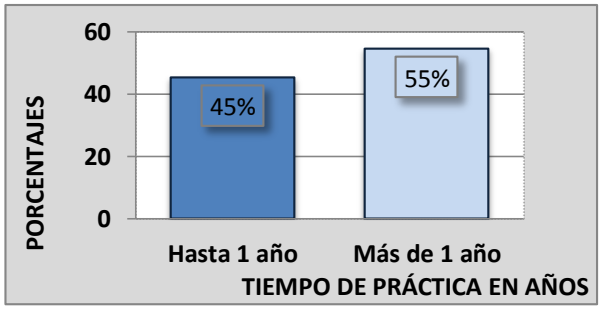
Gráfico Nº 3: Actividades recreativas, deportivas y expresivas que realizan las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



- **Tiempo de práctica de tango salón**

Según los datos obtenidos, el 55 % de las personas de la muestra posee más de 1 año de práctica de tango salón, mientras que el 45 % restante tiene menos de 1 año de experiencia en el aprendizaje de esta danza.

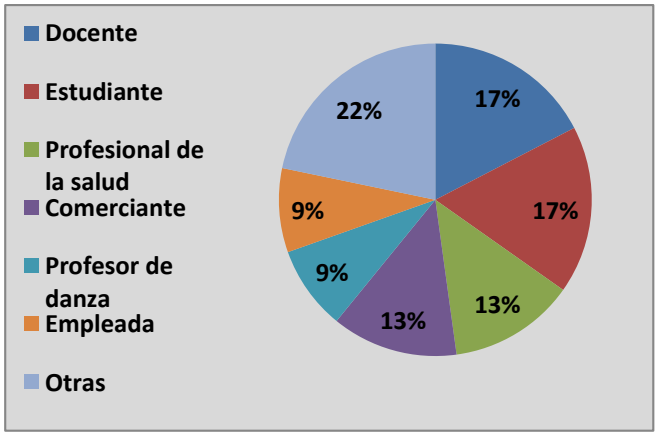
Gráfico Nº 4: Tiempo de práctica en años de tango salón de las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



- **Ocupaciones**

Las ocupaciones de las personas de la muestra son muy variadas, las que más se destacan son: docente, estudiante, comerciante y profesional de la salud (kinesióloga, médica y terapista ocupacional).

Gráfico Nº 5: Ocupaciones de las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



Aspectos que promueven el Autoconocimiento Corporal necesario para el autocuidado corporal en la vida cotidiana

De los datos registrados con la aplicación del cuestionario se efectúo el siguiente análisis:

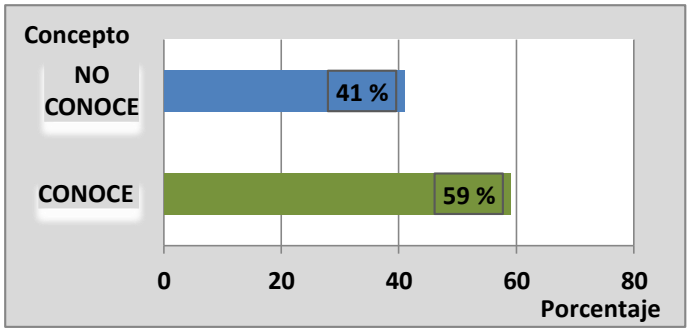
1- Puntos de apoyo y descargas de peso en los pies:

En la posición de pie:

A- Concepto corporal de los puntos de apoyo de los pies

Según lo que se observa en el gráfico a continuación, de la muestra total, el 59 % de las personas conocen que los puntos adecuados de apoyo del pie son el colchón metatarsiano y el talón; mientras que el 41 % no presenta tal conocimiento.

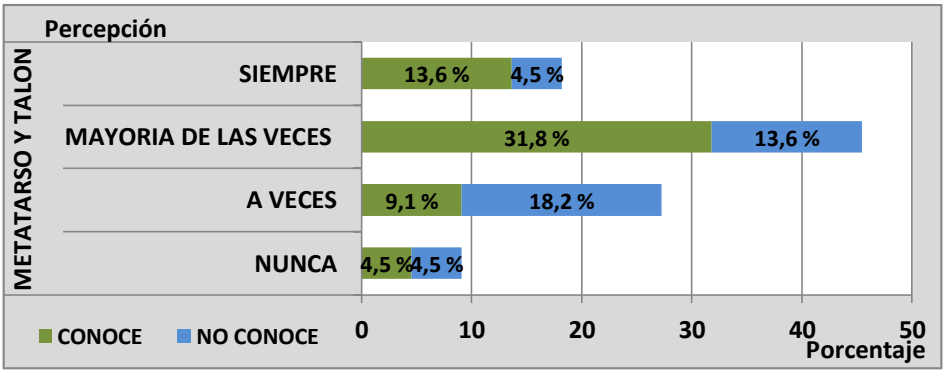
Gráfico Nº 6: Puntos de apoyo de los pies en la posición de pie. Concepto corporal que presentan las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



B- Percepción de la descarga de peso en los pies

Del total de las personas de la muestra, el 90 % percibe con cierta frecuencia la descarga de peso en metatarso y talón al estar de pie. De las mismas, el 46 % lo percibe la mayoría de las veces presentando además el conocimiento de los puntos adecuados de apoyo de los pies el 32 % de ellas; el 27% lo siente a veces; y el 19 % restante lo experimenta siempre, no respondiendo luego las otras opciones.

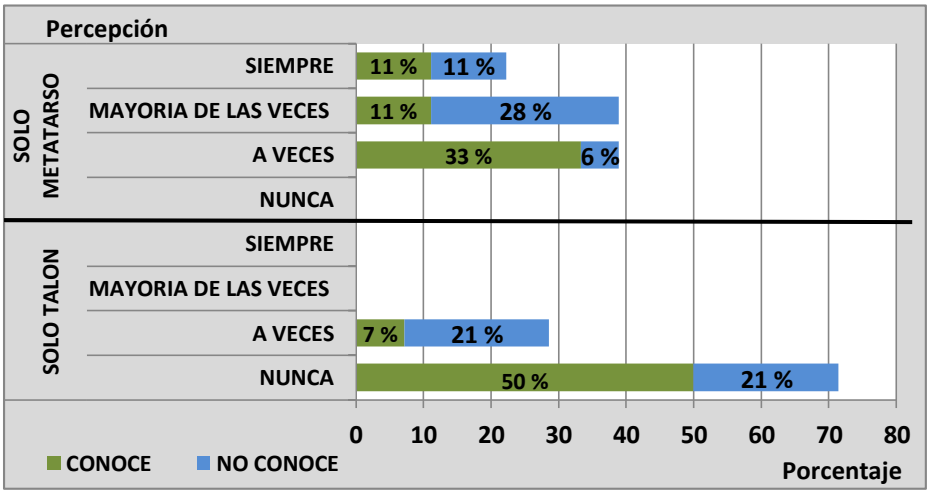
Gráfico Nº 7: Descarga de peso en metatarso y talón en la posición de pie. Percepción de las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



Del 82 % de las personas de la muestra que indicaron que perciben la descarga de peso sólo en metatarso, el 39 % respondió tenerlo presente la mayoría de las veces y el mismo porcentaje dijo sentirlo a veces, encontrándose en ésta última categoría más individuos que conocen los puntos adecuados de apoyo de los pies, el 11% y el 33% respectivamente; y el 22 % restante lo experimenta siempre, no respondiendo luego la siguiente opción.

Por último, del 60 % de los individuos de la muestra que respondieron sobre la percepción de la descarga de peso sólo en talón, el 71 % de ellos indicó que nunca lo siente, de los cuales tienen el conocimiento de los puntos adecuados de apoyo de los pies el 50% de los sujetos.

Gráfico Nº 8: Descarga de peso sólo en metatarso y sólo en talón en la posición de pie. Percepción de las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



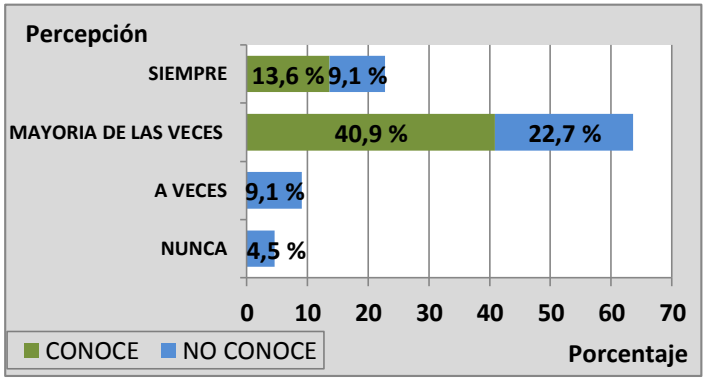
Al caminar hacia adelante:

C- Concepto corporal y Percepción de la dirección de los pasos

Con respecto al concepto corporal y como se puede apreciar en el gráfico Nº 9, del total de los individuos de la muestra, el 55 % conoce que la dirección correcta de los pasos al caminar hacia adelante es con los pies paralelos; el resto de ellos no presenta tal conocimiento contestando que es hacia afuera, hacia adentro o que no sabe.

Se registra que el 95 % de la muestra total tiene presente con cierta frecuencia la dirección de los pasos al caminar hacia adelante: del 64 % que lo siente la mayoría de las veces, el 41 % conoce que es con los pies paralelos, el resto no; y del 23 % que lo experimenta siempre, el 14 % presenta dicho conocimiento.

Gráfico Nº 9: Dirección de los pasos al caminar hacia adelante. Concepto corporal y percepción que presentan las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.

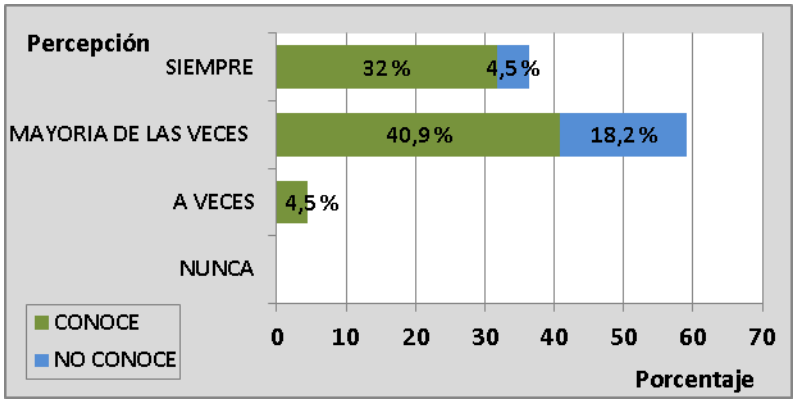


D- Concepto corporal y percepción de puntos de apoyo del pie:

De la muestra total se observa que el 77 % conoce que al caminar hacia adelante se realiza primero el apoyo del talón, el resto de ellos no presenta tal conocimiento contestando que primero se realiza el apoyo del colchón metatarsiano.

Todas las personas contestaron que tienen presente con cierta frecuencia el punto de apoyo del pie al caminar hacia adelante, percibiéndolo la mayoría de las veces el 59 % de ellas, de las cuales, el 41% conoce que primero se apoya el talón, el resto no; y del 37 % que lo experimenta siempre, el 32 % de ellas presenta tal conocimiento.

Gráfico Nº 10: Puntos de apoyo al caminar hacia adelante. Concepto corporal y percepción que presentan las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.

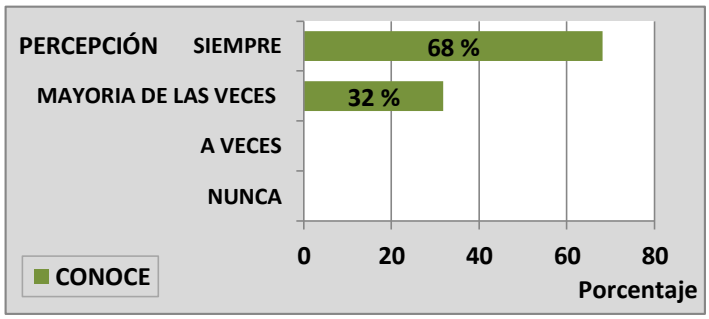


Al caminar hacia atrás:

E- Concepto corporal y percepción de puntos de apoyo del pie:

Todas las personas de la muestra conocen que al caminar hacia atrás se realiza primero el apoyo del colchón metatarsiano y lo perciben con cierta frecuencia, el 68 % indicó que lo siente siempre mientras que el resto lo experimenta la mayoría de las veces.

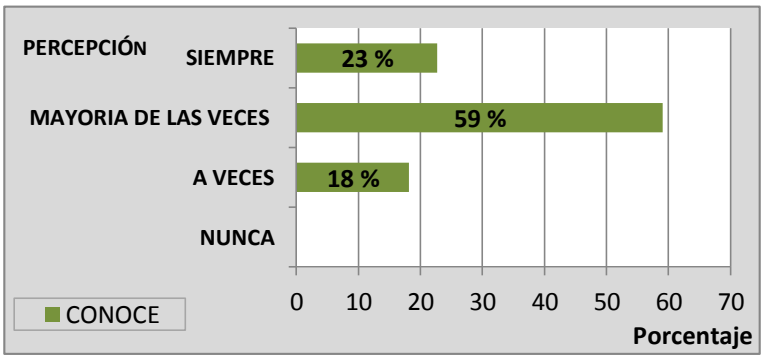
Gráfico Nº 11: Puntos de apoyo al caminar hacia atrás. Concepto corporal y percepción que presentan las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



2- <u>Transferencia de peso al caminar hacia adelante y hacia atrás</u>:

En relación a este aspecto, se registra que todas las personas de la muestra presentan el conocimiento de que la transferencia del peso al caminar se hace de forma gradual y fluida y que lo tienen presente con cierta frecuencia. El 59 % indicó que lo percibe la mayoría de las veces mientras que el resto lo experimenta siempre o a veces, 23 % y 18 % respectivamente.

<u>Gráfico Nº 11:</u> Transferencia de peso al caminar hacia adelante y hacia atrás. Concepto corporal y percepción que presentan las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



3. <u>Disponibilidad corporal para realizar cambios de dirección de movimiento</u>:

De la muestra total, el 95 % de las personas refirió que al bailar percibe con alguna frecuencia esta disponibilidad para moverse hacia todas las direcciones, es decir, hacia la derecha, izquierda, adelante, atrás y hacia las diagonales con la misma facilidad, de las mismas el 50 % respondió que lo siente a veces mientras que el 41 % la mayoría de las veces (gráfico nº 12).

La dirección donde sienten mayor facilidad para moverse es hacia adelante, siguiéndole en menor frecuencia hacia atrás y hacia la izquierda con respecto al resto de las direcciones (gráfico nº 13).

Gráfico Nº 12: Disponibilidad corporal para realizar cambios de dirección de movimiento al bailar. Percepción que presentan las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.

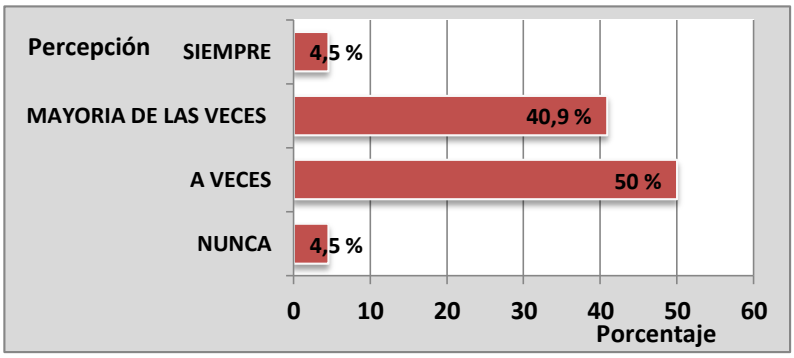
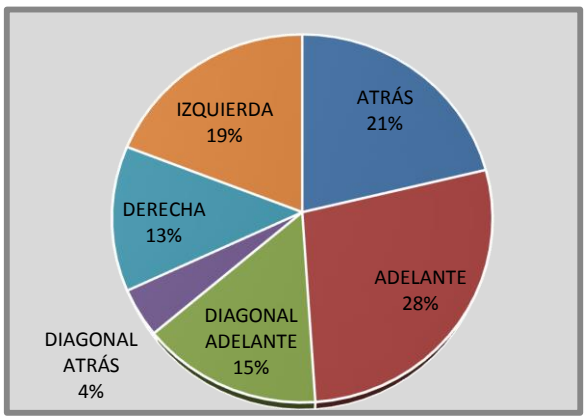


Gráfico Nº 13: Direcciones con mayor facilidad para moverse al bailar según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



4. Movimiento de disociación de cinturas escapular y pélvica:

En relación al concepto de disociación, del total de las personas de la muestra, el 50% conoce que el mismo es el movimiento en el cual el tronco superior puede moverse diferentemente del tronco inferior, mientras que uno gira hacia un lado, el otro mantiene una posición en línea media y viceversa, ya que marcaron las dos situaciones que se mencionaban en el cuestionario[78]; mientras que el 45 % marcó una de ellas, considerando la disociación una

78 Girar la cadera y las piernas cuando el tronco y los hombros permanecen fijos (Por ejemplo al hacer "ochos hacia delante) y Girar el tronco junto con los hombros mientras la cadera y las piernas permanecen fijas (Por ejemplo al iniciar un giro en el rol de hombre)

cuestión de movimiento solamente de la cintura escapular o solamente de la cintura pélvica (gráfico Nº14).

Todas las personas respondieron que tienen presente con cierta frecuencia efectuar el movimiento de disociación al bailar. El 59 % indicó la mayoría de las veces, de ellas un 23 % presenta el concepto completo de dicho movimiento mientras que el 36 % restante no; y de las demás personas un 14 % respondió siempre y un 28 % a veces, encontrándose en ésta última categoría más individuos que conocen completamente el movimiento de disociación, con el 18% (gráfico Nº15).

Gráfico Nº 14: Movimiento de disociación de cintura escapular y pélvica. Concepto que presentan las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.

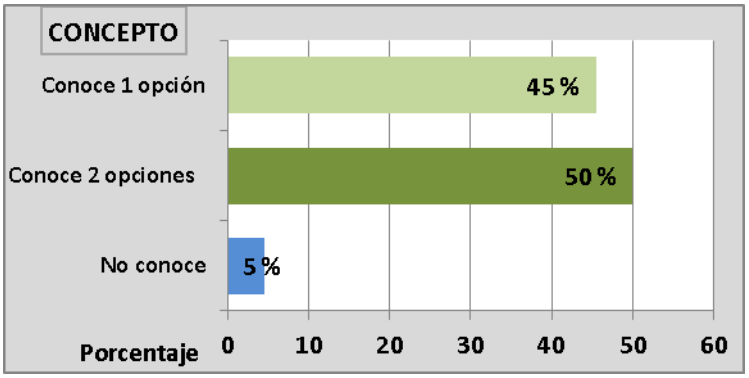
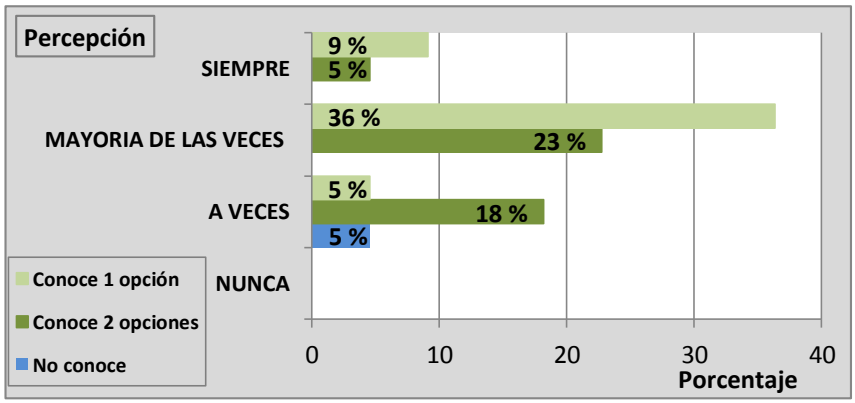


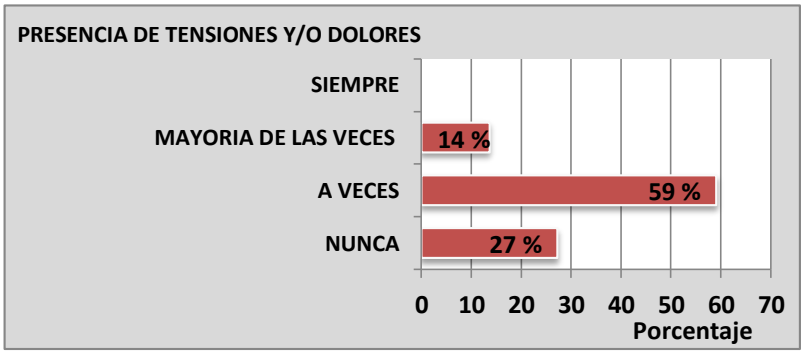
Gráfico Nº 15: Movimiento de disociación de cintura escapular y pélvica. Percepción que presentan las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



5. Percepción de zonas dolorosas, tensas:

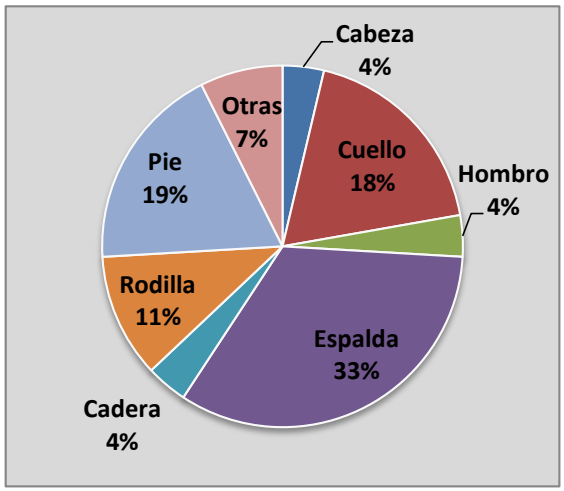
En cuanto a las zonas del cuerpo en las cuales se experimentan tensiones y/o dolores, del total de los individuos de la muestra, el 73 % de ellos reconoce tener con alguna frecuencia molestias en alguna parte del cuerpo al bailar. El 59 % de los mismos lo siente a veces y el 14 % la mayoría de las veces; mientras que un 27 % respondió que nunca siente molestias.

Gráfico Nº 16: Presencia de zonas dolorosas, tensas según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



Como puede observarse en el gráfico a continuación, la parte del cuerpo en la que coinciden la mayoría de las personas sentir molestias es en la espalda, y en menor frecuencia en cuello, pie y rodilla.

Gráfico Nº 17: Localización de zonas dolorosas y/o tensas según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



Del 73 % de las personas de la muestra que reconocieron tener con alguna frecuencia molestias en alguna parte del cuerpo al bailar, un 69 % de ellas percibe que desde que baila tango encuentra que las mismas disminuyeron parcialmente (gráfico nº 18). Concordando el mayor porcentaje de las personas que el lugar donde se nota esta disminución es en la espalda, luego en cuello y en pie (gráfico nº 19).

Gráfico Nº 18: Disminución de zonas dolorosas y/o tensas según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.

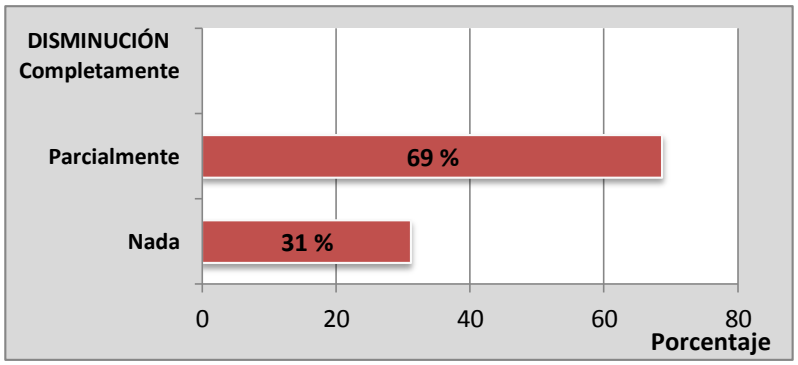
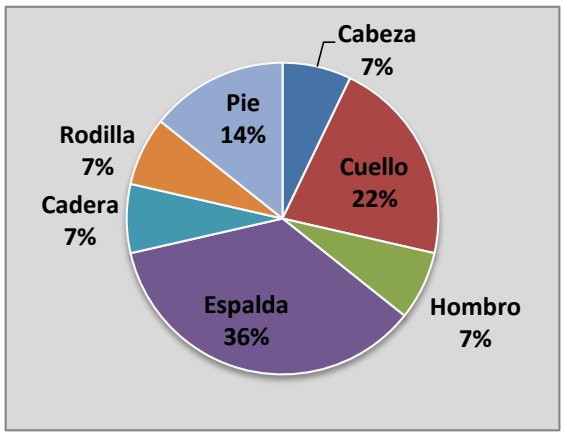


Gráfico Nº 19: Disminución de zonas dolorosas y/o tensas: Localización según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.

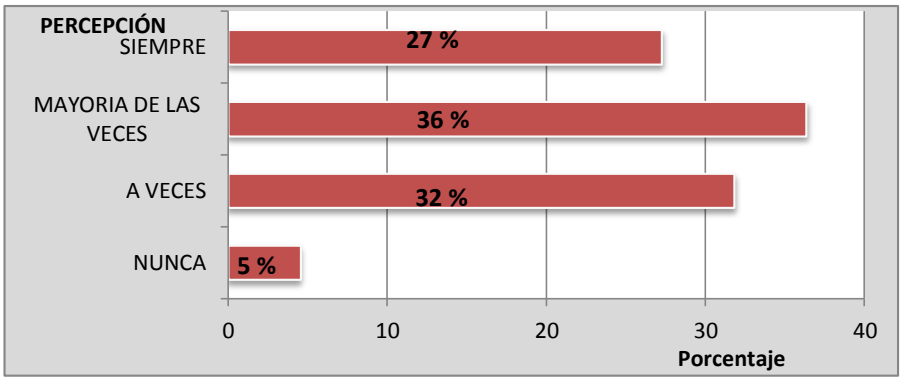


Incorporación en la vida diaria del conocimiento adquirido:

Con respecto a la percepción de **una disponibilidad corporal para realizar cambios de dirección de movimiento en la vida cotidiana**, después

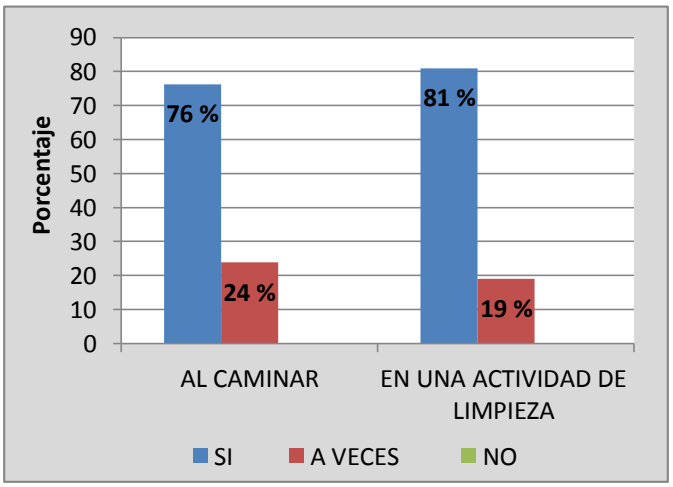
de un tiempo de bailar tango, del total de la muestra, el 95 % lo percibe con diferente frecuencia: un 36 % contestó la mayoría de las veces, un 32 % a veces y un 27% lo experimenta siempre.

Gráfico Nº 20: Percepción de la disponibilidad corporal en la vida diaria después de un tiempo de bailar tango salón, según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



En las situaciones cotidianas como caminar o realizar una actividad instrumental de la vida diaria (AIVD), un 76% y 81% de las personas respectivamente respondieron que si perciben la disponibilidad en esas circunstancias.

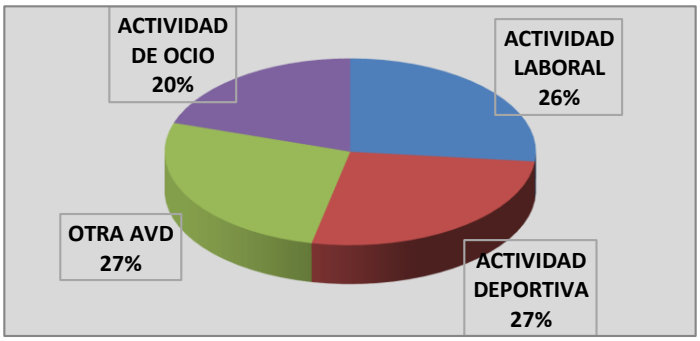
Gráfico Nº 21: Disponibilidad corporal en situaciones cotidianas después de un tiempo de bailar tango salón, según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



Del 95 % de las personas de la muestra que perciben cierta disponibilidad corporal en su vida cotidiana, un 62 % de ellas pudo mencionar otro ejemplo de su vida cotidiana teniendo en cuenta esa sensación de disponibilidad en su propio cuerpo, algunas dando más de un ejemplo. De estos datos surgieron los siguientes patrones generales de respuesta: *"Siempre que tengo una oportunidad en el trabajo (cuadra); en el trabajo (aula) al pasar entre los bancos; mientras trabajo en rehabilitación con los pacientes; en el trabajo (farmacia) al buscar medicamentos en las estanterías. Al hacer Hidrogym; cuando entreno artes marciales; en actividades deportivas; en paddle. Haciendo jardinería; muevo más haciendo yoga; facilidad para bailar otros ritmos. Al caminar entre los muebles en mi casa, ahora puedo esquivarlos más fácilmente; al cocinar; al ir paseando por la calle, cuando hay mucha gente, poder frenar de golpe sin desestabilizarse y cambiar la dirección del recorrido; en caminata cotidiana".*

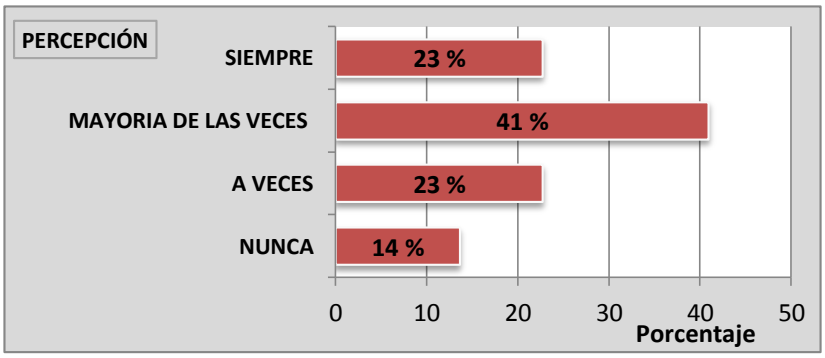
A partir de lo anterior se analizaron los siguientes temas: Actividad laboral, deportiva, de ocio y de la vida diaria (AVD). Como se observa en el próximo gráfico, los porcentajes de dichos temas son similares.

Gráfico Nº 22: Otros ejemplos de disponibilidad corporal en la vida cotidiana según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



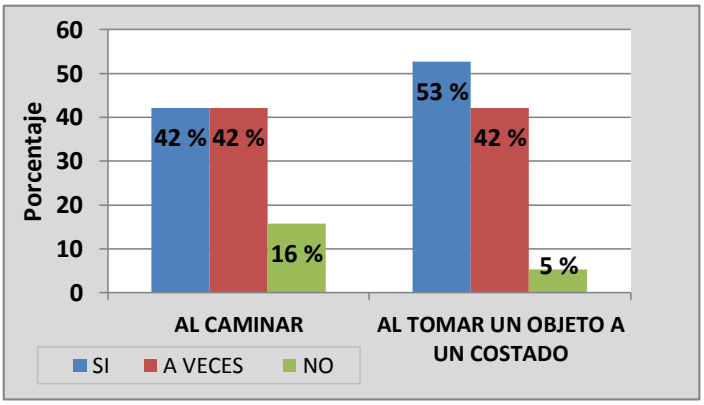
En relación a la **percepción de la disociación de cinturas escapular y pélvica en situaciones cotidianas** después de un tiempo de bailar tango, se registra que del total de la muestra, un 87 % encuentra más facilidad para disociar, del cual el 41 % contestó que la mayoría de las veces, mientras que una cantidad igual (23 %) indicó que lo experimenta siempre o a veces.

Gráfico Nº 23: Percepción de la disociación de cinturas escapular y pélvica en la vida cotidiana después de un tiempo de bailar tango salón, según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



En la situación cotidiana "caminar", se observa que el mismo porcentaje de personas (42 %) respondió que sí o que a veces percibe la disociación en esa circunstancia; mientras que en la situación "al tomar un objeto a un costado", un 53 % indicó que sí lo percibe mientras que un 42 % lo siente a veces.

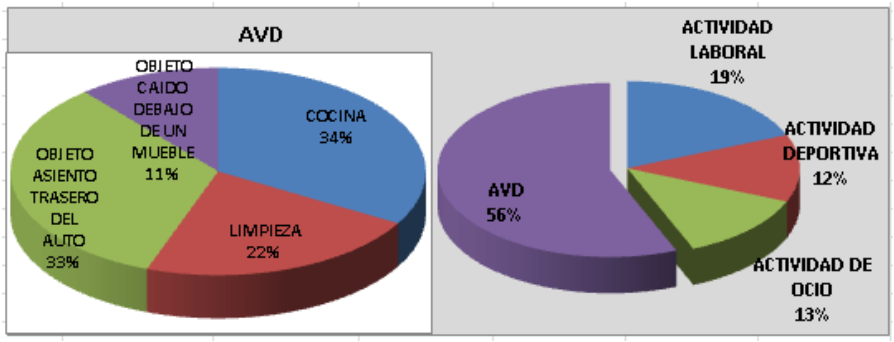
Gráfico Nº 24: Movimiento de disociación de cinturas escapular y pélvica en situaciones cotidianas después de un tiempo de bailar tango salón, según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



Del 87 % de las personas de la muestra que encuentran más facilidad para disociar cintura escapular y pélvica en su vida cotidiana, un 74 % de ellas pudo mencionar otro ejemplo de su vida cotidiana teniendo en cuenta la relación entre su tronco y pelvis, algunas dando más de un ejemplo. De estos datos surgieron los siguientes patrones generales de respuesta: *"En mi trabajo ya que hacia adelante estarían los clientes y hacia atrás los productos a vender; en el trabajo (cuadra); al trabajar no tengo dificultad para girar. Con el surf, hay muchos movimientos (cutback); al hacer Pilates. Bailando salsa; cuando juego con mi nieta. Mayor agilidad en tomar un objeto en el asiento trasero del auto; manejando, girando a agarrar algo del asiento trasero; tomar algo del asiento trasero del auto. Al momento de cocinar o de ordenar los objetos de cocina es más fácil alcanzar o guardar objetos en alacenas, por ej. sólo utilizando los brazos y disociando; agacharse para tomar un objeto caído debajo de algún mueble; en diferentes actividades, limpieza, cocina, baño; manipulación de utensilios en la cocina (ollas); al momento de barrer es cuando más se nota esta relación".*

A partir de lo anterior se analizaron los siguientes temas: Actividad laboral, deportiva, de ocio y AVD. Se registra que el mayor porcentaje (56 %) son ejemplos de AVD, de las cuales el 34 % corresponde al movimiento de disociación en actividades de cocina y el 33 % a dicho movimiento al tomar un objeto del asiento trasero del auto.

Gráfico Nº 25: Otros ejemplos de movimiento de disociación de cinturas escapular y pélvica en la vida cotidiana después de un tiempo de bailar tango salón, según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A partir del análisis de los datos correspondiente a la variable "Autoconocimiento Corporal necesario para el autocuidado corporal en la vida cotidiana" se arribó a los siguientes resultados.

Con respecto a los puntos de apoyo en los pies en la posición de pie y al caminar hacia adelante y hacia atrás, casi tres tercios de las personas de la muestra presentan el conocimiento corporal de los mismos. En cuanto a la percepción de las descargas de peso en la posición de pie más de la mitad de los individuos percibe la mayoría de las veces una descarga adecuada en los pies. Y en relación a los puntos de apoyo apropiados al caminar, la mitad de las personas los percibe la mayoría de las veces.

Sobre la transferencia de peso al caminar hacia adelante y hacia atrás, todas las personas de la muestra presentan el conocimiento de la misma y más de la mitad de los individuos lo tienen presente la mayoría de las veces.

En relación a la disponibilidad corporal para realizar cambios de dirección de movimiento, casi la totalidad de las personas percibe con cierta frecuencia la misma facilidad para moverse hacia todas las direcciones al

bailar, de las cuales la mitad lo percibe a veces. La dirección donde sienten mayor facilidad para moverse es hacia adelante, también hacia atrás y hacia la izquierda.

Con respecto al concepto del movimiento de disociación de cinturas escapular y pélvica, la mitad de las personas de la muestra presentan un conocimiento total, mientras que el resto sólo tienen una noción parcial del movimiento diferenciado entre dichas cinturas. Teniendo presente la mayoría de las veces realizar el movimiento de disociación al bailar más de la mitad de las personas.

En cuanto a las zonas del cuerpo en las cuales se experimentan tensiones y/o dolores al bailar, más de la mitad de las personas reconocen tener a veces molestias en alguna parte del cuerpo, siendo la zona en la que más se sienten las mismas la espalda y en menor grado el cuello y los pies. De estas personas la mayoría de ellas perciben una disminución parcial de las molestias en dichas zonas desde que bailan tango.

Sobre la incorporación en la vida diaria del conocimiento adquirido:

Después de un tiempo de bailar tango, casi la totalidad de las personas de la muestra percibe con cierta frecuencia disponibilidad corporal para realizar cambios de dirección de movimiento en la vida cotidiana, sintiéndolo la mayoría de las veces una gran cantidad de personas. En general, indicaron que <u>si</u> perciben la disponibilidad específicamente al caminar o al realizar una actividad instrumental de la vida diaria. Más de la mitad de las personas lograron dar otro ejemplo de su vida cotidiana teniendo en cuenta esa sensación de disponibilidad en el cuerpo, de dichos ejemplos un tercio de ellos se refiere

exclusivamente a las AVD/AIVD, el resto brinda interesantes ejemplos en actividades laborales, deportivas y de ocio.

La mayoría de las personas de la muestra encuentra con cierta frecuencia más facilidad para disociar cinturas escapular y pélvica en situaciones cotidianas, un notable número de ellas lo registra la mayoría de las veces. En la percepción de la disociación específicamente al caminar o al tomar un objeto a un costado no se observa grandes diferencias entre los que respondieron que si o que a veces lo sienten. Aquí, tres tercios de las personas lograron dar otro ejemplo de su vida cotidiana teniendo en cuenta esa relación entre tronco y pelvis, de dichos ejemplos la mitad de ellos se refiere exclusivamente a las AVD/AIVD, el resto brinda importantes ejemplos en actividades laborales y de ocio. Cabe aclarar que una cantidad notable de los ejemplos hacen más referencia al movimiento de la cintura escapular con respecto de la pélvica y no al movimiento contrario.

PARTE 5:
CONCLUSIÓN

CONCLUSIÓN

En este trabajo de investigación, mediante el análisis de la actividad Tango, ha sido posible alcanzar el objetivo general que era explorar los aspectos que promueven el autoconocimiento corporal, necesario para el autocuidado en la vida cotidiana, de las personas que toman clases en el espacio de tango “Menesunda” de la ciudad de Mar del Plata. Se cumplieron también con los objetivos específicos, pudiendo identificar y describir dichos aspectos.

Los resultados arrojados del análisis de los datos, permiten afirmar que en general las personas que toman clases de tango salón en Menesunda presentan un concepto corporal adecuado de los aspectos básicos que se trabajan en el tango y que existe un registro altamente frecuente de las zonas del cuerpo, de los apoyos, de las descargas de peso, de los movimientos y de las eventuales molestias al bailar. Y con respecto a la incorporación en la vida diaria del conocimiento adquirido por medio del aprendizaje del tango, es posible observar que la mayoría de las personas registran de forma muy frecuente una mayor disponibilidad corporal para realizar cambios de dirección de movimiento y una mayor facilidad para disociar cinturas escapular y pélvica en situaciones cotidianas. Muchas de las personas pudieron además tomarse un tiempo para pensar y dar interesantes ejemplos de su vida diaria teniendo en cuenta estos aspectos corporales, la mayoría de éstos ejemplos se relacionan particularmente al movimiento de disociación de la cintura escapular con respecto de la pélvica en AVD y/o AIVD específicas más que al movimiento inverso o que a la disponibilidad corporal.

Sin embargo, no es posible afirmar que las personas que participaron de esta investigación posean un registro “conciente” de su propio cuerpo teniendo en cuenta que este estudio se llevó a cabo en un único momento y que el proceso de autoconocimiento corporal requiere un periodo de tiempo particular para cada persona y que se logra con el compromiso que la misma mantiene en una actividad que implica un trabajo conciente y voluntario con el propio cuerpo; además, el instrumento de recolección de datos que se empleó, si bien fue un medio útil y eficaz para recoger la información en un tiempo breve, y fue autoadministrado por cada una de las personas anónimamente, por razones de tiempo de las mismas y para asegurar la confidencialidad, no demuestra el compromiso de las mismas para responder con total honestidad a lo solicitado. Se sugiere por lo tanto investigar la presente problemática en su totalidad o profundizar en cada aspecto mediante otro tipo de estudio y utilizando otras técnicas de recolección de datos que permitan ver cómo se va desarrollando el autoconocimiento corporal en el aprendizaje del tango a través del tiempo y cómo se van incorporando tales conocimientos y percepciones en la vida cotidiana de cada una de las personas que lo bailan.

Como ya se analizó, el Tango es una actividad integradora y motivadora, un medio de interacción social y de retroalimentación emocional y sensorial, pudiendo ser abordada individual y grupalmente, practicada a cualquier edad, graduada, sistematizada y secuenciada adaptándose a cada persona. La actividad Tango permite explorar el alerta, la escucha, la observación atenta y detallada de los procesos somáticos por medio de todos los sentidos facilitando así el camino del auto-conocimiento y desarrollando la

conciencia corporal del funcionamiento del propio cuerpo. El Tango le permite a la persona registrar sus patrones habituales de movimientos, descubrir nuevas posibilidades y calidades de movimiento, conocer el modo de transferir el peso y de distribuir las tensiones neuromusculares, reconocer las zonas de dolor o de tensión. Esto lleva al individuo a encontrar cómo bailar natural y cómodamente, y lo más importante, a reaprender la manera auténtica de moverse sin esfuerzos al bailar y consecuentemente al desempeñarse en sus actividades diarias.

El Tango podría usarse como medio terapéutico en todos los niveles de prevención de la salud, no sólo en promoción y prevención primaria, sino también como medio de tratamiento y rehabilitación, con el propósito de promover una salud integral, un desarrollo armónico y una mejor calidad de vida del ser humano en las distintas etapas evolutivas y en el propio hacer cotidiano. El presente trabajo también deja abierta la posibilidad de que el Tango pueda ser empleado como recurso terapéutico en otros campos de abordaje de la Terapia Ocupacional.

Para concluir, es necesario destacar que el TO, como agente promotor de la salud y con un abordaje somático conciente y global, se basa en la educación del cuidado y la salud del cuerpo y de todo el ser; en mejorar la calidad de vida de las personas mediante la promoción de la capacidad para generar actitudes, habilidades y conocimientos, que permitan tomar decisiones concientes y autónomas sobre la propia salud y bienestar; en fomentar la incorporación de los conocimientos aprendidos, las sensaciones y movimientos experimentados y los descubrimientos a los que se llega

mediante la experiencia vivenciada con el propio cuerpo para preservarlo a favor de una mejor funcionalidad cotidiana, recursos que se utilizan en la modalidad de abordaje terapéutico llamada Educación Postural Activa, método que fundamenta la incumbencia del TO en el trabajo corporal conciente. Y es importante enfatizar que se logran dichos propósitos mediante el uso terapéutico de las actividades de la vida diaria, productivas y de ocio, ya que el TO posee el conocimiento formal para realizar un Análisis de Actividad que determine el potencial terapéutico de las mismas. Valorando y comprendiendo las demandas de determinada actividad y reconociendo el beneficio que ella pueda brindarle a la persona y si se adecua o no a sus capacidades, a sus intereses y a su contexto.

"El conocimiento respecto de sí mismo
facilita los propios procesos de cambio y sanación,
ya que al poseer el conocimiento
se tiene el poder para hallar el camino
hacia su propia salud, bienestar y calidad de vida"…
la Terapia Ocupacional sirve de estímulo
al propio proceso de curación
intentando promover en la persona
el reequilibrio global.

BIBLIOGRAFIA

Referencias Bibliográficas:

(1) Tolomio V. "La murga como recurso terapéutico. Sistematización de una experiencia de campo en el ámbito de la Educación Especial". Tesis de grado, UNMDP. 2003.

(2) Aguirre, M J; Schmale, E y Villarreal, M I. "Intervención del Terapista Ocupacional en una Escuela de Espalda". Tesis de grado, UNMDP. 2003

(3) Brown, S., Martínez, MJ, y Parsons, LM. La base neural de la danza humana. [PDF] CEREBRAL CÓRTEX, Agosto 2006; 16:1157—1167. http://cercor.oxfordjournals.org/content/16/8/1157.full.pdf [09 julio, 2013]

(4) KREUTZ G. "Does partnered dance promote health? The case of tango Argentino". [En linea] *J R Soc Promot Health.* Marzo 2008; 128 (2):79-84. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18402178 [09 de julio, 2013]

(5) Earhart GM. Hackney ME. "Short duration, intensive tango dancing for Parkinson disease: an uncontrolled pilot study". [En linea] Agosto 2009. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19632547 [09 de julio, 2013]

(6) Hackney ME, Earhart GM. "Effects of dance on movement control in Parkinson's disease: a comparison of Argentine tango and American ballroom". [En linea] J Rehabil Med, Mayo 2009; 41(6), p. 475-81. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19479161 [09 de julio, 2013]

(7) Tomazini S; Sliwa A. "Correcciones en los ejes posturales en pacientes tratados con Tangoterapia Postural". [PDF] CK Revista Científica del Colegio de Kinesiólogos de la Provincia de Buenos Aires. Año 10 nº 38: 7-16. http://www.cokiba.org.ar/Revistas/Revista38.pdf [10 de septiembre, 2012]

(8) Soares Rosangela Rocha, García Marcia Monteiro y otros. Terapia Ocupacional en la investigación social de adolescentes por medio de

Street Dance. En: el VIII Congreso Argentino de Terapia Ocupacional de ATOPBA, Buenos Aires, La Plata. 8 Septiembre, 2011.

(9) Foster ER, Golden L, Duncan RP, Earhart GM. "Community-Based Argentine Tango Dance Program Is Associated With Increased Activity Participation Among Individuals With Parkinson's Disease". [En línea] Agosto 2012. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22902795 [09 de julio, 2013]

(10) Mortore, M.V; Sabino. "Sistematización de una experiencia de campo. Implementación del Taller de Ritmos Latinos como Recurso Terapéutico en el Centro de Promoción Social". Tesis de Grado, UNMDP. 2012.

(11) Gutiérrez; Preckel. **"**Conocimiento y aplicación de la educación postural activa en adultos mayores". Tesis de Grado, UNMDP. 2013.

(12) LÓPEZ BLANCO, Alicia. El cuerpo tiene la palabra. Buenos Aires: Robin Book. 2004.

(13) Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA). Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional. [PDF] <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf > [Consulta: marzo de 2013]

BIBLIOGRAFIA GENERAL

Libros:

- BERTHERAT, Thérèse. El cuerpo tiene sus razones: autocura y antigimnasia. Buenos Aires: Piadós. 2009.
- BERTHERAT, Thérèse. La guarida del tigre. Buenos Aires: Piadós. 2010.
- FELDENKRAIS, Moshe. Autoconciencia por el movimiento. Buenos Aires: Paidós. 2009.
- FUSTINONI, O., FUSTINONI, O. (h.), FUSTINONI, J.C. Semiología del Sistema Nervioso (13ª ed.). Buenos Aires: El Ateneo. 1999.
- Godelieve Denys-Struyf. El manual del mezierista. Tomo 1. (3ª ed). Barcelona: Editorial Paidotribo. 2004.
- HANNA, Thomas. Somática. Recuperar el control de la mente sobre el movimiento, la flexibilidad y la salud. México D.F.: D. R. Editora y distribuidora Yug. 1988.
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, R; FERNÁNDEZ COLLADO, C y BAPTISTA LUCIO, P. Metodología de la investigación. México: McGraw—Hill. 1997.
- LÓPEZ BLANCO, Alicia. El cuerpo tiene la palabra. Buenos Aires: Robin Book. 2004.
- ROLF, Ida. Rolfing. La integración de las estructuras del cuerpo humano. Argentina: Ed. Urano. 1994.

MATERIAL DISPONIBLE ELECTRÓNICAMENTE

- Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA). Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional. [PDF] <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf > [Consulta: marzo de 2013]
- Asociación Española de Rolfing. Rolfing. Una cuestión de buena postura. [PDF] <http://www.rolf.org.es/articulos/28_revista_IMO_11_rolfing.pdf> [Consulta: Julio 2013]
- BARRAGÁN, Rosana. El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la Educación Somática y la comunicación del movimiento en la danza. [PDF] <http://cuadernosmusicayartes.javeriana.edu.co/images/stories/revistas/RevistaV3N1/CUADERNOSvolumen3_numero106%20Barragan.pdf > [Consulta: Julio 2013]
- BMC®. <http://www.bodymindcentering.com> [Consulta: Julio 2013]
- DAY, Robert A. Cómo escribir y publicar trabajos científicos. [PDF] 3a. ed. Washington, D.C.: OPS, 2005. Publicación Científica y Técnica No. 598 <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/Comoescribirypublicar.pdf> [Consulta: Septiembre 2013]
- IGLESIAS, Natacha. <http://tangosensodinamia.com.ar/> [Consulta: agosto 2013]
- INNATIA. <http://crecimiento-personal.innatia.com.> [Consulta: Julio 2013]

- JAÑA MONSALVE, Cecilia Pilar; MORA CORDOVA, María Soledad. Manual de instrucción y elaboración: "referencias bibliográficas". [PDF] <http://148.216.10.84/citado/citado2.pdf> [Consulta: Septiembre 2013]
- LIASKOWSKY, Roberto. <http://robertoliaskowsky.blogspot.com> [Consulta: marzo 2013]
- MENESUNDA. <http://www.menesunda.com.ar/index.html> [Consulta: Julio 2013]
- PORRO, Sandra. Educación postural Activa/Terapia Ocupacional. [En línea] <http://clinicasdesalud.blogspot.com.ar/search/label/EDUCACI%C3%93N%20POSTURAL%20ACTIVA> [Consulta: marzo de 2013]
- PORRO, Sandra. *"EPA".* [CD]. *En:* Jornadas de TO de la Facultad de Ciencias de la Salud y Servicio social. Mar del Plata, 10 de septiembre 2009
- SÁNCHEZ, Josefina. Taller: "TANGOCONCIENCIA" Método Feldenkrais y el Tango en los ámbitos de la salud y la educación**.** "Con alas en los pies". [En línea] En: V Congreso Internacional de Tangoterapia. Rosario, Diciembre de 2012.
- SOSA, Mariana. Entre las danzas de improvisación, el tango**.** [En línea] <http://www.tangorganicomarianasosa.blogspot.com.ar/2010/07/mexico-junio-2010.html **>** [Consulta: agosto 2013] Artículo publicado en REVISTA KINÉ**,** Diciembre 2007, n° 80.

- TALCO, L; AVANCINI, M. Eutonía. [En línea] <www.mundokinesio.com.ar/eutonia> [Consulta: Agosto 2013]
- UCHITEL, Andrea. <http://andreauchitel.blogspot.com.ar/> [Consulta: octubre 2013]
- VI Congreso Internacional de Tangoterapia. <http://www.congresotangoterapia.com/> [Consulta: Julio 2013]

ANEXOS

Anexo 1. Datos Adicionales

Al realizar el análisis de datos, se recabó información que si bien no corresponde específicamente a la variable de estudio, no puede dejar de mencionarse debido a su valioso aporte.

1- Percepción de una mayor flexibilidad después de un tiempo de bailar tango: el 73 % de las personas respondió que siente más flexibilidad que antes de bailar tango. Adjudicándole el 56 % de ellas esa flexibilidad al ejercicio físico y a la elongación muscular periódica obtenidos por otras actividades mientras que un 44 % lo hizo a la práctica y aprendizaje del tango; el 9 % de las personas indicó que se debía a ambas cuestiones.

Gráfico Nº 26: Flexibilidad después de un tiempo de bailar tango salón, según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.

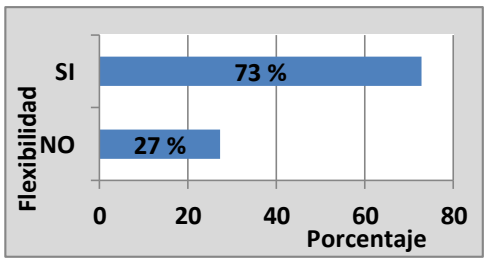
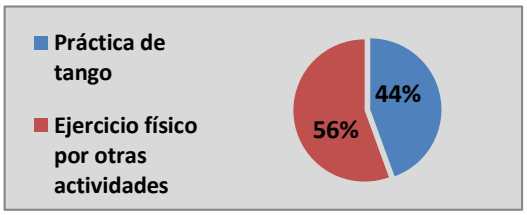


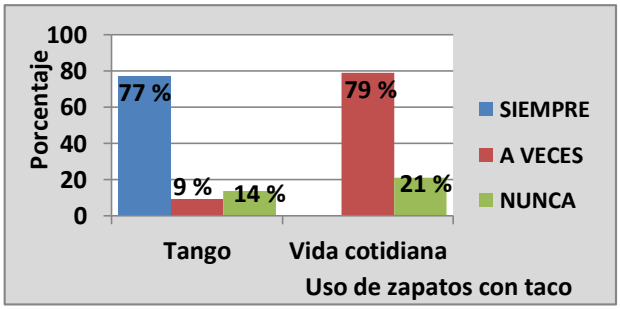
Gráfico Nº 27: Razones de mayor flexibilidad después de un tiempo de bailar tango salón, según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



2- Opinión sobre si las clases de tango ayudan a aliviar o a disminuir las molestias en el cuerpo: el 69 % de las personas que respondió que presentaban alguna molestia en su cuerpo, el 81 % de ellas opinó que sí creía que el tango le ayuda a aliviar o a disminuir sus molestias.

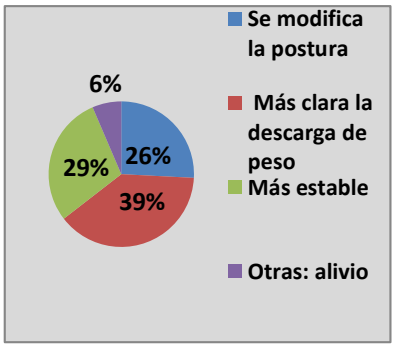
3- Uso de zapatos con taco: el 77 % de las personas de la muestra respondió que para bailar tango siempre los usa mientras que en la vida cotidiana el 79 % indicó que los usa a veces.

Gráfico Nº 28: Uso de zapatos con taco al bailar tango salón y en la vida cotidiana, según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014.



Al sacarse los zapatos de taco después de bailar, la mayor cantidad de individuos refirió sentir más clara la descarga de peso en los pies, seguido de más estabilidad y de modificación de la postura.

Gráfico Nº 29: Percepción al retirarse los zapatos de taco después de bailar, según las personas que toman clases de tango salón en Menesunda. Mar del Plata, Bs. As. Argentina. Marzo 2014



4. Opinión sobre si las personas conocían a su cuerpo antes de bailar tango: el 87 % de ellas contestó que sí lo conocía. Y ante la pregunta de qué creía ahora, los patrones generales de respuesta fueron:

"Que se ejercitan otras partes del cuerpo; estoy descubriendo un nuevo modo de moverlo y aprendiendo una nueva expresión artística; que se pueden trabajar muchas más partes del cuerpo de las que yo creía, además de, ahora, tener mucha más fuerza en tobillos y pies; que aprendo y aprehendo una nueva y mejor forma de conducirlo, esperando lograr la estética que propone el tango como baile; que controlar su propio cuerpo y coordinar los pasos con el compañero es más complejo de lo que parece pero ayuda a mejorar la coordinación en general y especialmente con la música; que ahora tengo mayor control gracias al conocimiento corporal; estoy aprendiendo a moverme de manera diferente incluso al caminar dominando parte de mi cuerpo que no sabía que podía hacer. Que tengo un mayor conocimiento en algunos movimientos o partes específicas; mayor conocimiento; la danza y el yoga crean una conciencia absoluta sobre los movimientos de nuestro cuerpo, es mágico; que se profundiza el conocimiento del cuerpo, las posibilidades de movimiento y sus distintas calidades; amplié bastante los conocimientos que tenía con respecto a mi cuerpo; ahora puedo ponerle nombre a ciertas partes, puedo conocer la mecánica de ciertos movimientos; tengo más conciencia de los movimientos de la columna y la alineación del cuerpo; lo conozco mejor; tengo mayor conocimiento de formas de mover el cuerpo".

A partir de lo anterior se analizaron los siguientes temas: **descubrimiento de partes del cuerpo desconocidas, aprendizaje de**

nuevas formas de moverlo, mayor conocimiento y conciencia de partes del cuerpo y de los movimientos.

5. Motivos para tomar clases de tango salón:

*"**El gusto por la música, junto con hacer una actividad para mejorar el manejo corporal**; Sustituir la práctica de futbol; para aprender a bailar en salones de baile (milongas); **me gusta bailar, me hace bien al cuerpo y al alma; amo bailar y el tango me llega al corazón**; recomendación psicológica; amo la música desde siempre; me gusta la disciplina; me gusta la danza en general y tango es algo que nunca había bailado; admirar la música y el baile; unir el gusto por la música del tango y el baile; algo que tenía pendiente; conocer más de una danza que me interesa y mejorar la técnica; me gusta bailar tango, me parece una danza que reúne muchas condiciones; **la belleza, la estética y la emoción que produce el tango**, **amo todas las danzas**; acompañar a mi esposo; placer."*

Anexo 2.

CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCUIDADO CORPORAL PARA ALUMNOS QUE TOMAN CLASES DE TANGO SALÓN EN EL ESPACIO DE TANGO "MENESUNDA" DE MAR DEL PLATA EN EL MES DE MARZO DEL AÑO 2014

Nº de cuestionario: ( ) Fecha: ...../...../……

Soy una alumna de la Licenciatura en Terapia Ocupacional, Facultad de Ciencias de la Salud y Servicio Social, UNMDP y estoy realizando una investigación para obtener el título profesional.

El objetivo del trabajo es explorar los aspectos que promueven el autoconocimiento y el autocuidado corporal en las personas que toman clases de tango salón.

Solicito su participación para responder las siguientes preguntas ya que será un aporte muy importante para esta investigación.

No hay respuestas correctas o incorrectas, éstas simplemente reflejan su opinión personal. Las respuestas serán absolutamente confidenciales y anónimas.

¡Muchas Gracias por su colaboración!

Iniciales: …….. Edad:…….. Sexo: M ( ) F ( )

Ocupación:……

Actividades recreativas que realiza:……

……

……

¿Hace cuánto tiempo que baila tango? ……

¿Qué lo motivó a tomar clases de tango salón? ……

……

……

Instrucciones: Marque con una cruz la respuesta elegida y siga las instrucciones, ya que existen preguntas en las que sólo puede responder a una opción, otras son de varias opciones y se incluyen también preguntas abiertas.

Conteste en relación a lo experimentado en las clases de tango

1. Puntos de apoyo de los pies al estar parado
   a) Ubique en el dibujo cuáles cree que son los Puntos de apoyo de los pies.

   b) ¿En qué zonas de sus pies siente que realiza la descarga de peso?

   1- En Metatarso y Talón:

   Siempre ( ) Pase a la pregunta 2 **La mayoría de las veces ( )** Continúe **A veces ( )** **Nunca ( )** Continúe

2- Sólo en Metatarso:

Siempre ( ) Pase a la pregunta 2 **La mayoría de las veces ( )** Continúe **A veces ( )** **Nunca ( )** Continúe

3- Sólo en Talón:

Siempre ( ) **La mayoría de las veces ( )** **A veces ( )** **Nunca ( )**

2. Al caminar hacia delante

a) ¿Cuál es la correcta alineación de los pies?

Hacia fuera ( ) **Hacia adentro ( )** **Paralelos ( )** **No sabe ( )** Pase a la pregunta 2.b

1. ¿Con qué frecuencia lo tiene presente?

Siempre ( ) **La mayoría de las veces ( )** **A veces ( )** **Nunca ( )**

b) ¿Qué parte del pie apoya primero en el suelo?

Metatarso ( ) **Talón ( )** **No sabe ( )** Pase a la pregunta 3

1. ¿Con qué frecuencia lo tiene presente?

Siempre ( ) **La mayoría de las veces ( )** **A veces ( )** **Nunca ( )**

3. Al caminar hacia atrás

a) ¿Qué parte del pie apoya primero en el suelo?

Metatarso ( ) **Talón ( )** **No sabe ( )** Pase a la pregunta 4

1. ¿Con qué frecuencia lo tiene presente?

Siempre ( ) **La mayoría de las veces ( )** **A veces ( )** **Nunca ( )**

4. Al caminar ¿De qué forma se transfiere el peso?

- De forma entrecortada ( )
- De forma gradual y fluida, utilizando la fuerza de la pierna de base ( )
- Otra manera ( ) ¿Cuál?.....
- No sabe ( ) Pase a la pregunta 5

1. ¿Con qué frecuencia lo tiene presente?

Siempre ( ) **La mayoría de las veces ( )** **A veces ( )** **Nunca ( )**

5. Al bailar:

a) ¿Siente la misma facilidad en su cuerpo para moverse hacia todas las direcciones?

Siempre ( ) Pase a la pregunta 5.c **La mayoría de las veces ( )** Continúe **A veces ( )** Continúe **Nunca ( )** Continúe

b) Indique en qué dirección siente mayor facilidad para moverse (Puede marcar más de una opción)

Adelante ( ) Atrás ( ) A la izquierda ( ) A la derecha ( )

En diagonal hacia delante ( ) En diagonal hacia atrás ( )

c) ¿Qué es para usted el movimiento de *disociación*? (Puede marcar más de una opción)

- Girar la cadera y las piernas cuando el tronco y los hombros permanecen fijos (Por ejemplo al hacer "ochos hacia delante") ( )
- Girar el tronco junto con los hombros mientras la cadera y las piernas permanecen fijas (Por ejemplo al iniciar un giro en el rol de hombre) ( )
- Girar el tronco y la cadera al mismo tiempo ( )

d) ¿Con qué frecuencia tiene presente realizar movimientos de disociación de su tronco y caderas?

Siempre ( ) La mayoría de las veces ( ) A veces ( ) Nunca ( )

---

6. ¿Siente molestias, tensión y/o dolor en alguna parte/s del cuerpo?

Siempre ( ) Continúe **La mayoría de las veces ( )** Continúe **A veces ( )** Continúe **Nunca ( )** Pase a la pregunta 7

a) ¿En qué parte/s?

Cabeza ( ) Cuello ( ) Hombro ( ) Espalda ( )
Cadera ( ) Rodilla ( ) Pie ( ) Otras ( )

b) Desde que baila tango:
¿En qué medida han disminuido las molestias, tensión y/o dolor?

Completamente ( ) Continúe **Parcialmente ( )** Continúe **Nada ( )** Pase a la pregunta 7

c) ¿En qué parte/s?

Cabeza ( ) Cuello ( ) Hombro ( ) Espalda ( )
Cadera ( ) Rodilla ( ) Pie ( ) Otras ( )

d) ¿Cree usted que las clases de tango, le ayudan a aliviar o disminuir las molestias, tensión y/o dolores en su cuerpo?

Sí ( ) No ( )

Después de este tiempo de bailar tango:

7. ¿Siente la misma facilidad en su cuerpo para moverse hacia todas las direcciones en su vida cotidiana?

Siempre ( ) Continúe **La mayoría de las veces ( )** Continúe **A veces ( )** Continúe **Nunca ( )** Pase a la pregunta 8

a) ¿En cuál/es de estas situaciones?

- Al caminar: puede dirigirse hacia delante, hacia atrás, en diagonales, hacia los costados, hacia abajo con la misma facilidad

  Sí ( ) A veces ( ) No ( )

- Al realizar una actividad de limpieza en su hogar (como barrer, limpiar objetos, etc.): puede dirigirse hacia delante, hacia atrás, en diagonales, hacia los costados, hacia abajo con la misma facilidad

  Sí ( ) A veces ( ) No ( )

b) Cite otro ejemplo de su vida cotidiana teniendo en cuenta esta sensación en su cuerpo:……
……

8. ¿Siente más flexibilidad que antes?

Sí ( ) Continúe **No ( )** Pase a la pregunta 9

a) ¿A qué le adjudica esa flexibilidad? ……
……

9. ¿Encuentra más facilidad para disociar tronco y pelvis en su vida cotidiana?

Siempre ( ) Continúe **La mayoría de las veces ( )** Continúe **A veces ( )** Continúe **Nunca ( )** Pase a la pregunta 10

a) ¿En cuál/es de estas situaciones?

- Al caminar, girando pelvis en una dirección y tronco en la dirección opuesta al hacer cada paso **Sí ( ) A veces ( ) No ( )**

- Al tomar un objeto ubicado a un costado de su cuerpo girando el tronco hacia ese lado y manteniendo la pelvis fija
  Sí ( ) A veces ( ) No ( )

b) Cite otro ejemplo de su vida cotidiana teniendo en cuenta la relación entre su tronco y su pelvis……
……

10. Para bailar ¿Usa zapatos con taco?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( ) Pase a la pregunta 11

a) ¿Y en su vida cotidiana usa zapatos con taco?
Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

b) Al sacarse los zapatos con taco, ¿Qué siente? (Puede marcar más de una opción)
- Se siente más claramente la descarga de peso en los pies ( )
- Se siente más estable ( )
- Se modifica su postura ( )
- Otros ( ) ¿Cuál?……
- NS/NC ( )

11. ¿Cree que conocía a su cuerpo antes de comenzar a bailar tango?

Sí ( ) No ( )

12. ¿Y ahora que cree al respecto? ……
……
……

¡Muchas Gracias!

Anexo 3.

Mar del Plata, Septiembre de 2013

Sr. Nicolás Di Rago
Director y profesor de tango de "Menesunda"

De mi mayor consideración:

Me dirijo a Ud. por la presente a efectos de solicitar su permiso para realizar, en su espacio de tango, el Trabajo de Investigación titulado "Un análisis de la actividad Tango desde Terapia Ocupacional" con el fin de optar por el título de grado de la Lic. en Terapia Ocupacional.

El objetivo del trabajo es explorar los aspectos que promueven el autoconocimiento y el autocuidado corporal en las personas que toman clases de tango salón. Para ello, se implementará un cuestionario, el mismo será autoadministrado y no interferirá en la dinámica de las clases.

Por lo expuesto, ruego a usted acceder a mi solicitud poniéndome a su disposición para cualquier información adicional que estime necesaria.

Saluda a Usted muy atentamente:

Firma del investigador: ……..

Aclaración…….

Con mi firma, accedo a la solicitud expuesta

Firma del Director …….

Aclaración…….

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN.

TITULO DEL ESTUDIO: Un análisis de la actividad "Tango" desde Terapia Ocupacional

INVESTIGADOR: Paolinelli, N.E. Estudiante avanzado de Lic. en Terapia Ocupacional. U.N.M.D.P.

OBJETIVO: Explorar los aspectos que promueven el autoconocimiento corporal, necesario para auto cuidado corporal en la vida cotidiana, en las personas que toman clases de tango salón

PROCEDIMIENTOS: Si consiento en participar sucederá lo siguiente:

1. Responderé un cuestionario sobre el conocimiento y la percepción corporal que presento en lo experimentado en las clases de tango y en mi vida cotidiana

CONFIDENCIALIDAD: Toda información obtenida en este estudio será considerada confidencial y será usada sólo a efectos de investigación. Mi identidad será mantenida en el anonimato.

DERECHO A REHUSAR O ABANDONAR: Mi participación en el estudio es enteramente voluntaria y soy libre de rehusar a tomar parte o a abandonar en cualquier momento.

CONSENTIMIENTO: Consiento en participar en este estudio. He recibido una copia de este impreso y he tenido la oportunidad de leerlo y/o que me lo lean.

FIRMA:……

FECHA:……

FIRMA DEL INVESTIGADOR:……