

PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL EN SALUD MENTAL

M^a del Carmen Flor Gómez, Irene González Sánchez (Hospital Universitario Marqués de Valdecilla Santander), Itxaso Iza López (Hospital de Galdakano), Jose Antonio Cortés Fernández (Hospital de Laredo)

INTRODUCCIÓN

La expresión corporal es un “lenguaje paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa reuniendo en su propio cuerpo, el mensaje, el canal, el contenido y la forma.”, según Stokoe y Harf (1992). En nuestro trabajo a diario encontramos muchos casos en los que la persona, debido a su enfermedad, encuentra serias dificultades para expresarse e interactuar. En determinados casos, por la dicotomía cuerpo-mente que se produce en algunos momentos, la falta de motivación, el deterioro intelectual y afectivo que conlleva el avance y la cronicidad de la enfermedad, el resultado común puede ser el aislamiento. Esto da lugar a la pérdida de habilidades de interacción, lo que hace que retomar las relaciones y la participación social sea difícil.

OBJETIVOS

- Adquirir inteligencia kinética: uso de todo el cuerpo y sus partes.
- Disminuir la dicotomía mente-cuerpo.
- Incrementar habilidades de observación, físicas, cognitivas, de comunicación, sociales y afectivas.
- Fomentar la socialización.
- Mejorar la autoestima y el autoconcepto.
- Desarrollar y aumentar la creatividad.

METODOLOGÍA

- Entrevista inicial para conocer a los profesionales y aclarar dudas, así como hacer una aproximación de las capacidades que conserva la persona en los aspectos que se van a trabajar, es decir, tener una línea base sobre la que ver la evolución.
- Periodicidad y duración de las sesiones: dos sesiones por semana de 45 minutos de duración y un total de 16 sesiones.
- Número de pacientes: el grupo estará formado por 6-8 personas.
- Recursos materiales: espacio diáfano que permita el movimiento con comodidad, material de papelería, pizarra, sillas, pelotas de gomaespuma y complementos que ayuden a la caracterización.
- Recursos humanos: es conveniente llevar las sesiones entre dos profesionales, en las que cada uno actuará como terapeuta dirigiendo la sesión y otro como coterapeuta. Esto permite intercambiar información basada en la observación de las reacciones y respuestas de los pacientes.

DESARROLLO

- 1^a sesión: “La primera impresión”
 - 2^a y 3^a: “Saludos”
 - 4^a y 5^a: “Técnicas expresivas”
 - 6^a: “Técnicas expresivas: la mirada, la postura y el tono de voz”
 - 7^a: “Técnicas expresivas: la expresión facial”
 - 8^a: “La palabra se convierte en movimiento”
 - 9^a: “Técnicas expresivas: reconocimiento de emociones básicas”
 - 10^a: “Movimiento expresivo guiado: la alegría”
 - 11^a: “Movimiento expresivo guiado: el enfado”
 - 12^a: “Movimiento expresivo guiado: desconfianza vs. confianza”
 - 13^a y 14^a sesión: “Creación de un personaje”
- Al finalizar las sesiones de comenta libremente cómo se ha sentido cada uno, fomentando la importancia de llevar lo que se ha trabajado en la sesión a la vida cotidiana.

CONCLUSIONES

Este programa pretende rescatar y desarrollar una condición intrínsecamente humana: la capacidad de absorber o recibir por su aparato sensorial impresiones del mundo interno y externo, y la de manifestar y comunicar respuestas personales propias de estas impresiones por medio del cuerpo. De esta manera, se proporcionará la posibilidad de mejorar su conocimiento y autocontrol, favorecer la relación consigo mismo y con los demás, identificar y dar sentido a las propias necesidades y a las ajenas.

BIBLIOGRAFÍA

- Trudel-Fitzgerald C, Chen Y, Singh A, Okereke OI, Kubzansky LD. Psychiatric, Psychological, and Social Determinants of Health in the Nurses' Health Study Cohorts. *Am J Public Health*. 2016 Sep;106(9):1644-9.
- Murphy TF. Should Mental Health Screening and Psychotherapy Be Required Prior to Body Modification for Gender Expression? *AMA J Ethics*. 2016 Nov 1;18(11):1079-85.
- Cameron JL, Eagleson KL, Fox NA, Hensch TK, Levitt P. Social Origins of Developmental Risk for Mental and Physical Illness. *J Neurosci*. 2017 Nov 8;37(45):10783-91.