

## **La danza terapia como técnica pedagógica en los problemas mente- cuerpo, Un instante mágico para sentir, crear y expresar.**

Ferrada Guerrero, Paulina  
Martel Pontigo, Nicole

### **Resumen**

Nuestro trabajo de investigación, de corte cualitativo, pretende comprender la influencia de la danza como técnica pedagógica terapéutica, con el fin de recuperar el cuerpo olvidado, adolecido y endurecido por los límites psíquicos en mujeres con depresión. De acuerdo a lo anterior se espera que puedan mejorar su autoimagen y reconfigurar el hacer y ser a través de un proceso de autoeducación, utilizando elementos espontáneos propios de las personas, que emergen en la niñez como símbolos de expresividad y que con el tiempo no son valorados si no una vez redescubiertos.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación se pudo observar que las personas actúan de acuerdo a su imagen corpórea y la depresión que padecen las cualifica y las ponen en una posición que las limita corpóreamente provocando diversos bloqueos y la pérdida de la percepción de sus sensaciones corpóreas y sentimientos. Por medio de la danza terapia se logra liberar los bloqueos corpóreos, la creación de nuevos lenguajes, que permiten encontrar armonía y canalizar malestares, por medio de la conexión del cuerpo y la mente.

**Palabras claves:** Danza terapia - expresión corporal – depresión - imagen corpórea - cuerpo-corporeidad