



Universidad de Chile
Facultad de Artes
Departamento de Danza

FIBROMIALGIA Y DANZA

Un nuevo campo de exploración para la
sintomatología de la fibromialgia

Memoria para optar al Título Profesional de Profesor
Especializado en
Danza

VALENTINA SOLEDAD PÉREZ PEÑA

Profesor guía: Luz Aída Condeza Dall'Orso

Santiago de Chile
2023

“El arte más poderoso de la vida es hacer del dolor un talismán que cura, una mariposa que renace florecida en fiesta de colores” Frida Kahlo

AGRADECIMIENTOS

Agradezco, en primer lugar, a Carla Peña Valenzuela, Elsa Soledad Valenzuela, Matias Daniel Peña y Maximiliano Carrasco, quienes fueron mi soporte, mi luz y rayos de esperanza en este proceso tan importante. Sin su apoyo y amor incondicional no habría podido llegar hasta donde estoy. Agradezco a mis tías, tío, amistades y compañeras por brindarme alegrías, palabras de aliento y contención. También, agradezco a Luz Condeza, con quien, gracias a su paciencia y habilidades, logré culminar con esta investigación y dar el siguiente paso en mi vida. Agradezco enormemente a todas mis profesoras y profesores que me alentaron y me brindaron apoyo en los momentos más difíciles de mi carrera universitaria, enriqueciéndome de nuevos conocimientos y haciendo que me enamorara aún más de la danza. Y, sobre todo, a Marcela Retamales, quien no permitió que dejara de creer en mí. Por último, quisiera agradecer a mis valientes estudiantes, por confiar, permitirme entrar en sus vidas y acercarlas a este hermoso mundo de la danza.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS	III
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y TABLAS	VI
RESUMEN	VII
INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVO GENERAL	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	5
METODOLOGÍA	6
I. MARCO TEÓRICO: FIBROMIALGIA, EDUCACIÓN SOMÁTICA APLICADA A LA DANZA Y PATRONES NEUROCELULARES PRE-VERTEBRADOS	8
I.1. Fibromialgia, origen, etiopatogenia y tratamientos.	8
I.2. La educación somática aplicada a la danza	14
I.3. Body Mind Centering®.....	19
I.4. Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados.....	23
I.4.1. Patrón de la Esponja	26
I.4.2. Patrón de la Radiación del ombligo.....	28
I.4.3. Patrón de la Organización alrededor de la boca	29
I.4.4. Patrón de la Pulsación.....	31
I.4.5. Patrón Pre-espinal.....	33
I.4.6. Patrón de la Vibración	35
I.4.7. Patrón de la Respiración celular.....	36

II. PATRONES NEUROCELULARES PRE-VERTEBRADOS APLICADOS A LA DISCIPLINA DE LA DANZA CON EL OBJETIVO DE GESTIONAR LA SINTOMATOLOGÍA ASOCIADA AL DIAGNÓSTICO DE LA FIBROMIALGIA	40
II.1.- Evaluación diagnóstica.....	40
II.1.1. Perfil de Soledad Valenzuela	41
II.1.2. Perfil Fernanda Ortega	42
II.1.3. Perfil Andrea Ochoa	43
II.1.4. Entrevistas.....	44
II.1.5. Escala de Evaluación de Dolor EVA.....	45
II.1.6. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, validación chilena 2008 ...	46
II.2. Metodología: Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados aplicados	53
II.3. Estrategias pedagógicas situadas	57
III. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	63
III.1. Testimonios	63
III.2. Análisis de resultados.....	66
IV. CONCLUSIONES.....	71
V. BIBLIOGRAFÍA.....	74

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y TABLAS

Ilustración 1	10
Ilustración 2	28
Ilustración 3	29
Ilustración 4	31
Ilustración 5	33
Ilustración 6	34
Ilustración 7	36
Ilustración 8	38
Ilustración 9	46
Ilustración 10	65
Tabla 1	47
Tabla 2	52
Tabla 3	54
Tabla 4	63
Tabla 5	67

RESUMEN

La presente investigación se fundamenta de múltiples estudios donde se vincula la danza con la enfermedad de la fibromialgia. Me propongo, como objetivo de trabajo, averiguar si la práctica somática del Body Mind Centering®, específicamente los siete Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados aplicados a una clase de danza, pueden llegar a disminuir los síntomas de mujeres diagnosticadas con fibromialgia.

El estudio se formuló a partir de 3 mujeres diagnosticadas con la enfermedad, en donde tuvieron un proceso de 12 semanas de práctica dancística, las cuales estuvieron divididas por 3 unidades. La primera unidad se concentró en exploraciones de movimientos guiadas de tacto y voz, para identificar la sintomatología en el cuerpo de las mujeres y en la segunda y tercera unidad se aplicaron los siete Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, a partir de exploraciones de movimiento guiadas de tacto, auto tacto y voz. Se dividieron los 5 primeros Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados en la segunda unidad y los 3 restantes en la tercera unidad.

A partir de la práctica pedagógica se obtuvieron los siguientes resultados: herramientas de ayuda anexos a los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, el tacto, auto tacto, calor transmitido entre cuerpo y la práctica como espacio de contención emocional. Desde los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, se identificaron movimientos y/o lenguaje corporal específico que conectaron con la sintomatología y lograron su disminución.

INTRODUCCIÓN

La presente tesina fue motivada por una experiencia autobiográfica relacionada con afecciones de mi salud física, lo cual repercutió en mi salud emocional. Esta vivencia me sensibilizó con la importancia de encontrar herramientas complementarias a través de la danza, y en particular, de la educación somática aplicada a la danza como una manera de sobrellevar los síntomas que producen diversas enfermedades.

Esta vivencia, significó un proceso de hospitalizaciones y diagnósticos de diferentes enfermedades crónicas. Hubo una, en particular, llamada cistitis intersticial, con la cual padecí de un gran dolor en mi vientre bajo y suelo pélvico. No tuve un tratamiento totalmente eficiente para disminuir el malestar ni un diagnóstico que explicara la aparición de la enfermedad. Tuve que seguir con mi vida cargando con aquellos síntomas que me producían mucho malestar físico, dolor, afectando mi calidad de vida.

Cuando empecé a estudiar sistemáticamente danza, fui conociendo ciertas vías para manejar el dolor físico que me producía mi enfermedad a través del movimiento, y me di cuenta de que este método que iba descubriendo estaba

informado por las prácticas somáticas aplicadas a la danza. A partir de esta experiencia, me pregunté por otras enfermedades que padecían cercanos míos que tuvieran también el dolor como sello de su enfermedad, y fue en ese momento que comenzó mi interés por indagar sobre la fibromialgia, ya que tampoco existe un manejo totalmente eficiente con respecto a los síntomas, ni una causa aparente del por qué se manifiesta. Fue entonces cuando me pregunté qué prácticas somáticas podrían colaborar en la sintomatología de las personas con fibromialgia a través de la disciplina de la danza.

En las últimas décadas, la danza ha pasado de ser utilizada exclusivamente en ambientes artísticos y educacionales, a incorporarse en centros asistenciales y de rehabilitación, de salud mental, medicina y programas de salud.¹ Existen múltiples investigaciones que plantean que la actividad física, incluyendo la danza, pueden ser parte del tratamiento de las personas que padecen fibromialgia, tales como: Efectos de un programa de danza española en mujeres con fibromialgia², Comparación entre biodanza en medio acuático y stretching en la mejora de la calidad de vida y dolor en los pacientes con

¹ RECA, M. 2005.

² ANGELA CHICA “et al”. 2019. Efectos de un programa de danza española en mujeres con fibromialgia. <<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/623/629>> [consulta: 13 noviembre 2022].

fibromialgia³, y Danza terapéutica y ejercicio físico. Efecto sobre la fibromialgia.⁴

A partir de lo anterior, es que fui investigando qué práctica dancística somática podría enseñar y vincular con los pacientes diagnosticados con fibromialgia. Fue entonces, cuando recordé los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados de la técnica del Body Mind Centering®, ya que el enfoque de esta práctica tiene mucha relación con respecto al dónde perciben los síntomas en el cuerpo las personas con fibromialgia, en otras palabras, el dolor musculoesquelético.

Tomando en cuenta lo anterior, mi investigación postula que, a partir de la enseñanza de los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados en una clase de danza, se puede colaborar en la disminución de la sintomatología de la fibromialgia. Ya que, al enseñar a una persona, por medio del movimiento, a conectar con sus orígenes de conformación, descubriendo así las organizaciones que se encuentran presentes en nuestro ser mucho antes de constituirse el sistema óseo y muscular, que es donde precisamente se enfoca el dolor de estas personas diagnosticadas con fibromialgia, se podrían generar

³ MARIA DEL MAR LOPEZ "et al". 2012. Comparación entre biodanza en medio acuático y stretching en la mejora de la calidad de vida y dolor en los pacientes con fibromialgia. <<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656712001151>> [consulta: 13 noviembre 2022].

⁴ MARÍN MEJÍA "et al". 2019. Danza terapéutica y ejercicio físico. Efecto sobre la fibromialgia. <<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/3587/3302>> [consulta: 13 noviembre 2022].

herramientas que ayuden a lidiar con los síntomas de la fibromialgia en estos cuerpos, los cuales ya tienen formado su sistema esquelético.

OBJETIVO GENERAL

Reconocer herramientas de los 7 Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados del Body Mind Centering®, las cuales, a través de una clase de danza, contribuyan a disminuir la sintomatología de las personas con fibromialgia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para abordar el objetivo general, propongo tres objetivos específicos:

- 1) Investigar vínculos entre los 7 Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados y la sintomatología de las personas con fibromialgia.

2) Analizar de qué manera los 7 Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados colaboran con la disminución de la sintomatología de las personas con fibromialgia en las clases que imparto a través de mi práctica profesional.

3) Identificar estrategias corporales, las cuales, basadas en los 7 Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, colaboran en la disminución de la sintomatología de la fibromialgia.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿De qué manera los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados del Body Mind Centering® aplicados a la danza, son una herramienta que contribuye a la disminución de los síntomas que padecen las personas diagnosticadas con fibromialgia?

METODOLOGÍA

A partir de la pregunta de investigación, me propuse en primer lugar hacer una revisión bibliográfica profunda de la fibromialgia, las prácticas somáticas aplicadas a la danza y los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados. Posteriormente realicé entrevistas a las mujeres diagnosticadas con fibromialgia que me acompañaron en mi práctica pedagógica. Posterior a esto, se aplicaron dos evaluaciones más, la escala de evaluación de dolor EVA y la escala de bienestar psicológico de Ryff. Las respuestas de los tres instrumentos de evaluación fueron analizadas en favor de generar nexos con los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, para así, finalmente, realizar prácticas de exploraciones guiadas en donde se pudiera identificar corporalmente, a través del movimiento, la sintomatología analizada de los instrumentos de evaluación.

En un segundo ámbito, en base a los resultados que se estaban obteniendo de las exploraciones guiadas, decidí seleccionar herramientas que se utilizan en una clase de danza, escogiendo la voz, el tacto, el auto tacto y la respiración. A la vez, realicé el mismo procedimiento de selección con las herramientas y materiales que utilizan los Patrones Neurocelulares Pre-

vertebrados en su enseñanza, escogiendo la visualización, corporalización, somatización y repatronalización, intención, atención, acción, calor, ceder, empujar, alcanzar, traer, objetos, imágenes y videos. En base a esta selección de herramientas, materiales, y los resultados de análisis de los instrumentos de evaluación anterior, planifiqué diferentes clases de movimiento utilizando los Patrones Neurocelulares Pre- vertebrados. Paralelo a lo expuesto, cree distintas vías de expresión para las personas con fibromialgia, como un block de imágenes, un block de dibujos, una bitácora para escribir, y un drive de audios y videos, para así recopilar información sobre sus sensaciones durante el proceso. Finalmente, implemente las prácticas de movimiento ya planificadas, para luego observar junto con las vías de expresión, las herramientas que estaban sirviendo para la colaboración de la sintomatología, como también aquellas que no.

En un tercer ámbito, propuse volver a implementar una entrevista en base a la sintomatología a las mujeres diagnosticadas con fibromialgia, al igual que la aplicación de la escala de evaluación de dolor EVA y la escala de bienestar psicológico de Ryff, para así identificar los cambios o no cambios que ocurrieron en el proceso. Finalmente recopilé los testimonios de las vías de expresiones, hice una síntesis de las observaciones de todo lo anterior, y establecí los descubrimientos.

I. MARCO TEÓRICO: FIBROMIALGIA, EDUCACIÓN SOMÁTICA APLICADA A LA DANZA Y PATRONES NEUROCELULARES PRE-VERTEBRADOS

I.1. Fibromialgia, origen, etiopatogenia y tratamientos.

“La fibromialgia o síndrome de la fibromialgia es una entidad clínica caracterizada por un cuadro de dolor musculoesquelético crónico y generalizado de origen desconocido y para el que no existen otras enfermedades o alteraciones que lo expliquen”.⁵

Según Ayán, investigador activo sobre la importancia del ejercicio físico en la fibromialgia y miembro del grupo de investigación comunitaria en Epidemiología y salud, esta enfermedad no tiene una etiología orgánica totalmente conocida. Sin embargo, existen suposiciones con respecto a sus orígenes.

“En la actualidad no se conoce la etiología ni los mecanismos patogénicos precisos que actúan en la fibromialgia. No obstante, ya hay una serie de datos basados en estudios bien diseñados, que están empezando a informar sobre los posibles mecanismos que operan en la fibromialgia. Los investigadores coinciden que se trata de un problema de origen cerebral y no de una enfermedad del sistema periférico. Suele “despertar” después de un factor gatillo o proceso puntual, como una infección bacteriana o vírica, un traumatismo leve o una situación de estrés”.⁶

⁵ ÁYAN, C.P. 2010. Pág. 1

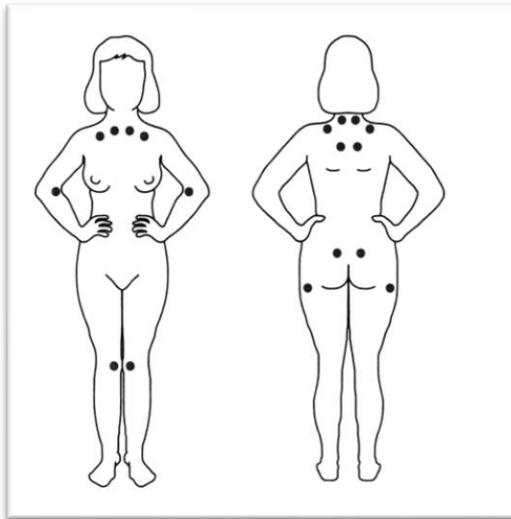
⁶ ÁYAN, C.P. 2010. Pág. 16.

A pesar de lo confuso del origen de la fibromialgia, esta enfermedad sí puede ser identificada en base a sus dos grandes síntomas en los pacientes que la padecen, los cuales son: el dolor generalizado e inexplicable de los pacientes y la sensibilidad dolorosa. En este último síntoma, el examen físico determina el diagnóstico de fibromialgia. Este se basa en un examen clínico, en el cual se exploran 18 puntos del cuerpo en los cuales se encuentran establecidos un mayor número de receptores de dolor y que, al palparlos, generan gran malestar a la persona.

“La fibromialgia se caracteriza por la presencia de los llamados *puntos sensibles*, situados a lo largo del cuerpo...El comité que los seleccionó determinó 74 puntos sensibles, de los que se eligieron los 18 más frecuentes estadísticamente, que corresponden a zonas donde existe mayor número de receptores nociceptivos”.⁷

⁷ ÁYAN, C.P. 2010. Pág. 14

Ilustración 1: Puntos sensibles



ÁYAN PÉREZ, C.L. 2010. Fibromialgia: Diagnóstico y estrategias para su rehabilitación.

Habiendo establecido que el principal síntoma de esta enfermedad es el dolor general musculoesquelético, y que es una patología que no tiene un origen totalmente claro, es importante tomar en cuenta que en la fibromialgia también se describen síntomas secundarios, pero que no todas las personas con esta enfermedad los presentan. Algunos de estos síntomas aparecen en el 75% de los pacientes: cuadro asténico, disautonomía, rigidez matutina y sueño no reparador. Otros síntomas aparecen entre el 70 y 30% de los pacientes: cardiorrespiratorios, gastrointestinales, osteomusculares, mentales, genitourinarios y neurológicos.⁸

⁸ ÁYAN, C. P. 2010. Pág. 12

En base a lo anterior, se proponen distintas vías para sobrellevar la sintomatología de la fibromialgia. Según Lampert (2019) en su texto encontrado en la Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, el cual habla sobre el abordaje en Chile de la fibromialgia y sus estrategias, se recomiendan particularmente 5 pilares fundamentales para el tratamiento de esta enfermedad: Manejo educativo, fármacos, ejercicio activo, terapia ocupacional e intervención psicológica⁹

A partir de lo anterior, es que quisiera enfocarme en dos puntos en particular. El primero de ellos es la efectividad que ha tenido el abordaje terapéutico de la fibromialgia en estos últimos años en Chile. Existe una mirada que cuestiona y critica la “adecuada aplicación” de los protocolos médicos de intervención de las guías técnicas de fibromialgia elaboradas el año 2016 por el Ministerio de Salud. Este instrumento entrega orientaciones para el manejo integral y pertinente de la fibromialgia.¹⁰

“A pesar de la existencia de esta orientación técnica, en la Comisión de Salud de la Cámara se discutió si estas se estarían constituyendo efectivamente en una herramienta utilizada y útil para el proceso de detección, derivación e intervención médica integral de la Fibromialgia. Así, el 18 de enero de 2018, la presidenta de la Comisión de Salud de la Cámara, Sra. Karol Cariola envió un oficio al Ministerio de Salud, dando cuenta de que las “Guías Técnicas de Fibromialgia no se estarían cumpliendo por parte de los Servicios de

⁹ LAMPERT, M. 2019. Fibromialgia: Abordaje en Chile y estrategias para la atención. [en línea]. <https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/27890/1/BCN__fibromialgia_Chile_FIN_AL.pdf> [consulta: 28 octubre 2022]. Pág. 7

¹⁰ Op. Cit. Pág. 7

Salud” ... En este mismo documento, la ministra, Dra. Carmen Castillo da cuenta de que no existe una estrategia o un plan de atención específico para estos pacientes, ya que “según las acciones dirigidas al abordaje de una persona con Fibromialgia serán en el nivel de atención de salud que corresponda y a través de los programas, intervenciones y atenciones de especialidad existentes en la red de salud del territorio respectivo”¹¹

Acorde a la cita anterior, se puede apreciar que el manejo con respecto a la fibromialgia no ha contado con un respaldo efectivo desde el sistema público en Chile, y marca una fuerte segregación social. Más aún porque no está incluida como patología GES en el plan AUGE.

“Tanto para el sistema público como privado, a partir de enero de 2005 se puso en funcionamiento el plan de Acceso Universal con Garantías Explícitas (AUGE- GES), que actualmente garantiza el acceso oportuno a servicios de calidad y a un precio definido para 85 problemas de salud, sin embargo, la FM no se encuentra entre estas”¹²

En estos últimos años, la fibromialgia ha sido considerada una causa importante de licencias extendidas, las cuales son rechazadas constantemente y que en su mayoría ha afectado al trabajo de las mujeres más que al de los hombres. Chile considera que la prevalencia sería entre un 1% y un 2% de la población.¹³

¹¹ LAMPERT, M. 2019. Fibromialgia: Abordaje en Chile y estrategias para la atención. [en línea]. <https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/27890/1/BCN__fibromialgia_Chile_FIN AL.pdf> [consulta: 28 octubre 2022]. Pág. 9

¹² Op. Cit. Pág. 7

¹³ LAMPERT, M. 2019. Fibromialgia: Abordaje en Chile y estrategias para la atención. [en línea]. <https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/27890/1/BCN__fibromialgia_Chile_FINAL.pdf> [consulta: 28 octubre 2022]. Pág. 4

“La FM da origen a licencias y licencias extendidas, siendo la principal causa del rechazo la pérdida del carácter temporal de la incapacidad, lo cual determina la existencia de licencias prolongadas, por meses e incluso por años, situación en la cual debe evaluarse una posible incapacidad permanente. Sin embargo, al no estar considerada la Fibromialgia como una enfermedad invalidante, se dificulta el que las personas puedan acceder a pensiones de invalidez, o en su efecto se les reconozca una situación laboral particular”¹⁴

A pesar de esto, recién en septiembre del presente año (2022) se aprobó la ley de fibromialgia. Esta consiste en el acceso libre e igualitario al sistema previsional de salud, el no rechazo de licencias médicas por esta enfermedad, ni trato especial por aquella, acceso a medicina herbal, derecho a un diagnóstico pertinente, acceso a terapia psicológica y física, ayudas hacia la orientación sobre la enfermedad y acceso a medicinas alternativas.¹⁵

El segundo punto a considerar, refiere a la actividad física en las personas con fibromialgia. Me parece relevante recalcar que en diversas investigaciones que asocian la relación entre fibromialgia y actividad física, se ha mencionado la importancia de la disciplina de la danza en la disminución de los síntomas y cómo esta genera aportes significativos a la calidad de vida de las personas que la padecen. En el siguiente capítulo, se profundizará en el abordaje

¹⁴ LAMPERT, M. 2019. Fibromialgia: Abordaje en Chile y estrategias para la atención. [en línea]. <https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/27890/1/BCN__fibromialgia_Chile_FINA_L.pdf> [consulta: 28 octubre 2022]. Pág. 7

¹⁵ SENADO REPÚBLICA DE CHILE. 2022. Ley de fibromialgia: Sala aprueba norma y anticipan modificaciones. [en línea]. <<https://www.senado.cl/ley-de-fibromialgia-sala-aprueba-norma-para-realizarle-cambios>> [consulta: 28 octubre 2022].

específico que se aplicó en esta investigación: prácticas somáticas aplicadas a la danza.

I.2. La educación somática aplicada a la danza

Definir lo que son las prácticas somáticas no es una tarea fácil. Cada una de ellas tiene su propia metodología de aplicación y un fundador o fundadora que las sistematiza según su propio enfoque. Estas prácticas surgen en el siglo XX y las técnicas o figuras más relevantes dentro de la disciplina de la danza fueron: la Técnica Alexander, Eutonía, Autoconsciencia a través del Movimiento Feldenkrais, la Teoría Laban, los Fundamentos de Bartenieff, Ideokinesis y el Body Mind Centering®, entre otras.¹⁶ Bajo mi experiencia, la visión unificadora de estas prácticas somáticas aplicadas a la danza son el aprendizaje en primera persona, la validación de las sensaciones internas como una constatación válida de lo corporalizado, la aceptación de diversas estructuras corporales y de aprendizajes, la integración a través de la vivencia, etc.

“La Somática, como un campo compuesto de diversas prácticas terapéuticas que usan el cuerpo como lugar de aproximación, ya sea con más o menos movimiento, se desarrolla a partir de movimientos filosóficos como el existencialismo y la fenomenología, influenciada fuertemente por el trabajo de Freud, Jung y sobre todo de Reich en

¹⁶ MORAND, F. 2016. Pág. 231

psicología; Delsartes, Dalcroze y Laban en los estudios culturales y del movimiento; y Heinrich Jacoby y John Dewey en educación. Nuevas aproximaciones se desarrollaron en Europa y Estados Unidos a partir de experiencias y exploraciones particulares y formas originales de organizarlas en sistemas de cuidado y educación del cuerpo”.¹⁷

A partir de lo mencionado por Morand en la cita anterior, se puede apreciar los principios de la somática, en donde sus orígenes marcaban un precedente de cuál era su foco, ya que provenía de distintas disciplinas terapéuticas, en donde el cuerpo, el movimiento y el cómo vivencia la persona un hecho en particular, eran la base de su concepción. Prosiguiendo su desarrollo, hubo un momento en donde tanto la somática como la danza lograron vincularse de una manera especial, y que, a pesar, de ciertos conflictos durante los largos años transitados, hoy en día logran potenciarse mutuamente.

“Dos culturas se encontraron en los años setenta y en este proceso descubrieron desde luego similitudes y diferencias. Con el paso del tiempo se encontraron viviendo juntas: en algunos momentos en un romance maravilloso, y otros momentos, conviviendo con gran desconfianza y malentendidos. Eventualmente, la cultura de la danza se encontró tomando prestado de las prácticas somáticas ciertos aspectos, muchas veces malinterpretando el trabajo simplemente por y quién sabe en realidad mercadotecnia, por conformar un espíritu de la época, o por la impresión de que allí había algo útil. Las prácticas somáticas, a su vez, encontraron un aliado útil en la danza, a medida que las tendencias de los bailarines por integrar un conocimiento físico contribuyó a llevar a los métodos somáticos a una audiencia más amplia y a adquirir un mayor, pero disciplinar en términos de importancia”.¹⁸

¹⁷ MORAND, F. 2016. Pág. 230.

¹⁸ ELIOT, R. 2016. Pág. 204.

Tomando en cuenta el enfoque de la educación somática y la vinculación con la danza, es que me pareció interesante poder utilizar estas prácticas somáticas en las personas con fibromialgia, debido a que se le da relevancia al conocimiento físico, lo cual lleva a una mejora corporal, tanto en temas de liberación de tensión, reconocimiento del propio cuerpo, lesiones y la respectiva rehabilitación de aquellas. Eliot agrega:

“Como mencioné al inicio de este texto, el papel de la educación somática en danza ha sido adscrito por mucho tiempo y demasiadas veces a la “liberación” de tensión, y este rol, por lo tanto, frecuentemente es relegado a la prevención de lesiones y la rehabilitación. Aunque es verdad que muchas de las prácticas somáticas incrementan la consciencia sobre esfuerzo muscular y uso ya sea a través de aproximaciones anatómicas, funcionales, imaginativas o sensoriales, sus métodos están diseñados principalmente para conducir indagaciones fenomenológicas, y para actuar poniendo sobre la mesa a la persona completa como un soma”¹⁹

En consideración a la cita anterior, creo aún más en la relevancia de estas prácticas somáticas, por su visión de considerar a las personas en su totalidad, es decir, como un ser holístico, donde se pueden considerar distintos ámbitos que componen a un ser humano y unificarlos para obtener un resultado significativo, considerando que cada persona tiene distintas maneras y métodos para lograr obtener un conocimiento. De este modo, se propone una práctica que respeta las distintas corporalidades. En palabras de Barragán:

¹⁹ELIOT, R. 2016. Pág. 205.

“La educación somática promueve un enfoque holístico; es decir, le interesa el desarrollo del ser humano como una totalidad concreta. La reflexión se fundamenta en esta perspectiva ya que en el momento de dirigir a alguien para el movimiento es indispensable diseñar la guía contemplando a toda la persona”.²⁰

“Esta complejidad de comprender que toda la persona es la que está involucrada en la experiencia (desde todos sus aspectos: físico, mental, emocional y, si se quiere creer, energético o espiritual) es pilar fundamental... Lo que interesa al presente análisis es dirigir el movimiento de otro considerando a toda la persona o teniendo en cuenta que ese otro que recibe un estímulo tiene múltiples inteligencias para recibir la información, digerirla y responder a ella”.²¹

En base a lo anterior, es que las prácticas somáticas en el movimiento, tienen un enfoque muy amplio con respecto a los métodos de enseñanza, ya que esta puede guiarse por dos direcciones: tanto asociativa, que responde a imágenes o metáforas, como objetiva, que señala lo que es real.²² También estas disciplinas somáticas en el movimiento utilizan distintas herramientas, como el tacto con cualidades diferentes, las direcciones que se guían en el cuerpo de el/la estudiante, la intención de la voz, etc.²³

De esta manera, desde los diferentes estímulos y aquello que se va vivenciando en la práctica en cuanto a sensaciones, las personas comienzan a

²⁰ BARRAGÁN, R. 2007. El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas. Vol. 3. [en línea]. <<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442/5123>> [consulta: 22 octubre 2022]. Pág. 107.

²¹ Op. Cit. Pág. 108.

²² Ibit. 2007.

²³ MORAND, F. 2016. Pág. 231

integrar un trabajo mucho más minucioso, en donde se involucra la reeducación del sistema nervioso, dando la posibilidad de poder encontrar nuevas maneras y formas de movilizar su cuerpo. Morand aporta que:

“Uno de los métodos más comunes de las prácticas somáticas es preocuparse del cuerpo de una manera silenciosa, lenta, fácil y amable. El énfasis está puesto en el sentir más que en el hacer. El silencio prepara al sistema nervioso para concentrarse en la autoconsciencia, retirando de la escena todo estímulo excesivo derivado del esfuerzo, dándole así oportunidad al cuerpo para que se abra al aprendizaje de nuevas formas de movimiento”.²⁴

Independientemente de las múltiples estrategias utilizadas, las prácticas somáticas dancísticas proponen dirigir esta enseñanza a través de la misma experiencia del educador, y de esta manera poder evocar en el estudiante su imaginario, creatividad, autoconocimiento, su cinestesia, etc. Al mismo tiempo, se enfatiza más en el proceso que en el resultado, es decir, se da el espacio necesario de tener un aprendizaje significativo de acuerdo a cada persona, sin presiones de tener un objetivo al cual se debería llegar. Según Barragán:

“Buscar la motivación de un proceso que se viva per se sin importar el fin debe ser el objetivo de esos múltiples recursos. Las modalidades somáticas aplican este principio; se enfocan en el proceso flexible marcado por el hecho de que el individuo es esencialmente su propio maestro; por ende, la motivación del profesor de danza o el coreógrafo debe ser una guía sutil dirigida a despertar en el estudiante o bailarín su curiosidad por vivir un

²⁴ MORAND, F. 2016. Pág. 231

proceso de exploración del propio cuerpo y el auto-descubrimiento”.²⁵

Teniendo en cuenta lo anterior, es que la visión que propone la somática me hizo mucho sentido para mi práctica pedagógica, donde la manera en cómo se va integrando el aprendizaje tiene más significado para el/la estudiante que el fin del aprendizaje. De esta manera se pudieron proveer distintas herramientas para estas personas.

I.3. Body Mind Centering®

A partir del subcapítulo anterior, es que puedo dar paso a explicar el método somático que fue utilizado en mi investigación y práctica con las personas con fibromialgia. Esta práctica somática es el Body Mind Centering®. Creo relevante mencionar que, tanto este subcapítulo como el siguiente, se conformaron a partir de la limitada información que se puede hallar con respecto a esta técnica. Cito a Condeza:

“Bonnie Bainbridge Cohen...es terapeuta ocupacional y bailarina, lo que le da una base sensible para convertirse con el tiempo en una investigadora del movimiento, que crearía un método hoy conocido y aplicado en todo el mundo: el Body Mind Centering®. En sus inicios, Bainbridge trabajó por más de diez años en el medio hospitalario con

²⁵ BARRAGÁN, R. 2007. El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas. Vol. 3. [en línea]. <<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442/5123>> [consulta: 22 octubre 2022]. Pág. 110.

pacientes con diversidad funcional. En ese periodo se sensibilizó particularmente agudizando una lectura sensible de la corporalidad de cada uno de ellos. Tuvo la oportunidad de experimentar lo que se entiende por intervención terapéutica, reeducación funcional y rehabilitación...En ese camino empieza a crear su metodología que concibe el cuerpo como un todo, el cual se accede comprendiéndolo por sistemas”²⁶

Como bien explica Condeza, la Técnica del Body Mind Centering® surge desde un paradigma de concepción de sujeto como un ser holístico, es decir como un todo: un ser conectado entre cuerpo, mente y espíritu, de ser necesario, tal como lo expone el subcapítulo anterior del estudio somático. De esta manera, este mismo ser humano, según Bainbridge, bajo la experiencia de trabajar a través de la danza con personas encontradas en terapia ocupacional, tendría la capacidad de reeducarse y de esta manera de sanar. Citando a la página web de Movimiento Atlas:

“Los seres humanos estamos dotados de una consciencia desarrollada que nos permite discernir y saber qué ocurre en nuestro interior, cuando empleamos dicha facultad esta capacidad para la observación de uno mismo, y también de los demás, nos permite mejorar las funciones e integración del cuerpo-mente humano”.²⁷

Es por este motivo, que esta técnica ha abarcado diferentes espacios para ser utilizada, y por lo cual también fue de mi interés poder integrar en mi investigación y práctica con las personas con fibromialgia. “BMC® tiene múltiples áreas de aplicación. Es usada por personas que trabajan con el

²⁶ CONDEZA, L. 2020. Pág. 20

²⁷ MOVIMIENTO ATLAS. 2010. Movimiento atlas, uniendo ciencia y experiencia. [en línea]. <<https://movimientoatlas.com/programa-sme/>> [consulta: 28 octubre 2022]

movimiento, en la danza, el yoga, la terapia física y ocupacional, el desarrollo infantil, la educación, la voz, la música, el arte, la meditación, el atletismo y otras disciplinas de mente–cuerpo”²⁸

Teniendo en cuenta lo anterior, Bainbridge, la creadora del BMC®, genera distintas formaciones, las cuales se concentran en explorar diferentes sistemas de forma separada, pero al mismo tiempo desde esta visión de ver el cuerpo integral, relacionando cuerpo, mente, movimiento y contacto.²⁹

A partir de lo anterior, Bainbridge expone los siguientes sistemas corporales y procesos del desarrollo humano a trabajar: sistema de órganos, sistema muscular, sistema de fluidos, sistema de ligamentos y fascia, sistema endocrino, sistema nervioso y el sistema óseo. En cuanto al desarrollo evolutivo en nuestros principios de conformación, Bainbridge apunta al sentido y percepción, desarrollo ontogenético, los patrones neurocelulares básicos, reflejos, reacciones de enderezamiento y respuestas de equilibrio.³⁰

Sabiendo ya el amplio estudio que abarca Bainbridge en su técnica del Body Mind Centering®, y habiendo nombrado una a una las áreas que pueden ser

²⁸ BARRAGÁN, R. 2007. El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas. Vol. 3. [en línea]. <<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442/5123>> [consulta: 22 octubre 2022]. Pág. 119.

²⁹ MOVIMIENTO ATLAS. 2010. Movimiento atlas, uniendo ciencia y experiencia. [en línea]. <<https://movimientoatlas.com/programa-sme/>> [consulta: 28 octubre 2022]

³⁰ Ibit. 2010.

estudiadas, es que se me hace importante aclarar la razón por la cual no aborde el sistema óseo y muscular como uno de los insumos de esta investigación, sabiendo que la gente con fibromialgia suele sentir sus síntomas muy ligados hacia estos sistemas. A partir de mi propia experiencia con los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, y por el enfoque que tienen, es que en mi investigación postulo que se podrían encontrar herramientas más útiles, tales como el tipo de corporalidad más acuosa, flexible y moldeable, y no tan articular, que es lo que podría provocar el enfoque hacia los sistemas óseo y muscular.

A partir de lo anterior, se podría proponer un lenguaje corporal específico para la ayuda de la sintomatología que provoca la fibromialgia y/o secuencias de movimientos cotidianos conectados desde nuestros orígenes de conformación que ayuden a sobrellevar los síntomas, alejándose un poco de esta visión de cuerpo tan estructurado, acercándose así, más a nuestros orígenes de conformación en el útero, es decir a esta visión de cuerpo más blando.

I.4. Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados

Para finalizar este capítulo, y ya sabiendo el abordaje que imparte la técnica del Body Mind Centering®, es que daré paso a profundizar el desarrollo en el cual me enfoqué para trabajar con las personas con fibromialgia, es decir, los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados.

A partir de la investigación sobre los sistemas, y el desarrollo evolutivo en nuestros principios de conformación mencionados en el subcapítulo anterior, es que Bainbridge reconoce, como parte de su estudio para la integración del ser humano y su sanación, la propuesta de los Patrones Neurocelulares Básicos. Tal como menciona Barragán:

“Proponen el estudio práctico de los patrones por los que pasa todo individuo con el fin de sanar aspectos que quizás se quedaron sin vivir en la edad temprana en la que se debió consolidar el patrón y están causando debilidades o dificultades a nivel físico, intelectual o psicológico”³¹

Y como aporta Bainbridge:

³¹ BARRAGÁN, R. 2007. El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas. Vol. 3. [en línea]. <<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442/5123>> [consulta: 22 octubre 2022]. Pág. 121

“Cuando hay dificultades de desarrollo y/o desórdenes neurológicos, estos patrones pueden ofrecer una vía alternativa para reorganizar el sistema nervioso y favorecer una mayor soltura y control”³²

Los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, como se puede vislumbrar en la última cita, propone un enfoque en el estudio del desarrollo del ser humano desde su concepción intrauterina celular, embrionaria, hasta la marcha. Bainbridge comienza a investigar los patrones o modelos de movimientos ocultos a este desarrollo, y a partir de su interés por estos patrones de movimientos vertebrados, como los describe Barragán: “Los vertebrados: 1. movimiento espinal (relación cabeza–cóccix), 2. movimiento homólogo (movimiento simétrico y simultáneo de las extremidades de arriba y de abajo), 3. movimiento homolateral (movimiento asimétrico de una extremidad de arriba y una de abajo del mismo lado), 4. movimiento contralateral (movimiento diagonal de una extremidad de arriba y su opuesta de abajo)”³³, es que comienza su curiosidad por el desarrollo evolutivo de los seres vivo Pre-vertebrados. Bainbridge, inicia un exhaustivo estudio con respecto al comportamiento de los seres vivos Pre-vertebrados, para así proponer los siete patrones neurocelulares fundamentales Pre-vertebrados, los cuales tienen

³² BAINBRIDGE, B. 2018. Practicing The Basic Neurocellular Patterns. [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=1IVG_vLHtw4> [consulta: 28 octubre 2022] minuto 1:27 a 1:40.

³³BARRAGÁN, R. 2007. El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas. Vol. 3. [en línea]. <<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442/5123>> [consulta: 22 octubre 2022]. Pág. 121

relación con el desarrollo filogenético, es decir con el reino animal y no del ser humano.³⁴

Luego de esta investigación, Bainbridge propone dieciséis patrones neurocelulares fundamentales en el desarrollo del ser humano, y declara que, aquellos, tienen su semejante en los siete patrones neurocelulares del desarrollo del reino animal, exponiendo un vínculo en donde cada patrón se encuentra en conexión constante con los demás. Cómo lo vuelve a mencionar Condeza: “Los dieciséis patrones neurocelulares fundamentales que Bainbridge enuncia en el desarrollo ontogenético tienen su equivalente en los siete patrones de desarrollo filogenético. En su progresión, cada patrón sostiene al patrón siguiente y modifica el precedente”³⁵ Es decir, como una sumatoria de cada patrón, una vinculación en su totalidad, para así llegar al desarrollo del ser vivo.

Teniendo en cuenta el origen de los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, es que puedo ahondar en la composición de estos y en su motivo. Bainbridge, postula que el motivo de esta vinculación se debe a que cinco de esto Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados se encuentran inspirados en animales marinos, los cuales carecen de una columna vertebral y que se encuentran integrados en nuestra corporalidad desde nuestros procesos de

³⁴ CONDEZA, L. 2020. Pág. 20

³⁵ Ibit. 2020.

conformación en el útero, es decir, cuando no poseíamos una columna en nuestro ser. A la vez, aparecen otros dos Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, que si bien no están inspirados en un animal, también se encuentran integrados al ser humano. A través del tiempo y a medida que vamos creciendo, estos patrones se irían desvaneciendo hasta desaparecer. Condeza aporta que:

“Un animal que en el desarrollo evolutivo filogenético no tiene columna vertebral. El body mind centering® postula que cada uno de esos patrones es inherente al ser humano en gestación. La adaptación que tenemos que realizar a lo largo de nuestras vidas inhibiría la emergencia orgánica de esos patrones, ahogándola en nuestro registro corporal, anestesiándola, e incluso haciéndola eventualmente desaparecer”³⁶

Disponiendo ya de la información anterior, considero importante poder describir cada uno de los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, a partir de la información recopilada, y desde mi experiencia con la práctica de estos siete patrones, abordando así su composición y aclarando aún más los vínculos que propone Bainbridge y mi investigación, con respecto a la integración de estos patrones en personas con fibromialgia.

I.4.1. Patrón de la Esponja: Este patrón, se vincula directamente con la esponja marina, el cual es un animal invertebrado cuyo hábitat es el océano. Estas carecen de tejidos y no tienen una simetría radial, es decir, no hay una

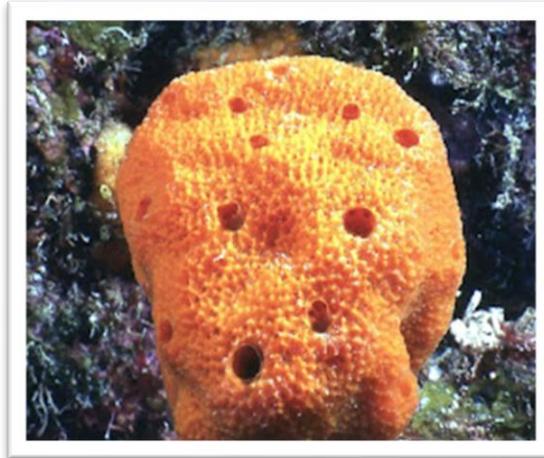
³⁶CONDEZA, L. 2020. Pág. 21

diferencia entre un extremo oral y otro aboral. Lo más característico de este animal es que poseen poros y canales por donde circula el líquido del mar, entrando, traspasando su membrana, llenando a la esponja, y posteriormente saliendo y vaciándola, causando así su oxigenación. La esponja marina contiene células llamadas coanocitos, las cuales se especializan en la filtración del agua y provoca un proceso imprescindible para su alimentación. Estas, no contienen órganos ni tampoco un sistema nervioso.³⁷

Bajo mi experiencia, este patrón habilita, desde el movimiento, a percibir y despertar en nuestros cuerpos ya osificados una cualidad esponjosa en nuestra estructura, dando la atención a este traspaso de líquidos que nos componen, y especialmente, a la transición del líquido celular interno, es decir, el líquido interior que contienen nuestras células y el líquido intersticial, esto es, el que se encuentra en los espacios que rodean estas células, constatando así en el cuerpo un flujo de líquido transicional, permanente, natural y equilibrado.

³⁷ IRENE JUSTE "Et al". 2010. Ecología Verde. [en línea]. <<https://www.ecologiaverde.com/esponja-de-mar-que-es-y-caracteristicas-1325.html>> [consulta: 13 noviembre 2022].

Ilustración 2: Esponja marina



ROSA. 2013. Las Esponjas de mar. La Chachipedia. [en línea].

I.4.2. Patrón de la Radiación del ombligo: Este patrón se vincula con la estrella de mar. Este animal pertenece a los echinodermos o equinodermos, que se traduce científicamente como: echino: espina, y dermos: piel, es decir, que una de sus características es su piel resistente, rugosa o lisa. Son animales invertebrados, al igual que la esponja, y no poseen cerebro. Este animal tiene una simetría radial la cual apunta a 5 extremos, distribuidos de manera regular en conexión con el centro, que es donde se ubica su principal sistema nervioso y que conecta con estas 5 puntas. Este ser vivo tiene la capacidad de regenerar sus extremos a partir de su disco central, cuando estos sufren de disección o rotura.³⁸

³⁸ IRENE JUSTE "Et al". 2010. Ecología Verde. [en línea]. <<https://www.ecologiaverde.com/estrella-de-mar-caracteristicas-reproduccion-y-taxonomia-2286.html>> [consulta: 13 noviembre 2022].

Bajo mi experiencia, este patrón posibilita la incorporación de ciertas coordinaciones, poniendo énfasis en que todo movimiento contenga la conexión con nuestro centro corporal ubicado en nuestro vientre, y, desde esta conexión, se puedan integrar o diferenciar nuestras 6 puntas, es decir, cabeza, coxis, brazo izquierdo, brazo derecho, pierna izquierda y pierna derecha. A la vez, posibilita la noción de poder vincularse hacia un centro y hacia la periferia.

Ilustración 3: Estrella de mar



ZORAYDA, C. 2019. ¿Qué comen las estrellas de mar? Experto Animal. [en línea].

I.4.3. Patrón de la Organización alrededor de la boca: Este patrón, se vincula con unos animales marinos llamados tunicados, los cuales se dividen

en tres grupos. Específicamente, este patrón conecta con la especie llamada ascidias. Una de las características más importantes de las ascidias, es que contienen una notocorda endeble, es decir un tubo cartilaginoso ubicado en su dorso, pero no así una columna vertebral. Su cuerpo se encuentra cubierto por una túnica para reforzar su estructura. Además, poseen una boca, un tubo blando, en donde alojan sus órganos, y un ano.³⁹

Acorde a mi experiencia con este patrón, las ascidias conectan con el ser humano desde esta visión de cómo comenzamos a percibir el mundo exterior, es decir, nos ubica desde nuestra etapa de recién nacidos, en donde comienza la curiosidad por reconocer lo externo, y donde aparece el primer movimiento de la cabeza, que tiene que ver con nuestros sentidos del gusto y el olfato, donde comenzamos a buscar con la boca, para poder alimentarnos y/o encontrar nuevas experiencias. A partir de aquello, es que aparece una vinculación inmediata entre la boca y el ano a través de este tubo digestivo blando, el cual simula una primera experiencia a esta columna blanda, pero que se vincula con lo posterior del cuerpo. De esta manera, este patrón propone el despertar esta primera coordinación de nuestro cuerpo, y observar la transición del movimiento partiendo desde esta boca, para ver cómo repercute en el ano y viceversa.

³⁹ IRENE JUSTE "Et al". 2010. Ecología Verde. [en línea]. <<https://www.ecologiaverde.com/ascidias-que-son-caracteristicas-y-especies-3634.html>> [consulta: 13 noviembre 2022].

Ilustración 4: Ascidias



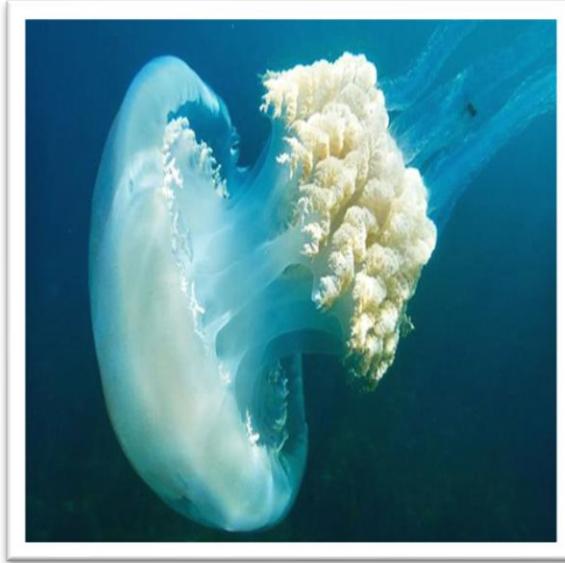
LOPEZ, I. 2016. Somos ascidias. microBio. [en línea].

1.4.4. Patrón de la Pulsación: Este patrón se refiere a los animales acuáticos llamados cnidarios. Este patrón contiene varias etapas, pero en específico se concentra en la medusa. Una de las grandes características de la medusa, es que la mayoría de estas contienen una simetría radial, al igual que la estrella de mar. La forma de su cuerpo es como una gran callampa que se llena de agua para luego ser expulsada, y así, a través de esa propulsión, moverse por el mar. Su cuerpo es muy especial, ya que se encuentra conformado por una sustancia gelatinosa. Estas carecen de cerebro, órganos excretores y respiratorio, pero si poseen un sistema nervioso, el cual se puede apreciar en sus tentáculos al momento de protegerse del exterior.⁴⁰

⁴⁰ IRENE JUSTE "Et al". 2010. Ecología Verde. [en línea]. <<https://www.ecologiaverde.com/cnidarios-caracteristicas-y-ejemplos-2354.html>> [consulta: 13 noviembre 2022].

Teniendo en cuenta mi experiencia, creo que la medusa es un patrón que propulsa, desplaza y se relaciona con la locomoción, una locomoción orgánica generada por la expulsión del agua de este cuerpo poroso y gelatinoso. Conecta con el ser humano desde la visión de líquidos internos que se remueven. Aparece la noción del líquido de las células, es decir, este líquido transicional, el cual mencioné anteriormente en el patrón de la esponja, pero que también llama a despertar a los demás líquidos que nos componen, percibir este ritmo constante que genera nuestro cuerpo y, a través de esto, sentir cómo se remueven estos líquidos internamente por esta resonancia en la cual nos encontramos constantemente, al igual que la medusa con su pulsación. Creo que también hace tomar conciencia sobre nuestra gran membrana externa, que es la piel, la cual nos contiene y permite sentir todo movimiento interno, el cual es producido por esta gran membrana en contacto con lo externo.

Ilustración 5: Medusa



As.com. 2021. Aparecen medusas gigantes en la costa de Cádiz. [en línea].

I.4.5. Patrón Pre-espinal: Este patrón se presenta como uno de los más avanzados de los 7, y hace referencia hacia el animal amphioxus, o también llamados lancetas. Este animal representa la transición desde los animales invertebrados a los vertebrados, ya que presenta los inicios de una columna vertebral, pero muy blanda. Aun así, es un animal muy simple, no presenta un cráneo, y tiene un sistema nervioso formado por una cuerda dorsal. Es un animal marino, al igual que los anteriores, pero vive en aguas poco profundas.⁴¹

⁴¹ KEN-ICHI UEDA "Et al". 2008. NaturalistaCO. [en línea]. <<https://colombia.inaturalist.org/taxa/363793-Branchiostoma-lanceolatum>> [consulta: 13 noviembre 2022].

Según mi experiencia con este patrón, creo que la conciencia que genera el amphioxus en los seres humanos, es sobre la visión de una columna blanda, es decir, como si aún no estuviera osificada, permitiendo una mayor apertura a liberar espacios y desarrollar movimientos más dóciles y amplios a partir de esta zona, también poniendo el foco en cómo el movimiento de esta columna blanda genera un circuito interno que repercute en todo el cuerpo, una resonancia, tal como lo hace este animal para poder movilizarse en el agua. También pone el foco, en activar la conciencia de estas dos grandes puntas que tenemos, la cabeza y el coxis, las cuales se encuentran en conexión constantemente y son iniciadoras de movimiento, tal como se mencionó en la conexión de boca y ano en el patrón de la organización alrededor de la boca, y en el patrón de la estrella de mar con sus 6 puntas, que incluían la cabeza y el coxis.

Ilustración 6: Amphioxus



fineartamerica.2021. Ciencia Fotografía de archivo Impresiones acrílicas. [en línea].

I.4.6. Patrón de la Vibración: El patrón de la vibración, es uno de los patrones que ya no está enfocado hacia un animal marino, y se encuentra posicionado con una visión mucho más abstracta. La vibración se basa en toda propagación de onda elástica, un movimiento repetitivo, en donde las cosas se pueden deformar y producir distintas tensiones, estas se pueden aplicar absolutamente a todo, tanto objetos como a seres vivos, y se pueden apreciar incluso en los ciclos de la naturaleza.⁴²

Según mi experiencia con este patrón, creo que la vibración conecta con los seres humanos desde esta visión de ritmo y movimiento repetitivo, lo cual se encuentra constantemente en nuestro interior, como en la respiración, el movimiento de los líquidos, las células bañándose en el líquido intersticial, la voz al hablar o en el latir de nuestro corazón. El patrón de la vibración lleva a concientizar esta vibración interna, la cual se produce naturalmente a través de una tensión y relajación, pero también lleva a observar esta vibración externa, aquella que nosotros mismos podemos producir en contacto con el exterior y que el exterior, como la naturaleza, temblores, el viento al pasar, etc., pueden provocar una resonancia en nuestro ser, en nuestras células y organismo. Finalmente, creo que a partir de esta conciencia de la resonancia que queda tanto por estímulos internos o externos, lleva a observar la condensación o expansión de nuestro cuerpo en el espacio, las tensiones y relajaciones que se

⁴² PÉREZ PORTO "Et al". 2015. *Definición de vibración - Qué es, Significado y Concepto*. Definicion.de. [en línea]. <<https://definicion.de/vibracion/>> [consulta: 13 noviembre 2022].

producen por vibración, la inseguridad o armonía que sentimos con estos estados vibratorios y su repercusión.

Ilustración 7: Vibración



PÉREZ, V. 2022. Vibraciones.

I.4.7. Patrón de la Respiración celular: El último patrón es el de la respiración celular. Este patrón, al igual que el anterior, no se encuentra ligado a un animal marino, pero, a diferencia de la vibración, este se encuentra enfocado en las células. La célula es considerada uno de los seres vivos más pequeños, y los organismos celulares se dividen en unicelulares, aquellos que son solo una célula, y pluricelulares, aquellos que son un conjunto de células. También, se considera a la célula como procreadora del primer organismo vivo en la tierra. Las células se organizan para constituir diferentes tejidos, que más adelante constituyen sistemas más grandes, como los órganos. Hay muchos tipos de

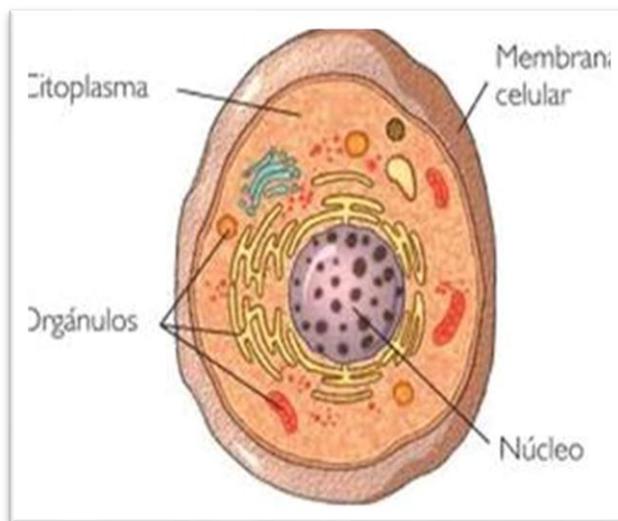
células, pero en general siempre contienen tres elementos esenciales: la membrana, que protege del exterior, el citoplasma, que es un líquido gelatinoso que se encuentra en el interior de la célula, y el núcleo, en donde se almacena el ADN. La célula tiene diversas funciones, como respirar, la ingesta de nutrientes y producir excreciones. También pueden reaccionar a diferentes estímulos, como la temperatura, el tacto, la luz, vibraciones y distintos químicos.⁴³

Según mi experiencia con el patrón de la respiración celular, creo que da principalmente el enfoque hacia la célula unicelular, pero durante la práctica ocurre también este acercamiento hacia la unificación celular, es decir hacia este conjunto de células vivas, respirando. El acercamiento que propone con los seres humanos tiene que ver con despertar la conciencia sobre que estamos conformados por estas células, que respiran y reaccionan ante diferentes estímulos que se encuentran en el exterior, que mueren, pero también son capaces de regenerarse y mantenernos saludables. Nos invita a percibir esos micros movimientos que produce una célula al oxigenarse o al estar bañándose entre el líquido intersticial, un movimiento de contracción y expansión, dócil y blando. También nos propone explorar qué sucede con nuestro cuerpo en distintas situaciones, sobre todo desde el sentido del tacto, en donde se percibe de una mejor manera esta imagen de la célula viva, que

⁴³ VILLA ALEXANDRA. 2022. Las células. Manual MSD. [en línea]. <<https://www.msdmanuals.com/es-cl/hogar/fundamentos/el-cuerpo-humano/las-c%C3%A9lulas>> [consulta: 13 noviembre 2022].

siente y que incluso pueden ser traspasadas hacia otra persona. Este patrón propone despertar esa conciencia, y de esta manera tener un mejor autoconocimiento de uno mismo, tanto con su interior, como con su exterior.

Ilustración 8: Célula



ÁLVAREZ, D. 2022. Organelos celulares: qué son, funciones y ejemplos. [en línea].

Ya sabiendo en profundidad cómo se compone cada uno de los patrones, creo relevante aclarar mi visión con respecto al enfoque que propuse para explorar en mi práctica con las personas con fibromialgia. Tomando en cuenta la información sobre el dolor musculoesquelético, los diversos síntomas de esta enfermedad, y los supuestos orígenes que podría tener, también considerando lo que propone Bainbridge con los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, y mi percepción fundada en la experiencia de cada uno, esta práctica somática

podría colaborar a gestionar la sintomatología, ya que, al poder enseñar a través del movimiento a una persona a conectar con sus orígenes de conformación, despertando esas organizaciones y sensación que se encuentran adjuntas en nuestro ser mucho antes de constituirse el sistema óseo, es que podrían generarse herramientas como las que mencioné en el subcapítulo anterior, ayudando a lidiar con los síntomas en estos cuerpos ya osificados. Teniendo claro lo expuesto, es que doy paso al segundo capítulo de esta investigación, el cual refiere hacia mi práctica pedagógica.

II. PATRONES NEUROCELULARES PRE-VERTEBRADOS APLICADOS A LA DISCIPLINA DE LA DANZA CON EL OBJETIVO DE GESTIONAR LA SINTOMATOLOGÍA ASOCIADA AL DIAGNÓSTICO DE LA FIBROMIALGIA

II.1.- Evaluación diagnóstica

Basándonos en toda la información obtenida anteriormente, contextualizaré el tema abordado refiriéndome a mi proceso de práctica pedagógica aplicado a mujeres diagnosticadas con fibromialgia.

Mi práctica pedagógica se realizó en la ciudad de Rancagua, región de O'Higgins. Utilicé como sede el "Espacio Bueras", establecimiento donde se imparten diversas disciplinas como Yoga, Danzas Femeninas, Muay Thai, Masaje Thai y diversas terapias. La misión y visión principal de este espacio, según Alejandra Villegas, quien es dueña del lugar, es el encuentro con lo corporal, integrando así también la mente y la emoción, aportando un lugar

pensado desde el paradigma de la inclusión en donde cada corporalidad tiene derecho a moverse, gozar y aprender desde el propio cuerpo.⁴⁴

La visión sobre democratizar los conocimientos que genera el propio cuerpo me pareció coherente con mi investigación basada en las personas diagnosticadas con fibromialgia.

Convoqué a cuatro mujeres diagnosticadas con fibromialgia: Fernanda, Soledad, Andrea y Jasna, entre las cuales, algunas pertenecen a la Asociación de Fibromialgia de Rancagua. En el transcurso de la práctica pedagógica, tanto Jasna como Andrea no pudieron continuar debido a problemas personales. Sin embargo, la experiencia de Andrea será considerada en esta investigación, ya que permaneció un tiempo suficiente para observar resultados de su práctica.

A continuación, se expondrá un breve perfil de cada una de ellas sobre su visión de la fibromialgia, sus sensaciones⁴⁵ con la enfermedad y el vínculo con sus cuerpos antes de iniciar la práctica pedagógica.

II.1.1. Perfil de Soledad Valenzuela: Soledad dice que se niega a creer que tiene fibromialgia, pero que el dolor a veces la supera y le cuesta aceptar

⁴⁴ VILLEGA, A. 2022. Portafolio de la Práctica Pedagógica de Valentina Peña. <<https://drive.google.com/drive/folders/1OLWriTYxQ7T84aheArhRGSEykUmMqap3>> [consulta: 13 noviembre 2022]. Pág. 1

⁴⁵ Nota aclaratoria 1: Cuando me refiero a sensaciones apunto hacia las emociones y la sintomatología de la fibromialgia. Se prefirió llegar a este término para no imponer los síntomas, ya que la palabra era muy potente para estas mujeres, y causaba una emoción de mucha pesadumbre y la imagen de una persona convaleciente.

ciertas limitaciones corporales. Aún siente mucha tristeza. Menciona que una parte de ella murió y que aún hay un duelo de por medio. Soledad tiene temor a quedar paralizada, rabia por lo sucedido y culpa por no haberle creído a su hija, quien también sufría de mucho dolor. Siente que movilizarse le ayuda a sobrellevar las sensaciones, por lo tanto, involucra actividades de movimiento en su diario vivir, como labores de campo y yoga. Por un período de tiempo, utilizó el medicamento duloxetina, pero luego lo dejó por decisión propia. Actualmente practica Yoga y toma el medicamento dolo-neurobionta para sobrellevar la fibromialgia.

II.1.2. Perfil Fernanda Ortega: Fernanda dice que no se siente como una persona que padece una enfermedad, pero recuerda que aquello que no expresa con su boca, lo dice con su cuerpo. Trabaja para que la fibromialgia no la inhabilite, sin embargo, tiene crisis muy agudas que sí la inhabilitan. Independiente de aquello, cree que movilizar el cuerpo es parte de su recuperación, ya que el reposo solo empeora los síntomas. Fernanda siente que elaboró el duelo, dice que se hizo cargo de la enfermedad, que buscó distintas opiniones, cambió su alimentación y se responsabilizó de sus emociones. Aun así, al momento de enterarse del diagnóstico sintió mucha tristeza y rabia, pensando que la enfermedad no tiene nada que ver con su personalidad y su forma de vivir, ya que lo asocia a la depresión, con lo cual no se identifica. En la actualidad, Fernanda practica Yoga y una alimentación especial para sobrellevar la fibromialgia.

II.1.3. Perfil Andrea Ochoa: Andrea dice que se siente como una persona enferma y que a diario la fibromialgia la inhabilita, pero al enterarse que ella tenía esta enfermedad pudo confirmar que realmente algo le pasaba y que no se encontraba “loca”. De esta manera el diagnóstico la ayudó a buscar soluciones. También cree que puede sobrellevar de mejor manera la fibromialgia moviéndose, es decir, haciendo alguna actividad física. El reposo solo la lleva a sentir más incomodidad. Hoy en día Andrea pertenece a la Asociación de Fibromialgia de Rancagua, en donde generan espacios de encuentro, y además asiste al gimnasio de manera ocasional.

Posteriormente, apliqué tres instrumentos de evaluación, los cuales también fueron aplicados al final de la práctica para observar los resultados obtenidos. Estos fueron recopilados en diversas publicaciones de danza y fibromialgia⁴⁶, los cuales se utilizan para identificar en profundidad las sensaciones, emociones y síntomas de las personas diagnosticadas con fibromialgia. Estas herramientas fueron utilizadas sólo para tener una evaluación diagnóstica de la sintomatología de las mujeres con las que iba a trabajar con el fin de abordar el

⁴⁶ ANGELA CHICA “et al”. 2019. Efectos de un programa de danza española en mujeres con fibromialgia. <<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/623/629>> [consulta: 13 noviembre 2022].

MARÍN MEJÍA “et al”. 2018. Danza terapéutica y ejercicio físico. Efecto sobre la fibromialgia. <<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00017.pdf>> [consulta: 13 noviembre 2022].

MARIA DEL MAR LÓPEZ “et al”. 2011. Comparación entre biodanza en medio acuático y stretching en la mejora de la calidad de vida y dolor en los pacientes con fibromialgia. <<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656712001151>> [consulta: 13 noviembre 2022].

diseño y planificación de mis clases. En ningún caso se toman como una verdad absoluta. Los tres instrumentos son:

II.1.4. Entrevistas: Se aplicó una entrevista escrita cuyo diseño consta de 15 preguntas referidas a la fibromialgia, apuntando hacia los diferentes síntomas y emociones asociados con la enfermedad. Las preguntas fueron las siguientes:

- 1.- ¿Te sientes como una persona que contiene una enfermedad?
- 2.- ¿Sientes que la fibromialgia te inhabilita?
- 3.- ¿Sientes que movilizar tu cuerpo te ayuda a sobrellevar la fibromialgia?
- 4.- ¿Sientes que el reposo te ayuda a sobrellevar la fibromialgia?
- 5.- ¿Qué te pasó cuando te diagnosticaron fibromialgia?
- 6.- ¿Hubo un duelo con el diagnóstico?
- 7.- ¿Sueles sentir dolor generalizado sin haber realizado actividades de mucho esfuerzo?
- 8.- Por las mañanas, ¿experimentas fatigas que te impiden comenzar bien con tus actividades?
- 9.- ¿Experimentas mareos, temblores o hiperhidrosis?
- 10.- Al despertar, ¿logras sentir que tu sueño fue profundo y reparador?
- 11.- ¿Tienes dificultades gastrointestinales, como colon irritable, o dolor abdomino-pélvico?
- 12.- ¿Experimentas fuertes dolores de cabeza y/o tensión temporomandibular?

13.- ¿Tienes dificultades para concentrarte, déficit de memoria y/o alteración de la expresión verbal?

14.- ¿Sueles sentir partes de tu cuerpo inflamadas y/o adormecidas?

15.- De ser necesario, escribe aquello que te parezca relevante mencionar con respecto a tu sintomatología.

II.1.5. Escala de Evaluación de Dolor EVA⁴⁷: Consistió en poner a las alumnas unas imágenes de tablas, con una línea horizontal de 10 centímetros, en cuyos extremos se encontraban las expresiones límites de dolor. En el izquierdo se ubicaba el rango de menor intensidad y en el derecho el rango de mayor intensidad. A medida que eran tocadas en los puntos sensibles, debían marcar en la línea la intensidad con la que sentían el dolor. Esta revisión se hizo sin contar con un especialista de la salud, pero en guía de los videos del doctor Juan Riveras⁴⁸ y el fisioterapeuta Roberto Junquera⁴⁹ sobre los puntos sensibles. A modo de ejemplo, la primera tabla:

⁴⁷ INNOVAHONCO. S.N. Hospital Universitario de Fuenlabrada.

<file:///C:/Users/Vale/Downloads/escalas_de_evaluacion_del_dolorsubido%20(4).pdf> [consulta: 13 noviembre 2022].

⁴⁸ UNIVISION NOTICIAS. 2014. La fibromialgia y sus 18 puntos de dolor. [video].

<<https://www.youtube.com/watch?v=WfsayJB0F9Q>> [consulta: 13 noviembre 2022].

⁴⁹ FISIOONLINE. 2015. Qué son los puntos gatillo o síndrome de dolor miofascial y su tratamiento.

<<https://www.youtube.com/watch?v=QrMb2QKYOmY&t=101s>> [consulta: 13 noviembre 2022].

Ilustración 9: Puntos sensibles

° Primer punto corporal



MOYAO, D. 2005. Escala de evaluación de dolor EVA.

II.1.6. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, validación chilena 2008⁵⁰:

El Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, validación chilena por Véliz 2008, consta de 39 ítems que se agrupan en 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Cada alumna debía leer atentamente estas afirmaciones sobre sus experiencias vitales e indicar con una "X" el grado de acuerdo con cada una de ellas, dando énfasis en que no había respuestas correctas o incorrectas. La Escala de Bienestar Psicológico permite valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida. Esta revisión se hizo sin contar con un especialista de la

⁵⁰ VÉLIZ. 2008. Centro Latinoamericano Celappa. <<http://celappa.com/wp-content/uploads/2015/11/Validaci%C3%B3n-Escala-de-Bienestar-Psicol%C3%B3gico-de-Ryff-V%C3%A9liz-2008.pdf>> [consulta: 13 noviembre 2022].

salud mental, y se evaluó a partir de la misma tabla de resultados que da la escala de bienestar. Las afirmaciones fueron las siguientes:

Tabla 1: Escala Ryff

Escala de Bienestar Psicológico
de Ryff, Validación Chilena (Véliz,
2008)

		Totalmente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Neutral	Ligeramente de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Estoy contento con cómo me han resultado las cosas							
2	A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos íntimos							
3	Expreso mis opiniones, aunque sean opuestas a la mayoría							
4	Me preocupa cómo se evalúan las elecciones que he hecho							
5	Es difícil dirigir mi vida hacia un							

	camino que me satisfaga							
6	Disfruto haciendo planes y trabajar para hacerlos realidad							
7	En general, me siento seguro/a conmigo mismo/a							
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme							
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otros piensan de mí							
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante							
11	He construido un hogar y modo de vida a mi gusto							
12	Soy activo al realizar los proyectos que me propongo							
13	Hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría							
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas							
15	Tiendo a estar influenciado							

	por gente con fuertes convicciones							
16	Siento que soy responsable de la situación en la que vivo							
17	Me siento bien con lo hecho en el pasado y con lo que espero hacer en el futuro							
18	Mis objetivos en la vida han sido más satisfactorios que frustrantes							
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad							

20	La mayor parte de las personas tienen más amigos que yo							
21	Tengo confianza en mis opiniones por sobre las del consenso general							
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen							

23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida							
24	Siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo/a							
25	Me siento decepcionad o/a de mis logros en la vida							
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza							
27	Me es difícil expresar mis opiniones en asuntos polémicos							
28	Soy bueno/a manejando las responsabilidades de mi vida							
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida							
30	Hace tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras en mi vida							
31	Me siento orgulloso/a de quien soy y la vida que llevo							

32	Puedo confiar en mis amigos, y ellos en mí							
33	Cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo							
34	Mi vida está bien como está, no cambiaría nada							
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias							
36	Realmente con los años no he mejorado mucho como persona							
37	Con el tiempo me he desarrollado mucho como persona							
38	La vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento							
39	Si me sintiera infeliz con mi vida trataría de cambiarla							

Dimensiones por ítem Autoaceptación: 1, 7, 13, 19, 25, 31; Relaciones Positivas: 2, 8, 14, 20, 26, 32; Autonomía: 3, 9, 15, 21, 27, 33; Dominio del entorno: 5, 11, 16, 22, 28, 35, 39; Crecimiento personal: 24, 30, 36, 37, 38; Propósito en la vida: 12, 17, 18, 23, 29.

En consideración a las respuestas de los instrumentos de evaluación anterior, surgieron los siguientes resultados:

Tabla 2: Resultados instrumentos de evaluación

Resultados Físicos	Resultados emocionales
Tensión mandibular	Dificultad en la autonomía
Colon irritable	Desmotivación con la vida
Manos y pies adormecidos	Angustia
Tensión hombros	Rabia
Tensión cuello	Culpa
Fatiga en piernas	Tristeza
Ardor en piernas	Frustración
Dificultad en memoria, concentración y expresión verbal	Negación al diagnóstico
Mareos	
Sueño ligero	
Dolor intenso en cuello, pecho, brazos, espalda baja y alta	

A partir de los resultados de cada instrumento de evaluación propuesto, es que estructure la práctica pedagógica, la cual será expuesta en el próximo subcapítulo.

II.2. Metodología: Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados aplicados

Teniendo en cuenta los resultados anteriores, organice mi práctica pedagógica en dos sesiones diferenciadas por semana con cada una de las estudiantes: los días lunes, se centraba en sesiones individuales, en las cuales trabajamos en profundidad las sensaciones de cada una, y los días jueves, implemente una sesión grupal para potenciar la confianza entre todas y obtener diversos resultados en torno al trabajo individual y en conjunto.

Durante estas 12 semanas de práctica, propuse tres unidades a trabajar. En la primera unidad se trabajó el reconocimiento corporal; en la segunda unidad, los cinco primeros Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados; y en la tercera unidad, los dos últimos Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados. La primera unidad consistía en exploraciones de movimiento guiadas a través de mi voz y tacto, las cuales tenían como objetivo principal que tanto las estudiantes como yo pudiéramos identificar la sintomatología en las partes del cuerpo y la emoción que contenían. De esta manera para la segunda y tercera unidad, ya

sabría las necesidades de cada alumna y que patrón se podría relacionar más específicamente con cada una. Un ejemplo de planificación de esta unidad fue la siguiente:

Tabla 3: Modelo de Planificación

PRÁCTICA: Fibromialgia y Patrones Pre-vertebrados	CURSO/GRUPO: Mujeres con fibromialgia	SEMESTRE o NÚMERO DE SESIÓN: Sesión nº3	PROFESOR A: Valentina Peña	NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO: Espacio Bueas
UNIDAD 1: Exploración				
OBJETIVO DE APRENDIZAJE	SECUENCIA DIDÁCTICA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SUGERIDAS	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACIÓN
Desarrollar la disposición al trabajo y a la confianza entre pares, mediante dinámicas grupales La estudiante logra identificar a través de una exploración de movimiento guiada de tacto y voz, su sintomatología con respecto a	Inicio	Rito inicial: Hablan sobre sus sensaciones y emociones de ese día, a través de una guía verbal de concientización de la respiración.	*Sala *Cojines y/o mat de yoga. *Estufas.	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta disposición ante las actividades propuestas. • Colabora para mantener un clima de aula respetuoso. • Explora desde el propio cuerpo su sintomatología. • Reflexiona

la fibromialgia Compartir mediante distintas vías de expresión su experiencia durante la sesión.	Desarrollo	1.-Camino de reconocimiento: Propuse hacer una actividad de dibujar sus siluetas en un papelógrafo y a través del tacto y el movimiento identificar en el cuerpo sensaciones y emociones de la fibromialgia para luego plasmarlas en el papelógrafo.	* Sala *Papelógrafos *Plumón *Lápices de colores *Música de distintas atmósferas relajantes.	en torno a su propia práctica.
	Cierre	Rito final / reflexión: Al finalizar la actividad anterior, las personas conversan sobre sus papelógrafos, para luego volver a hacer el recorrido de sensaciones del principio y ver qué cambió, posteriormente tienen 10 a 15 minutos para utilizar alguna vía de expresión si lo requiere.	*Sala *Cojines y/o mat de yoga	

PÉREZ, V. 2022. Planificación clase.

Posterior a esta primera unidad de reconocimiento, comencé a implementar las sesiones de los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, en donde propuse explorar un patrón por semana. De esta manera las estudiantes tenían

la posibilidad de experimentar el Patrón Neurocelular Pre-vertebrado tanto individualmente como de forma grupal, y obtener distintas experiencias. La unidad 2 de esta práctica pedagógica, consistió en explorar los 5 primeros Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados⁵¹, los cuales todos se enfocan en un animal marino, y posteriormente para finalizar la práctica, la unidad 3 se enfocó en la exploración de los 2 Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados restantes⁵², los cuales proponían una mirada más abstracta. Fueron divididos de esta manera debido a que al comenzar con los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados que se enfocan en un animal marino, era más fácil llegar a incorporar físicamente un lenguaje para estas personas con fibromialgia y sin ninguna experiencia cercana a las prácticas dancísticas.

En cuanto a las planificaciones, estas siguieron una misma estructura para todas las unidades: se dividieron en tres partes, dando énfasis al rito inicial, enfocado en concientizar la respiración y verbalizar las sensaciones, el desarrollo de la exploración o patrón, en donde se utilizaban imágenes, videos, objetos e información pertinente, y un rito final, en el cual volvían a concientizar la respiración y a verbalizar sus sensaciones, para luego cerrar ocupando alguna vía de expresión, tal como se muestra en la planificación anterior. A diferencia de los objetivos que proponía la primera unidad, los objetivos de las

⁵¹ 5 primeros Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados: Ver Subcapítulo Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados Pág. 26-34

⁵² 2 Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados restantes: Ver Subcapítulo Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados Pág. 35-39

otras dos unidades se concentraban en que las estudiantes lograran identificar el patrón propuesto en sus corporalidades a partir de las exploraciones de movimiento guiadas de tacto, auto tacto, voz y objetos, aplicando la visualización, corporalización, somatización y repatronalización.⁵³ A partir de lo anterior, se vislumbra el objetivo priorizado en esta investigación: que las estudiantes lograran identificar herramientas a través de estos Patrones Neurocelulares Pre- vertebrados, los cuales ayudarán a sobrellevar las sensaciones de la fibromialgia.

II.3. Estrategias pedagógicas situadas

Considerando la evaluación diagnóstica, la planificación y estructura de las clases, es que se desarrollaron diferentes estrategias pedagógicas situadas durante el proceso de la práctica.

A medida que la práctica pedagógica se fue desarrollando en la primera unidad, la cual se enfocó en identificar las sensaciones a través del movimiento en el cuerpo de estas mujeres diagnosticadas con fibromialgia, es que logramos vislumbrar en conjunto 4 herramientas que aportaron significativamente en el alivio de las sensaciones de la fibromialgia, anexo a los

⁵³ Nota aclaratoria 2: Visualización- Corporalización- Somatización y Repatronalización, estas herramientas metodológicas serán explicadas en el próximo subcapítulo.

Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados. Estas herramientas fueron: El tacto, auto tacto, calor entre cuerpos y el espacio de contención.

A partir de este descubrimiento, es que implementé una metodología combinada, en donde los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados fueran explorados a través de una guía verbal de movimiento, la cual representa la metodología de la Profesora Luz Condeza y a la vez con las herramientas descubiertas de tacto, auto tacto y el calor que se transmitía. Sobre el tacto, Barragán aporta:

“Un fragmento de piel tan grande como una moneda contiene más de 3 millones de células, de 100 a 340 glándulas sudoríparas, 50 terminaciones nerviosas y 91 centímetros de vasos sanguíneos. Así que solo resta imaginar todo lo que se puede percibir si tan solo la punta del dedo índice toca un pedacito de piel”⁵⁴

La herramienta del tacto fue una de las más significativas según las estudiantes, ya que al igual como lo menciona la cita, la percepción del tacto con otra persona, despertó un sinfín de sensaciones, en las cuales una de ellas, era el alivio instantáneo que provocaba junto con el calor transmitido con otro cuerpo. Por otra parte, según Barragán, el Body Mind Centering® le da prioridad a esta estrategia pedagógica, la cual, gracias al tacto se puede permitir llegar de manera más eficiente a cambiar los patrones de movimientos

⁵⁴ BARRAGÁN, R. 2007. El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas. Vol. 3. [en línea]. <<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442/5123>> [consulta: 22 octubre 2022]. Pág. 130.

insertados en nuestras corporalidades, en este caso, a transformar las corporalidades más musculares y esqueléticas, a unas más acuosas y blandas:

“Una de las fortalezas de BMC es la manera como despierta los órganos y permite que el movimiento se genere en ellos. Si alguien tiende a moverse de una manera esquelética, y el maestro o coreógrafo desea otra cualidad de movimiento, el/ella puede motivar en el bailarín un cambio en el lugar de iniciación del movimiento tocando, por ejemplo, el área del hígado y moviéndola de manera sutil, sacudiéndola suavemente, dándole la sensación de ritmo natural de este lugar del cuerpo. De esta manera el movimiento se dirige desde este órgano particular y la cualidad va a ser más fluida e indirecta. Con esto se comprueba cómo BMC es un sistema que a través de la experiencia y del trabajo de hands-on (contacto de las manos para guiar) permite cambios en los patrones de movimiento”⁵⁵

Ya sabiendo la importancia de esta herramienta para las mujeres diagnosticadas con fibromialgia, es que en la segunda y tercera unidad implementé mi metodología combinada que mencione anteriormente, la cual consistía en una exploración de movimiento que iba guiando a través de la voz, dando insumos a la imaginación para adquirir el Patrón Neurocelular Pre-vertebrado, y a la vez proponía un tacto hacia otra y/o auto tacto que fuera significativo y relevante con respecto al Patrón Neurocelular Pre-vertebrado propuesto.

⁵⁵ BARRAGÁN, R. 2007. El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas. Vol. 3. [en línea]. <<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442/5123>> [consulta: 22 octubre 2022]. Pág. 120

Las estudiantes diagnosticadas con fibromialgia no tenían un conocimiento previo sobre las distintas disciplinas dancísticas, y según mi visión, los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados tenían un grado de complejidad para llegar y ser explorados sin nada previo. A raíz de aquello, es que utilice otras estrategias pedagógicas, enfocándome primero en presentar el Patrón Neurocelular Pre-vertebrado de la semana, a través de imágenes, videos, información pertinente y una breve exploración con un objeto representativo al Patrón Neurocelular Pre-vertebrado propuesto, para que luego a partir de estos insumos que despertaban la imaginación y creatividad, pudieran pasar a explorar e incorporar el Patrón Neurocelular Pre-vertebrado. Luz Condeza aporta:

“Podemos iniciar toda exploración a partir de un marco conceptual y descubrir sus orígenes inherentes a través del despertar creativo. O inversamente, podemos comenzar toda exploración a partir de las raíces de lo desconocido y descubrir el patrón cuando este se manifieste en una forma de expresión”.⁵⁶

En consideración a lo anterior, se vislumbró otra estrategia muy relevante para esta investigación: la autoridad interna, es decir, el aprendizaje en primera persona, la cual pone al individuo como propio profesor en su enseñanza, validando sus experiencias y sensaciones. A pesar de que la autoridad interna es propia de las prácticas somáticas, creo que cumplió un rol primordial en los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados aplicados a estas mujeres

⁵⁶ CONDEZA, L. 2020. Pág. 22

diagnosticadas con fibromialgia, ya que a partir de este vivenciar, encarnar, jugar, despertar la creatividad con los insumos propuestos, etc., se obtuvieron distintas vivencias, las cuales fueron validadas y reconocidas por estas mujeres, lo que las ayudó a identificar diferentes herramientas para sobrellevar la fibromialgia, tanto a través de la práctica misma, como específicamente de los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados. Sobre la autoridad interna, Bainbridge aporta:

“Su comprensión pasa por la experiencia tanto individual como colectiva. Se trata tan sólo de un mapa basado en las vivencias de otras personas, los conceptos e ideas facilitados no deben tomarse como una verdad absoluta, sino como un marco de referencia. para que cobren sentido, cada persona debe explorarlos vivencialmente y extraer sus propios aprendizajes.”⁵⁷

Sabiendo la importancia de la autoridad interna, es que, en mis planificaciones, en el desarrollo de las clases, cuando comenzaban las exploraciones guiadas de voz, tacto y auto tacto, implemente 4 palabras, las cuales también son mencionadas por Condeza en su metodología. Estas palabras son: Visualización, corporalización, somatización y repatronalización.

Estas palabras las utilice como otra estrategia metodológica, con las cuales iba marcando un proceso de incorporación hacia el Patrón Neurocelular Pre-

⁵⁷ BAINBRIDGE, B. 2018. Practicing The Basic Neurocellular Patterns. [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=1IVG_vLHtw4> [consulta: 28 octubre 2022] minuto 3:08 a 3:32

vertebrado, en donde el comienzo de la exploración se enfocaba en la visualización del Patrón Neurocelular Pre-vertebrado propuesto, atrayendo la información, imágenes, videos y exploración con el objeto visto anteriormente, para posteriormente comenzar a corporalizar a través de las sensaciones adquiridas por esta visualización anterior, y así pasar hacia la somatización, que, según las propias estudiantes, era el momento en donde se apropiaban del Patrón Neurocelular Pre-vertebrado, y donde también aparecían sus propios lenguajes corporales y sus propias poéticas. Finalmente, se mencionaba la repatronalización, que, bajo la visión de las alumnas, se enfocaba en relacionarlo con sus propias sensaciones con la fibromialgia.⁵⁸

De esta manera pude observar que, a pesar de haber proyectado diferentes estrategias antes de partir mi práctica pedagógica, la importancia de la autoridad interna, es decir, el validar las experiencias de mis estudiantes, hizo que ellas mismas me guiaran en el camino sobre qué estrategias pedagógicas serían útiles en esta investigación.

⁵⁸ PÉREZ, V. Portafolio de la Práctica Pedagógica de Valentina Peña. <<https://drive.google.com/drive/folders/1OLWrtYxQ7T84aheArhRGSEykUmMqap3>> [consulta: 13 noviembre 2022]. Pág. 5

III.ANÁLISIS DE RESULTADOS

III.1. Testimonios

Teniendo en cuenta mi proceso con los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, explorados en pandemia en el 2020 solo por una voz asincrónica, donde tuve que utilizar distintos medios para poder plasmar y explicar aquello que iba experimentando, es que en esta investigación, al reemerger después de dos años la información obtenida por los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, propuse implementar en la práctica pedagógica diferentes vías de expresiones, las cuales consistían en poder plasmar las sensaciones de las estudiantes mediante videos, audios, block de imágenes, block de dibujo y un cuaderno de escritura. A continuación, algunas recopilaciones de estas vías.

Tabla 4: Sensaciones

Sensaciones antes de las clases	Sensaciones después de las clases
“En la práctica de hoy partí con dolores en mis piernas, incómoda, triste y desencantada de la vida”.	Al observar el patrón de la esponja y luego llevarlo a mi cuerpo, me sentí así, una esponja suave, liviana y dócil de pies a cabeza (sin huesos) muy relajada. Expulsé todo lo malo y

	<p>descubrí lo gratificante que es enfocarse en uno, como la mente hace de lo imposible lo posible. Querer tener estos tiempos para mí. Gratitud a mi guía y a mi cuerpo”</p>
<p>“Hoy me siento con mis extremidades tensas y con mucha angustia”</p>	<p>“En un comienzo me costó corporalizar el patrón de la organización alrededor de la boca ya que lo vi tan rígido, pero al comenzar a saltar e intentar reproducir algunos de sus movimientos vi como mi cuerpo se soltaba y liberaba. Al comenzar a rodar sentí mucha liberación en mis extremidades que estaban tensas y al hacer tacto a mi compañera afloraron muchos sentimientos. La necesidad de contención y no ser siempre yo quien contiene”</p>
<p>“Las percepciones del patrón de la estrella fueron un poco extrañas, porque al comenzar los movimientos pensé que mi cuerpo estaba en calma, que no tenía dolores”</p>	<p>“Empecé a moverme y me di cuenta de que las extremidades del lado derecho solo fluían, mientras que las del lado izquierdo me dolían mucho, sentía cómo que no podía fluir la energía que yo quería enviar a esa extremidad, que estaba estancada. Con el pasar de la práctica logré calmar los dolores, la rigidez y liberar esas zonas”</p>
<p>“Llegue con mucho malestar estomacal y rigidez en mis extremidades”</p>	<p>“Con el patrón boca-ano, sentí una conexión entre mi boca, nariz, ano y pelvis un poco. Estaba todo eso con vida y el resto era una lana, mis piernas una lana, mis brazos, mi cabeza, mi cuello. Era un algodón, no tenía huesos. Los movimientos calmaban mi malestar estomacal”</p>
<p>“Partí con algunas partes del cuerpo adormecidas”</p>	<p>“A partir del patrón de la pulsación, La pulsión constante y con ritmo, logró que visualizara y corporalizara esta sensación de sangre fluyendo y expandiéndose por todos aquellos lugares adormecidos, presentando así una mejor sensación en cuanto al adormecimiento.</p>
<p>“Comencé con emociones muy fuertes que me desbordaban”</p>	<p>“A medida que la práctica iba avanzando, pude verbalizar lo que estaba sintiendo, a partir del</p>

reconocimiento de mis sensaciones por a través del movimiento”

PÉREZ, V. 2022. Portafolio de la práctica pedagógica de Valentina Peña.

Ilustración 10: Recopilación sensaciones

Codos cansados
sensación de bienestar inmediato al sentir q' estas extremidades rígidas y cansadas eran sostenidas y movidas con suavidad.

mente cansada.

Mis Pies estan rígidos, siento adormecimiento es como q' estuvieran cansados. Esto me provoca pena, angustia. Pero se q' es un círculo, asíq' debo salir de ese sentimiento.

mis manos estan adormecidos. Siento rabia por q' siento q' no Podre hacer todo lo q' quiero o de la forma q' quisiera.

hombros y cervical pesados solo sentia pesades y despues q' valentina me fomo y comento a interve me senti pena al sentir el bienestar q' me provoca q' alguien me sostuviera.

CON CADA UNO DE LOS PATRONES SE PUEDE PERCIBIR LO QUE REALMENTE SOMOS. PURA ENERGÍA. Y AL TERMINO COMPRENDER QUE SOMOS CONDUCTORES DE ESTA MAQUINA MARAVILLOSA CONFORMADA X CELULAS Y CUAN GRANDE ES NUESTRO PODER AL CONTACTO CON OTRO SER AL PODER SENTIR NITIDAMENTE LO QUE SIENTE EL OTRO...Y PODER INTERCAMBIAR SENTIRES. FUE UNA MARAVILLOSA EXPERIENCIA.....EMPEZAR COMO SI MI CUERPO FUESE UN ROMPECABEZAS QUE X FIN ARMÉ.....INFINITAS GRACIAS!!

13:07

PÉREZ, V. 2022. Portafolio de la práctica pedagógica de Valentina Peña.

III.2. Análisis de resultados

Considerando los testimonios expuestos anteriormente sobre los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, las observaciones realizadas en la práctica con las mujeres diagnosticadas con fibromialgia, los resultados de los 3 instrumentos de evaluación y la información obtenida por Condeza sobre los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, formulé una tabla con los resultados obtenidos de la práctica pedagógica, la cual consiste en mostrar las cualidades inherentes al Patrón Neurocelular Pre-vertebrado⁵⁹, los resultados físicos y los resultados emocionales. Este último lo implementé específicamente por el desborde emocional con el cual se presentaron al principio de la práctica. Para finalizar quiero mencionar que dentro de esta investigación hubo 4 Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados que conectaron más con las mujeres diagnosticadas con fibromialgia, estos son: la esponja, la organización alrededor de la boca, la radiación del ombligo y la pulsación. Esto no quiere decir que no hubo resultados con los otros Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, solo que cada una, a partir de sus sensaciones, encontró vínculos más significativos con un Patrón Neurocelular Pre-vertebrado específico.

⁵⁹ CONDEZA, L. 2022

Tabla 5: Resultados Práctica pedagógica

Patrón Neurocelular Pre-vertebrado: Características o cualidades inherentes	Propiedades del Patrón en lo emocional	Propiedades del Patrón en lo físico
<p>1.- Esponja: Equilibrio entre líquido y membrana. Se relaciona con la regeneración, ya que el movimiento es a partir de los líquidos entre una célula y la otra. Habilita una plasticidad en el tejido a través de una membrana permeable.</p>	<p>Al visualizar y corporalizar esta entrada y salida de agua, se vincularon con la evacuación de las emociones contenidas, como la tristeza, rabia, angustia, etc. Se presenta la autorregulación emocional.</p>	<p>Al corporalizar este patrón y sentirse como esponjas, lograban liberar la tensión en los músculos, ya que conectaban con los líquidos internos que las componen, como: sangre, la linfa, el líquido sinovial, líquido intersticial, líquido encéfalo raquídeo y líquido pleural. A través de este medio acuoso propuesto y la liberación de tensión, es que se produjo un equilibrio entre ceder el cuerpo y empujar.</p>
<p>2.- Radiación del ombligo: Posibilita la incorporación de ciertas coordinaciones, poniendo énfasis en que todo movimiento contenga la conexión con nuestro centro corporal. Se pueden integrar o diferenciar nuestras 6 puntas, es decir, cabeza, coxis, brazos y piernas. Si una de las extremidades no consigue vincularse con el ombligo, los patrones futuros se verán afectados, es decir, organizaciones homólogo, homolateral, contralateral y espinal. Habilita condensación y</p>	<p>A partir de la corporalización de este patrón, se logra identificar la zona específica en donde se aloja una emoción.</p>	<p>A partir de la visualización de un centro con energía que se transmite a través de estas 6 puntas integradas y dissociadas, es que ocurre una búsqueda de expansión y condensación del cuerpo hacia su centro, de esta manera se logran identificar las extremidades que se encuentran desconectadas con el ombligo a causa de tensión y dolor, las cuales no pudieron ser identificadas anteriormente por ellas. Se provoca un juego de tensión y relajación, para permitir poner el enfoque</p>

<p>expansión.</p>		<p>en que esa “energía” pase por esa extremidad bloqueada y así se logra liberar la tensión y el dolor.</p>
<p>3.- Organización alrededor de la boca: Sostiene el sentido de la percepción del mundo a través de los sentidos especializados de la cabeza. Si se presentan dificultades en el desarrollo de este patrón, esto puede traducirse en una tensión excesiva en la boca y en la garganta, que es una de las causas principales de la tensión refleja de la zona facial y del cuello. A la vez provoca inhibición en expresar las emociones y en el desear alcanzar lo que se desea. Se relaciona con el sistema digestivo, con el adelante del cuerpo y la conexión boca-ano.</p>	<p>Se presenta como posibilidad de relajación en la zona de la boca y la nariz, lo que permite liberar la voz y respiración, presentándose sonidos de liberación como: gritos, suspiros, resonancia de vocales, cantos, etc. A partir de aquello se habilita la idea de expresar verbalmente lo que sienten con la fibromialgia y tratar de no volver a callar y ocultar por miedo a lo que digan.</p>	<p>Al integrar la conciencia de la boca en conexión con el ano a través de este tubo digestivo blando, concentrándose en los movimientos que se producen en esa conexión, es que se habilita la relajación de las demás partes del cuerpo, provocando que estas solo continúen el movimiento de la conexión boca- ano, liberando de tensiones, rigidez y fatiga. A la vez teniendo presente el tubo digestivo blando, es que se producen movimientos de ondas, lo que calma los malestares estomacales. Finalmente, al liberar la boca, se producían mejoras en la sensación de tensión en la articulación temporomandibular.</p>
<p>4.- Pulsación: Posibilita la locomoción por propulsión de líquido expulsado (desplazamiento orgánico). Habilita movimientos de liberación y vacío. conciencia sobre nuestra gran membrana externa que es la piel, que nos contiene y permite sentir todo ese líquido interno moviéndose por lo externo.</p>	<p>A través de este patrón se propone más riesgo en las exploraciones, lo que permite que se atrevan a saltar, correr, equilibrarse, etc. A partir de estas acciones de riesgos impulsadas por este patrón, se logra disminuir el miedo con el propio cuerpo y la otra persona, disminuye la timidez, los prejuicios y se activa la motivación por vivir la vida y adquirir nuevas experiencias.</p>	<p>En consecuencia, de una propulsión constante y con ritmo, se presentan los procesos de visualización y corporalización, como medios para adquirir la sensación de sangre fluyendo y expandiéndose por todo el cuerpo, alojándose en aquellas zonas adormecidas y provocando un alivio inmediato de esta sensación.</p>

<p>5.- Pre-espinal: Permite una columna blanda. Movimiento secuencial. Desarrollo previo al tejido óseo de las vértebras de la columna. contribuye a desbloquear la contracción y el bloqueo de la columna. Es el patrón de atrás del cuerpo.</p>		<p>Al concentrarse en la parte de atrás del cuerpo y con esta visualización de columna blanda, es que se logran corporalizar ondas suaves, en donde posibilitan la soltura de la musculatura que se encuentra ubicada en cuello, hombros, espalda alta y baja, dando paso a disminuir las tensiones y dolores ubicadas en esas zonas.</p>
<p>6.- Vibración: Concientiza esta vibración interna y externa, la cual se produce naturalmente a través de una tensión y relajación. Condensación y expansión. Atracción y repulsión. Se perciben grados de resonancia y nos permite sentir en seguridad o peligro, en armonía o desarmonía.</p>	<p>Se presenta como un patrón que permite una liberación en el cuerpo mediante vibraciones, lo que también puede ser llevado a la vibración bucal, por ende, a partir de aquello, Al igual que el patrón de la Organización alrededor de la boca, habilita la liberación a expresarse de forma verbal, soltando esta zona y permitiendo sacar lo contenido emocionalmente del día a día. Esto juega un rol importante en la dificultad de autonomía, ya que a partir de este patrón son capaces de tomar decisiones y plantearlas sin miedo a lo que digan.</p>	<p>Este patrón propone una tensión y relajación, es decir, un ceder y empujar. A través de esto es que se encuentra la disminución del ardor de las piernas, ya que, al activar y relajar esta musculatura con un ritmo constante, permite que esta zona entre en calor y que esta sensación vaya disminuyendo.</p>
<p>7.- Respiración celular: A través de la respiración celular nos hacemos conscientes del diálogo personal que tiene lugar en nosotros mismos y de nuestra relación con el mundo. Mientras más cantidad de células en nuestro cuerpo estén presentes en nuestra consciencia, existirá más</p>	<p>Este patrón al proponer algo más global como lo es una célula, permitió que se vinculara con todos los demás patrones, unificando a partir de la respiración, una danza que permitió comprender en totalidad la importancia de esta práctica, adquiriendo la aceptación de sus cuerpos y el de las demás</p>	<p>Al igual que las propiedades del patrón en lo emocional que se presentó en el cuadro de al lado, la respiración celular permite el reconocimiento corporal, en su estructura, forma, tamaño y ejecución, también logra identificar el malestar físico como el patrón de la Radiación del ombligo y concluye</p>

<p>resonancia entre las células, equilibrio interior y conocimiento de sí mismo. Las células activamente conscientes a través de los sentidos tienen más capacidad de comunicarse con las células vecinas. Si no hay respiración celular, las células mueren. las células resuenan las unas con las otras. Las células que tienen un retorno sensorial pobre tienen mucha más dificultad de coordinar su ritmo con las otras células.</p>	<p>sin prejuicios, encontrando una identidad a través de la validación de sus sensaciones y emociones.</p>	<p>abarcando todos los demás patrones, lo que permite ser la última pieza para rearmar el rompecabeza y activar la conciencia de que somos y cómo nos relacionamos con el exterior.</p>
---	--	---

PÉREZ, V. 2022. Resultados finales.

A partir de esta tabla, se puede apreciar claramente que durante este proceso se obtuvieron resultados favorables para estas mujeres tanto en lo físico como en lo emocional.

IV. CONCLUSIONES

En base a la pregunta de investigación “¿De qué manera los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados del Body Mind Centering® aplicados a la danza, son una herramienta que contribuye a la disminución de los síntomas que padecen las personas diagnosticadas con fibromialgia?” Es que puedo partir concluyendo que, en general, las prácticas somáticas aplicadas a la danza entregan amplias herramientas con las cuales se podrían trabajar con las personas diagnosticadas con fibromialgia, tales como la importancia del aprendizaje en primera persona, el valor que se le da al proceso antes que al resultado final, lo cual permite al estudiante tener el espacio para explorar y encontrar sus propios aprendizajes significativos, la validación de las sensaciones internas como una constatación válida de lo corporalizado, la aceptación de diversas estructuras corporales y de aprendizajes, la integración a través de las vivencia, entre otras.

Considerando todas las herramientas expuestas anteriormente, las cuales estuvieron presente en todo momento durante esta investigación, y en vínculo constante con los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, puedo establecer que esta técnica específica cumplió un rol primordial dentro de la

disminución de los síntomas de las mujeres diagnosticadas de fibromialgia, ya que al proponer vincularse desde una corporalización más dócil, acuosa, blanda, desde los orígenes de nuestra conformación en el útero, es decir, sin estructuras fuertes como lo son la musculatura, los huesos, ligamentos, etc., es que aparecieron herramientas significativas, como movimientos específicos y/o lenguajes corporales, que conectaron con la sintomatología de la fibromialgia y lograron su disminución.

Por otra parte, es importante volver a recalcar que, dentro de esta investigación, se encontraron 4 herramientas más que colaboraron a la disminución de la sintomatología, las cuales son anexas a los Patrones Neurocelulares Pre-vertebrados, esta son: El tacto, el auto tacto, el calor que se transmitía entre cuerpos y el espacio como contención de emociones.

Para finalizar, considerando lo que estipulaba la propuesta constitucional del año 2022, en su artículo 28 sobre los cuerpos con capacidades distintas, la cual mencionaba lo siguiente: “2. Toda persona con discapacidad tiene derecho al goce y ejercicio de su capacidad jurídica, con apoyos y salvaguardias, según corresponda; a la accesibilidad universal; a la inclusión social; a la inserción laboral y a la participación política, económica, social y cultural”.⁶⁰, es que creo importante seguir apuntando hacia esta propuesta.

⁶⁰ ABARCA, D “et al”. 2022. Propuesta Constitución Política de la República de Chile. Santiago. Pág. 12

Como se menciona, distintas áreas fundamentales deberían vincularse para aportar en el bienestar de las personas con distintas capacidades, y conformar así una sociedad más inclusiva. Esto no deja ajenas a las personas que poseen una enfermedad crónica, la cual modifica interna y externamente a quien es diagnosticado/a con ella, específicamente a quienes padecen fibromialgia. A partir de aquello, sostengo que es fundamental ampliar esta visión de persona con distintas capacidades, ya que esta podría abarcar a distintas minorías, y podríamos, a través del rol como artistas, ejecutar un mejor plan de acción para la inclusión a todo público.

En particular, el área de la salud y el arte, en este caso la danza, debería cumplir un rol primordial, bajo el principio de bienestar y el aporte que generan a este público en específico. Considerando un vínculo mayor entre estas dos áreas, es que sería beneficioso que este arte de goce y enseñanza sobre el propio cuerpo, se vincule con el área de salud, implementando diferentes tratamientos o complementando al farmacológico, ampliando también los vínculos interdisciplinarios que siempre se proponen entre disciplinas artísticas, habilitando así un nuevo campo de investigación y trabajo.

V. BIBLIOGRAFÍA

- 1.- ÁYAN, P. C.L. 2010. Fibromialgia: Diagnóstico y estrategias para su rehabilitación. 8a ed. Madrid: Médica Panamericana. Pp. 178
- 2.- ANGELA CHICA “et al”. 2019. Efectos de un programa de danza española en mujeres con fibromialgia. Cuadernos de psicología del deporte. [en línea]. <<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/623/629>> [consulta: 13 noviembre 2022]. Pp. 12
- 3.- ABARCA, D “et al”. 2022. Propuesta Constitución Política de la República de Chile. Santiago. Pp. 168
- 4.- BARRAGÁN, R. 2007. El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas. Vol. 3. [en línea]. <<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442/5123>> [consulta: 22 octubre 2022]. Pp. 105-159
- 5.- BAINBRIDGE, B. 2018. Practicing The Basic Neurocellular Patterns. [video]. <https://www.youtube.com/watch?v=1IVG_vLHtw4> [consulta: 28 octubre 2022] Minutos 3: 39.
- 6.- CONDEZA, L. 2020. Poéticas orgánicas: hacia la construcción de un relato corporal creativo a partir de principios del BodyMindCentering, una experiencia pedagógica. 3a ed. Santiago: aacid. Pp. 18-23
- 7.- ELIOT, R. 2016. A.DNZ: El espacio entre la danza y la somática. Vol. 2. Pp. 204-211
- 8.- FISIOONLINE. 2015. Qué son los puntos gatillo o síndrome de dolor miofascial y su tratamiento. <<https://www.youtube.com/watch?v=QrMb2QKYOmY&t=101s>> [consulta: 13 noviembre 2022].
- 9.- IRENE JUSTE “Et al”. 2010.a. Ecología Verde. [en línea]. <<https://www.ecologiaverde.com/ascidias-que-son-caracteristicas-y-especies-3634.html>> [consulta: 13 noviembre 2022].

- 10.- IRENE JUSTE “Et al”. 2010.b. Ecología Verde. [en línea]. <<https://www.ecologiaverde.com/cnidarios-caracteristicas-y-ejemplos-2354.html>> [consulta: 13 noviembre 2022].
- 11.- IRENE JUSTE “Et al”. 2010.c. Ecología Verde. [en línea]. <<https://www.ecologiaverde.com/esponja-de-mar-que-es-y-caracteristicas-1325.html>> [consulta: 13 noviembre 2022].
- 12.- IRENE JUSTE “Et al”. 2010.d. Ecología Verde. [en línea]. <<https://www.ecologiaverde.com/estrella-de-mar-caracteristicas-reproduccion-y-taxonomia-2286.html>> [consulta: 13 noviembre 2022].
- 13.- INNOVAHONCO. [S.A.] Hospital Universitario de Fuenlabrada. <[file:///C:/Users/Vale/Downloads/escalas_de_evaluacion_del_dolorsubido%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Vale/Downloads/escalas_de_evaluacion_del_dolorsubido%20(4).pdf)> [consulta: 13 noviembre 2022].
- 14.- KEN-ICHI UEDA “Et al”. 2008. NaturalistaCO. [en línea]. <<https://colombia.inaturalist.org/taxa/363793-Branchiostoma-lanceolatum>> [consulta: 13 noviembre 2022].
- 15.- LAMPERT, M. 2019. Fibromialgia: Abordaje en Chile y estrategias para la atención. [en línea]. <https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/27890/1/BCN_fibromialgia_Chile_FINAL.pdf> [consulta: 28 octubre 2022]. Pp. 16
- 16.- MOVIMIENTO ATLAS. 2010. Movimiento atlas, uniendo ciencia y experiencia. [en línea]. <<https://movimientoatlas.com/programa-sme/>> [consulta: 28 octubre 2022]
- 17.- MARIA DEL MAR LOPEZ “et al”. 2012. Comparación entre biodanza en medio acuático y stretching en la mejora de la calidad de vida y dolor en los pacientes con fibromialgia. [en línea]. <<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656712001151>> [consulta: 13 noviembre 2022]. Pp. 9
- 18.- MORAND, F. 2016. A.DNZ: En torno a conceptos generales que definen la Somática. Vol. 2. Pp. 230-235
- 19.- MARÍN MEJÍA “et al”. 2019. Danza terapéutica y ejercicio físico. Efecto sobre la fibromialgia. Hacia la promoción de la Salud. [en línea]. <<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/3587/3302>> [consulta: 13 noviembre 2022]. Pp. 11

- 20.- PÉREZ PORTO “Et al”. 2015. Definición de vibración - Qué es, Significado y Concepto. Definicion.de. [en línea]. <<https://definicion.de/vibracion/>> [consulta: 13 noviembre 2022].
- 21.- PEREZ, V.2022. Portafolio de la Práctica Pedagógica de Valentina Peña. <<https://drive.google.com/drive/folders/1OLWriTYxQ7T84aheArhRGSEykUmMqap3>> [consulta: 13 noviembre 2022]. Pp. 35
- 22.- RECA, M. 2005. Que es danza/movimiento terapia: el cuerpo es danza. 1ª ed. Buenos aires: Lumen. Pp. 160
- 23.- SENADO REPÚBLICA DE CHILE. 2022. Ley de fibromialgia: Sala aprueba norma y anticipan modificaciones. [en línea]. <<https://www.senado.cl/ley-de-fibromialgia-sala-aprueba-norma-para-realizarle-cambios>> [consulta: 28 octubre 2022].
- 24.- UNIVISION NOTICIAS. 2014. La fibromialgia y sus 18 puntos de dolor. [video]. <<https://www.youtube.com/watch?v=WfsayJB0F9Q>> [consulta: 13 noviembre 2022].
- 25.- VÉLIZ. 2008. Centro Latinoamericano Celappa. <<http://celappa.com/wp-content/uploads/2015/11/Validaci%C3%B3n-Escala-de-Bienestar-Psicol%C3%B3gico-de-Ryff-V%C3%A9liz-2008.pdf>> [consulta: 13 noviembre 2022].
- 26.- VILLA ALEXANDRA. 2022.Las células. Manual MSD. [en línea]. <<https://www.msmanuals.com/es-cl/hogar/fundamentos/el-cuerpo-humano/las-c%C3%A9lulas>> [consulta: 13 noviembre 2022].