

**CONGRESO  
INTERNACIONAL DE  
INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL  
ARTE SOCIAL Y  
ARTETERAPIA**  
*de la creatividad al  
vínculo social*

978-84-695-6787-6



## **Arte social comunitario y aplicaciones clínicas del psicoballet. 40 años de experiencia cubana**

Prof. Dr. Amador Cernuda-Lago  
Instituto Universitario Danza Alicia Alonso  
Universidad Rey Juan Carlos

El psicoballet es una terapia genuinamente cubana que mediante el arte y la ciencia trata a pacientes con trastornos mentales. Muy cerca de cumplir los 40 años de creación, especialistas extranjeros van a La Habana para estudiar este método, el cual, une la terapia psicológica y médica con la danza. Los grupos de bailarines los conforman personas de ambos géneros y de diferentes edades. Sus diagnósticos son muy variados: desde el síndrome de Down y parálisis cerebral hasta distintos tipos de discapacidad intelectual. Cada una de ellas encuentra en el psicoballet lo que necesita. Los autistas consiguen abrirse a la comunicación, los hiperactivos aprenden a concentrarse.

Los movimientos rítmicos y la música clásica convierten esta actividad en un método muy agradable de tratamiento. Los padres de las personas con trastornos mentales y neurológicos afirman que notan cómo el estado de sus hijos evoluciona de una sesión a otra. Alicia Alonso, famosa bailarina y coreógrafa internacionalmente reconocida, Directora del Ballet Nacional de Cuba; el Dr. Eduardo Bernabé Ordaz fallecido en 2006, médico cubano, comandante del ejército rebelde, Director del Hospital Psiquiátrico de La Habana, Presidente de la Asociación de Psiquiatras de América Latina y la Dra. Georgina Fariñas, Psicóloga cubana, en 1973 empezaron a practicar el psicoballet con un grupo de conducta extremadamente agresivo. Mediante el psicoballet ganaron habilidad en los movimientos de su cuerpo, liberaron tensión, aumentaron la autoestima, mejoraron la concentración y lograron comunicarse más fácilmente. Ese primer grupo fue de 37 niños, uno de los cuales era muy agresivo y había sido expulsado de la escuela. Provenía de una familia disfuncional, con padre esquizofrénico. Tuvieron dudas de que asistiera a la experiencia, porque no sabían cómo iba a reaccionar el grupo, pero participó desde el primer día. Le gustó tanto que se inscribió en todos los cursos. Con algunas dificultades, debido a su hiperactividad, venció el problema y finalmente se convirtió en bailarín del Ballet Nacional de Cuba, donde estuvo 17 años. Hoy día es un adulto equilibrado y auto-realizado. Ismael Pérez Toledo, tiene una escuela de ballet en Japón, siendo un claro ejemplo de la superación e integración social que el psicoballet permite. Podríamos dar muchos ejemplos de los cambios que el psicoballet ha operado en muchas vidas, permitiendo ver luz al final del túnel.

En España, en 1989, comenzamos a estudiar la experiencia cubana a raíz de la creación de la Fundación de la Danza Alicia Alonso presidida por el Prof. Alberto García Castaño y la creación de las instituciones universitarias vinculadas, primero, en la Universidad Complutense de Madrid y, en la actualidad, en la Universidad Rey Juan Carlos, dirigidas por el Prof. García y por el autor de esta comunicación.

Empezamos en 1992 a desarrollar programas de intervención clínico social con el ballet y la danza a diferentes colectivos necesitados, hemos trabajado con niños ciegos, sordos, con síndrome de Down, y con diferentes discapacidades psíquicas, posteriormente hemos realizado trabajos con víctimas de terrorismo, víctimas de violencia de género, personas con trastornos alimentarios y de imagen corporal, y con personas mayores, experiencias muy positivas controladas científicamente y presentadas en importantes congresos nacionales e internacionales (Cernuda, 2011a, 2011b, 2011c, 2012).

Desde el 21 de febrero de 1973, el Ballet Nacional de Cuba y muy especialmente su directora y primera bailarina Alicia Alonso, viene llevando a cabo un plan experimental en coordinación con el departamento de Psiquiatría y Psicología del hospital "Ángel Arturo Aballí". Este plan denominado "psicoballet" consiste en aplicar la psicoterapia a través de la técnica del ballet a niños que presentan alteraciones diversas de conducta. Los pequeños reciben sesiones semanales de psicoballet en los salones del Ballet Nacional de Cuba y a sus padres se les da la orientación necesaria en una escuela creada con este objeto en el Hospital "Aballí". Los ejercicios que realizan los pequeños, entre 2 y 11 años de edad, han sido reunidos, orientados y revisados por Alicia Alonso, que nos evidencia con este comentario la necesidad de trabajar con los niños.

"La espontaneidad en el niño es muy amplia y debe aprovecharse en todos los sentidos para lograr a tiempo superar sus problemas y prevenir los que puedan surgir, ya que, a medida que el niño crece, esta expresividad espontánea se va rodeando de pequeños muros, quedando bloqueada al llegar a adulto".

Como instrumento musical se utiliza el piano, interpretándose música extraída del ambiente infantil; pequeños conciertos que hablan de animales, de plantas y de la actividad creadora del hombre. La música produce en los niños los siguientes efectos: atrae su atención, estimula sus reacciones, favorece el control muscular, provoca entusiasmo, alivia la tensión, suscita asociaciones, estimula la fantasía y facilita la expresión. Sobre esta base, en las sesiones de psicoballet los niños elaboran, por iniciativa propia, cuentos con música y baile, a manera de pequeñas coreografías que incluyen la pantomima. Esta actividad facilita el desarrollo del espíritu de creación y promueve una mayor expresividad y espontaneidad en los niños, premisas indispensables para lograr una más rápida y duradera superación de las alteraciones de conducta que cada uno de ellos presenta.

El plan incluye la asistencia de los niños a funciones de ballet apropiadas a su corta edad, las cuales son disfrutadas en forma entusiasta tanto por los más pequeños como por los mayores, entrando de esta manera a desarrollar proyectos de arte

social comunitario que implican a todas las generaciones , niños, jóvenes, adultos y ancianos.

En sus inicios, el psicoballet atendía solo niños, actualmente se ha comprobado, a través de diferentes investigaciones y por los resultados de muchos años ininterrumpidos de práctica clínica, su efectividad también en jóvenes, adultos y ancianos.

Dentro del Sistema Dinámico Integral que el Psicoballet representa, se interrelacionan armónicamente diferentes elementos o subsistemas, entre ellos: métodos y técnicas psicológicas, música, danza, pantomima, dramatización, cultura física, elementos de diferentes manifestaciones artísticas, expresión corporal y juegos.

Dentro de este novedoso sistema terapéutico, la Psicología sirve de base y la técnica de ballet se utiliza como instrumento para la acción, constituyéndose desde el inicio el grupo de participantes como un grupo operativo que se une para desarrollar un objetivo común, el trabajo artístico encaminado a la recuperación y al crecimiento personal de cada participante.

Psicoballet en esencia es una modalidad de terapia artística, dentro del modelo del arteterapia, una terapia específicamente danzaria; pero es también una terapia por el movimiento que además tiene gran utilidad como método psicocorrectivo.

El ballet, como instrumento para la acción, embellece el proceso terapéutico a través de sus posibilidades estéticas, la motivación y el disfrute real tan necesario a cualquier proceder terapéutico.

En cada una de las sesiones, el trabajo artístico facilita el proceso creativo y la recreación, la expresión de sentimientos y de tensiones, la comunicación, el aprendizaje, la formación y la transformación.

Los elementos técnicos que se aprenden requieren de un gran esfuerzo por parte de todos los participantes, cualquiera que sea su edad y su patología, además del entrenamiento y de la ejecución sistemática. Ello implica el desarrollo de la coordinación muscular, el control de movimiento y el sentido de posición y ritmo. El trabajo intenso y el esfuerzo personal que se requieren, colaboran a la autovaloración y a la valoración por parte de los familiares de acuerdo a cada nueva adquisición. Este singular proceder ayuda a cumplir las metas terapéuticas propuestas para el grupo y para cada participante específicamente, especialmente en lo referente a asumir su discapacidad como un reto, el cual deben vencer para lograr su propio crecimiento y desarrollo personal que, en este caso, lleva implícito el fortalecimiento de la solidaridad hacia los otros, en especial hacia el que más lo necesita, dentro del grupo o fuera de este.

Mediante la utilización de recursos psicológicos y psicopedagógicos, con el apo-

yo de la danza y la música y con los efectos psicológicos del grupo, Psicoballet tiene como objetivo principal lograr equilibrio psíquico en cada participante, prevención o curación de alteraciones emocionales o de conducta, habilitación, rehabilitación de patologías mentales, motoras o sensoriales o reeducación de conductas socialmente negativas, según el caso.

El proceso conlleva una fuerte integración social, por medio del aspecto artístico cultural que se desarrolla y que lleva implícito principios tales como la corrección o compensación del defecto y autorrealización por el propio esfuerzo que cada uno realiza, sin importar la limitación de cualquier tipo que posea.

Las presentaciones artísticas son por lo general en exteriores, para lograr una mayor atención y educación de la sociedad hacia el conocimiento de la labor artística de personas diferentes y por el rescate de tradiciones, bailes y juegos populares, etc.

El trabajo comunitario se enriquece con el intercambio con estas personas de capacidades diferentes, pero artistas y creadores en formación, de acuerdo a las posibilidades que vaya mostrando cada participante, que a través de Psicoballet, ha encontrado un espacio para comunicarse con su entorno social y cultural.

Como parte del plan, se celebran pequeñas funciones cada tres meses y, al final del tratamiento, una gran psicofunción con varias coreografías interpretadas por los pequeños y elaboradas, en su mayoría, por Laura Alonso, solista del Ballet Nacional de Cuba y coordinadora, de este exitoso plan.

Los niños participan en estas funciones con entusiasmo y disciplina, realizando su mayor esfuerzo y ganando seguridad en sí mismos, a la vez que aprenden a actuar colectivamente, ya que, por exigencias de la coreografía, cada uno de ellos tiene que interpretar un papel en interacción con el resto del grupo.

Se establecen objetivos psicológicos, fisiológicos, pedagógicos, sociales, estéticos y artísticos. En especial los objetivos específicos para cada grupo son los siguientes:

- Lograr equilibrio psíquico y social.
- Cumplimentar habilitación o rehabilitación.
- Mejorar físicamente y crear habilidades motrices y artísticas.
- Corregir postura corporal, coordinación muscular, elasticidad, salto, equilibrio, etc.
- Posibilitar autoestima y autorrealización.
- Crear seguridad en sí y en sus posibilidades.
- Desarrollar relaciones interpersonales adecuadas.
- Fortalecer lazos familiares.
- Proporcionarle gusto y apreciaciones artísticas.
- Eliminar conductas sociales negativas, transformándolas en conductas social-

mente positivas.

Para el trabajo metodológico, con carácter docente más que práctico, los participantes se agrupan en las siguientes categorías de tratamiento:

**Categoría A – Prevención.**

Se utiliza psicoballet como círculo de interés para ayudar a canalizar dificultades emocionales y para complementar la educación integral. Esta categoría agrupa a niños y adolescentes que aunque no presenten trastornos de la conducta o emocionales, son proclives a padecerlos por presentar situación familiar inadecuada o patologías orgánicas susceptibles de un manejo inadecuado por parte de los padres o educadores.

**Categoría B- Curación.**

Se agrupan niños y adolescentes que presenten trastornos emocionales y de la formación de la personalidad, así como adultos neuróticos o estresados. Se pretende eliminar o atenuar estas alteraciones a través de la canalización de tensiones, de forma útil y en estrecha integración grupal.

**Categoría C – Habilitación.**

Niños y adolescentes, adultos retrasados mentales de todos los niveles, incluyendo moderados, severos y profundos. A este nivel se trabaja para lograr una mejor coordinación psicomotora, crear hábitos y habilidades y mejorar los vínculos afectivos sociales, incluyendo los familiares.

**Categoría D- Rehabilitación.**

Esta categoría se trabaja sobre la base de corrección o compensación del defecto y se incluye en ella: niños, adolescentes y jóvenes ciegos y débiles visuales, sordos e hipoacúsicos, limitados motores, paralíticos cerebrales, autistas, enfermos mentales crónicos y agudos, neuróticos severos y adultos mayores.

**Categoría E- Reeducción.**

Esta categoría es aplicable a niños, adolescentes y jóvenes con desajustes sociales que los hacen proclives al delito. Se desarrollan habilidades motoras, apreciaciones artísticas y estéticas, los hábitos necesarios y educación formal.

### **Planificación del ciclo terapéutico.**

El trabajo terapéutico se desarrolla por ciclos, los cuales pueden durar de 6 a 9 meses, dependiendo de las características, de las posibilidades y recursos. Se establece un cronograma que interrelaciona los procesos de recepción, tratamiento y seguimiento, así como, las funciones generales y específicas del equipo y de cada especialista que integra el equipo multi y transdisciplinario.

De forma global podríamos señalar que estas etapas, en el cronograma de cada

ciclo, están situadas por fechas exactas, de acuerdo a las características de ese ciclo determinado y necesariamente son las siguientes:

- Evaluación inicial.
- Sesiones terapéuticas.
- Evaluación intermedia y análisis de roles.
- Ensayos programados.
- Ensayo general y prefunciones.
- Función artística-terapéutica.
- Análisis de la función y evaluación final.

Los grupos terapéuticos son cerrados. Las sesiones tienen como objetivo inicial encauzar la actividad de los participantes a través del baile, manifestación artística, educativa y formativa y, al mismo tiempo, liberadora de tensiones, creativa y alegre.

- Estructura de la sesión terapéutica.
- Cada sesión se estructura de la siguiente manera:
  - Calentamiento físico.
  - Técnica de ballet.
  - Expresión creativa.

Durante la segunda parte del ciclo, después de realizada y analizada la evaluación intermedia, se analizan los roles que cada participante desempeñara en la función artística que cierra el ciclo, para ello es muy importante tener en cuenta las características físicas, mentales y sociales de cada participante, la evolución que ha alcanzado y su aprendizaje y la evolución de sus síntomas.

La actividad artística desarrolla un placer de tal naturaleza que proporciona al practicante el deseo de comunicarlo a los demás. Se establece así, en cada sesión y en cada actuación, un complejo proceso de comunicación entre el participante en tratamiento de psicoballet y su medio, equipo terapéutico, padres, familiares, comunidad, amigos, vecinos, maestros, etc., cualquiera que sea su deficiencia, reconociéndola y asumiéndola y, a su vez, seguro de que puede crecer a pesar de esta diferencia.

La preparación psicológica y la técnica son muy importantes a la hora de que cada participante asuma este reto que representa un compromiso ante su grupo y su comunidad, cada uno debe lograr autocontrol especialmente en el control de su alto nivel de ansiedad y de su miedo escénico.

Cada participante desarrolla su mayor esfuerzo para lograr el éxito personal y colectivo. Al darse cuenta que su participación y la de su grupo fue adecuada, al

sentirse halagado y felicitado, al terminar su actuación se completa el mecanismo de autorrealización que se ha estado formando a lo largo de todo el proceso terapéutico. Se ha vencido el sentimiento de deficiencia o enfermedad, se ha logrado el éxito, a pesar de las limitaciones y, por encima de estas, cada uno descubre claramente que es útil personal y socialmente.

Psicoballet como sistema terapéutico se asienta en diferentes principios que lo sustentan, algunos de ellos son:

- Aceptación incondicional del participante, como base para el rescate de su propio valor.
- Motivación positiva hacia la actividad, por ser además propiciatoria de alegría, trabajo colectivo, cultura artística y salud mental.
- Autocontrol y autodisciplina.
- Independencia responsable.
- Valoración de sí mismo al ganar habilidades por el esfuerzo que realiza, valoración hacia él, por parte de su grupo y de su entorno.
- Dinámica de grupo especial donde priman el compañerismo, la colaboración, la ayuda al más débil y la solidaridad.
- Principio integrante o de no-segregación del minusválido, principio propuesto por la UNESCO para el trabajo con estas personas especiales.
- Aprendizaje social activo.
- Relación equipo-pacientes-familiares.

#### **Vías de influencia terapéutica.**

La técnica elemental de ballet que se utiliza como instrumento para la acción terapéutica, su entrenamiento y ejecución, requieren del desarrollo de la coordinación muscular, control de movimientos y sentido de posición y ritmo. Psicoballet entra en la categoría de recurso terapéutico para los trastornos psíquicos, motores y sensoriales por la vía que la terapia ocupacional y el arteterapia. En Psicoballet los recursos terapéuticos naturales que ofrecen la música y la danza se enriquecen con los recursos del grupo. Todo bajo el control de la Psicología. Estos recursos psicológicos se utilizan para el esfuerzo, corrección y estabilización de la actividad nerviosa superior, empleando el ballet como medio de obtener el desarrollo de la coordinación muscular, control de movimientos y sentido de posición y ritmo, integrándose estas actividades, psicológicas y dancarias, con la autodisciplina, el autocontrol y la creación de intereses estéticos en un medio donde la interacción del participante con el equipo de asistencia y el resto de sus compañeros permiten poner en juego todos los mecanismos de la psicoterapia de grupo.

La influencia terapéutica del método se da específicamente en tres vías:

- Manejo que se haga del grupo en cuestión.
- Por el estilo de enfrentamiento que se realice.
- Por la manipulación de actividades específicas, patológicas o nocivas al desenvolvimiento del grupo.
- Mensajes terapéuticos necesarios acorde a las metas trazadas y que se hacen llegar a través de toda la sesión y, especialmente, en la parte de la expresión creativa.
- Repercusión neurofisiológica que el sistema danzario de movimientos tiene sobre la persona, de acuerdo a su especificidad.

Los efectos terapéuticos de psicoballet han sido ampliamente probados en 40 años de aplicación del método en más de 25.000 personas con necesidades especiales por ser portadoras de diferentes deficiencias, tanto psíquicas como mentales, motoras o sensoriales. No solo en la Habana, Cuba, donde está el grupo central que ha trabajado intensamente con psicoballet como centro referencial del método para América Latina y el Caribe, sino también otros muchos grupos a nivel nacional e internacional, como lo prueban, por ejemplo, las filiales de Cárdenas, Santiago de Cuba y Camaguey y, entre las extranjeras, las de Puerto Rico y Martinica en el Caribe, Quintana Roo, Puebla, Tlaxcala; Guadalajara y Córdoba en México, las de Ribeirao Preto, Sao Paulo, Botucatu y Marília en Brasil, la de Puerto Cumarebo en Venezuela, la de Lujan en Argentina y los desarrollos de investigación y aplicaciones sociales desarrollados en España por el Instituto Universitario Danza Alicia Alonso de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.

Se trabaja en prevención donde los beneficios se basan fundamentalmente en el fortalecimiento de la personalidad de los niños sometidos a tratamiento, propiciando un desarrollo sano e integral capaz de enfrentar adecuadamente las dificultades propias de su medio.

En la categoría curación el fin es terapéutico y psicocorrectivo, implicando el reforzamiento de los rasgos positivos de la personalidad y el debilitamiento de los negativos, que inciden con mayor fuerza en sus alteraciones.

Con las personas portadoras de retraso mental, que se atienden en la categoría habilitación, se trata de explotar al máximo la zona de desarrollo próximo, enunciada por Vigostki, convirtiéndola en zona de desarrollo actual, en todas las áreas posibles, se resuelven también los trastornos de conducta concomitantes que pueden estar presentes.

En la categoría rehabilitación, el trabajo va encaminado hacia el rescate y desarrollo de las posibilidades físicas, sociales y de comunicación más adecuados al lo-

gro de un equilibrio psíquico basado en la corrección o compensación del defecto.

Por último en la categoría de reeducación se persigue una reorganización de la jerarquía motivacional, especialmente en la escala de valores morales, para conseguir una modificación de la concepción del mundo de estos adolescentes y jóvenes con el fin de incorporarlos a la sociedad de una forma armónica.

Concluyendo, podemos afirmar que psicoballet durante 40 años ha probado sus beneficiosos efectos en aquellas personas que más lo necesitan. El análisis de cada caso atendido por diversos especialistas habla de ello. Psicoballet es una terapia porque permite un conjunto de interacciones entre un grupo de personas con problemas semejantes o que se complementan, porque incluye un equipo conductor y porque persigue el logro de un equilibrio psíquico y social de quienes lo practican, al mismo tiempo vela por su mejoría física, la integración a una vida cultural activa y que específicamente, en el caso de niños y adolescentes, además, contribuye a su educación integral al propiciar en ellos condiciones psicológicas adecuadas para recibir y asimilar los contenidos académicos, formales y extraescolares.

#### **Conclusiones:**

El psicoballet es una vía excelente de arte social comunitario y de aplicaciones clínicas, con efectividad demostrada, analizada internacionalmente, reconocido su valor y utilidad por la UNESCO, de origen latino y desarrollado en lengua castellana, que enriquece la emergente área de las terapias artístico creativas y que supone una alternativa real al tratamiento enriquecimiento, adaptación e integración social de diferentes tipos de discapacidades físicas y psíquicas, estimulando la participación social comunitaria y la integración de géneros y edades.

**Bibliografía:**

- Cernuda, A (2011, a). Aplicaciones de la danzaterapia en trastornos psicoalimentarios y de la imagen corporal. *II Congreso Nacional de Terapias artístico creativas*. Zaragoza España.
- Cernuda, A. (2011, b). Utilización de arteterapia con grupos de síndrome de estrés postraumático, una experiencia de intervención con mujeres víctimas de violencia de género. *II Congreso Nacional de Terapias Artístico Creativas*. Zaragoza. España.
- Cernuda, A (2011, c). Efectos de la danza en el bienestar físico y psicológico en las personas mayores. *II Congreso Iberoamericano de Psicología y Salud. Bienestar Físico y Psicológico en personas mayores*. Pontevedra. España.
- Cernuda, A. (2012). Efectos de un programa de intervención mediante Arteterapia cognitivo conductual en víctimas de violencia de género. *V Congreso Internacional de Psicología Clínica*. Santander. España.
- Fariñas G. (1990). Temas de Psicoballet. Ed. Hospital Psiquiátrico de La Habana. Revisión Cuba.
- Fariñas G. (1999). Temas de Psicoballet. Ed. Hospital Psiquiátrico de La Habana. Revisión Cuba.
- Fariñas G. (2004). Psicoballet, teoría y práctica en Cuba y Puerto Rico. Proyecto Atalanta. Universidad de Puerto Rico.
- Fariñas G. y Hernández I. (1993). Psicoballet. Método Psicoterapéutico Cubano. Ed. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. México.