

## **Danza/Movimiento Terapia: Una modalidad curativa para mujeres que han sido sujeto de violencia.**



*“ La Danza/movimiento terapia permite que las mujeres vivan una experiencia donde su cuerpo no sea algo de que avergonzarse, invitándolas a acceder su poder, sentido de agencialidad, y sabiduría.”*

Basada en la conexión cuerpo-mente, la danza/movimiento terapia es una aproximación terapéutica benéfica cuando se trabaja con mujeres que han experimentado violencia y opresión. La violencia contra las mujeres se manifiesta de muchas formas: violencia sexual, violencia doméstica o trata de personas. Esta violencia puede ocurrir en países afectados por la Guerra, en callejones oscuros, mientras las mujeres están en una fiesta, durante citas o en la privacidad de sus hogares. La violencia a las mujeres frecuentemente ocurre en secreto, lo que incrementa el sentido de desesperanza de la víctima. Estos ataques hacia los cuerpos de las mujeres pueden resultar en heridas físicas, aunque más frecuentemente resultan en heridas psicológicas que incrementan un sentido de miedo, hiperirritabilidad, hipervigilancia, vergüenza y auto-culpa. Pueden disminuir el sentido de confianza y sabiduría en el propio cuerpo.

La DMT es una intervención terapéutica que provee una oportunidad para los sobrevivientes para procesar sus memorias traumáticas cognitivamente y físicamente. Al trabajar con los principios neurobiológicos del trauma y la forma en que se crean las memorias, los DMTs guían a sus clientes en experiencias con el movimiento, respiración, relajación y creación de una narrativa del trauma. Esto provee de una oportunidad para los sobrevivientes a dar sentido a sus memorias y sensaciones, tal y como se relacionan a memorias traumáticas, su auto-percepción y su cuerpo. Cuando un sobreviviente puede dar sentido a su trauma y regular su sistema nervioso simpático, tendrá la capacidad para enfrentar actitudes o patrones de conducta en sus relaciones que pudieran haber sido resultado de la violencia.

La violencia en contra de las mujeres es un esfuerzo para restarles autonomía. La danza/movimiento terapia le permite a las mujeres tener la experiencia de que su cuerpo no sea algo de que avergonzarse, invitándolas a acceder su poder, sentido de agencialidad, y sabiduría. Accesa a [www.adta.org](http://www.adta.org) para más información sobre la danza/movimiento terapia.

Publicaciones seleccionadas sobre danza/movimiento terapia para mujeres que han experimentado violencia o trauma.

“La danza/movimiento

terapia es el

uso psicoterapéutico del

movimiento que promueve

la integración emocional,

congitiva, física y

social de un individuo”.

- American Dance Therapy Association



Bernstein, B. (1995). Dancing beyond trauma: Women survivors of sexual abuse. In F. Levy (Ed.), *Dance and Other Expressive Art Therapies*. New York: Routledge.

Devereaux, C. (2008). Untying the knots: Dance/movement therapy with a family exposed to domestic violence. *American Journal of Dance Therapy*, 30(2), 58-70. doi:10.1007/s10465-008-9055-x

Gray, A. E. L. (2001). The Body Remembers: Dance/Movement Therapy with an Adult Survivor of Torture. *American Journal of Dance Therapy*, 23(1), 29-43.

Gray, A. E. L. (2002). The Body as Voice: Somatic Psychology and Dance/ Movement Therapy with Survivors of War and Torture. *Connections*, 3(2), 2-4.

Koch, S. C., & Weidinger-von der Recke, B. (2009). Traumatized refugees: An integrated dance and verbal therapy approach. *The Arts in Psychotherapy*, 36(5), 289-296. doi:10.1016/j.aip.2009.07.002

Kornblum, R. & Halsten, R. L. (2006). In-school dance/movement therapy for traumatized children. In S. Brooks (Ed.), *Creative Arts Therapies Manual*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Krantz, A. M., & Pennebaker, J. W. (2007). Expressive dance, writing, trauma, and health: When words have a body. In I. Serlin, J. Sonke-Henderson, R. Brandman, J. Graham-Pole (Eds.), *Whole person healthcare Vol 3: The arts and health* (pp. 201-229). Westport, CT: Praeger Publishers.

Leventhal, F., & Chang, M. (1991). Dance/movement therapy with battered women: A paradigm of action. *American Journal Of Dance Therapy*, 13(2), 131-145. doi:10.1007/BF00844142

MacDonald, J. (2006). Dance with demons: Dance movement therapy and complex post traumatic stress disorder. In H. Payne (ed.) *Dance movement therapy: Theory, research and practice*. (49-70). New York: Routledge.

Meekums, B. (2000). *Creative group therapy for women survivors of child sexual abuse*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Mills, L., & Daniluk, J. (2002). Her body speaks: The experience of dance therapy for women survivors of child sexual abuse. *Journal of Counseling & Development*, 80(1), 77-85.

Valentine, G. E. (2007). Dance/movement therapy with woman survivors of sexual abuse. In S. Brooks (Ed.), *The Use of Creative Therapies with Sexual Abuse Survivors*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

© 2013 American Dance Therapy Association: Todos los Derechos Reservados. Contribuciones a este documento Informativo de la ADTA:

Lunden Abelson-Hunter BC-DMT, LPC; Lora Wilson Mau, MA, BC-DMT; Sherry Goodill, BC-DMT, LPC