

La Danza Movimiento Terapia como aliada en guarderías

La transición de los niños de 0 a 3 años desde su hogar a la guardería puede ser emocionante, pero también presenta desafíos significativos tanto para los niños como para sus padres.

En esta etapa, los niños están desarrollando su lenguaje, habilidades motoras y sociales, lo que los hace curiosos, expresivos y enérgicos. Los desafíos de esta transición incluyen la separación de sus padres, el temor a lo desconocido y la necesidad de aprender a socializar y manejar sus emociones. Estos factores pueden causar ansiedad y estrés, afectando el bienestar y adaptación de los niños (Acevedo Ponce de León & Carrillo Árcega, 2010).

En este contexto, la Danza Movimiento Terapia (DMT) se presenta como una herramienta terapéutica efectiva para apoyar a los niños en su proceso de adaptación. La DMT utiliza el movimiento corporal como medio de expresión y ha demostrado su eficacia en diversos entornos, como la salud mental, tercera edad y educación (Wengrower & Chaiklin, 2008). Dado que los niños no poseen un lenguaje verbal amplio, empiezan a desarrollar su lenguaje no verbal, compuesto por una combinación única de diferentes características de movimiento y de juego (Tortora, 2013), les ofrece una forma segura de explorar sus emociones, fomentar la confianza y promover la interacción social de manera lúdica.

Danza Movimiento Terapia (DMT)

La DMT crea un espacio terapéutico no convencional que facilita la creatividad y la seguridad emocional de los niños, basada en las teorías de Melanie Klein y Winnicott, este espacio les permite expresar libremente emociones difíciles mediante el movimiento, el juego y la interacción con objetos (Karkou & Sanderson, 2001), en este contexto, valida las emociones que surgen y promueve el bienestar a través de un entorno de apoyo.

Una de las principales ventajas de la DMT es que aprovecha la creatividad innata de los niños, esta modalidad les permite proyectar situaciones y emociones, ayudándolos a liberar tensiones acumuladas (Wengrower, 2008). Además, la relación terapéutica que se forma es crucial para ayudar a los niños a regular sus emociones y establecer conexiones empáticas, es decir, que el terapeuta participe activamente en la imaginación

del juego del niño, a través de este enfoque, los niños no solo aprenden a gestionar mejor su estrés, sino que también experimentan un desarrollo emocional más equilibrado (Levy, 1988)

Importancia del apego con las cuidadoras

La teoría del apego de Bowlby destaca la importancia de la relación entre el niño y su cuidador principal (Bowlby, 1979). En la guardería, los maestros pueden desempeñar un papel similar al de los cuidadores, ofreciendo seguridad emocional y apoyo. La calidad de estas relaciones influye directamente en la adaptación del niño al nuevo entorno.

(Ainsworth, 1989) identifica tres tipos principales de apego: seguro, evitativo y ambivalente-resistente. Los niños con apego seguro suelen adaptarse mejor, mientras que aquellos con apego ambivalente o evitativo pueden experimentar mayores dificultades. En la guardería, el uso de objetos transicionales y el apoyo de las cuidadoras ayudan a los niños a regular sus emociones y a sentirse más seguros (Ogden, 2016)

Conceptos como el entonamiento, la constelación maternal y la intersubjetividad son fundamentales en las interacciones entre los cuidadores y los niños. Estas prácticas fomentan el desarrollo del lenguaje y la comunicación emocional en un ambiente de comprensión y apoyo mutuo, lo que contribuye a una adaptación exitosa a la guardería (Ainsworth, 1989).

Beneficios de la DMT en guarderías

Mis notas personales incluyeron observaciones del comportamiento de nueve niños de 0 a 3 años antes, durante y después de las sesiones de intervención. Cada niño participó en un total de 20 sesiones individuales, cada una con una duración de 30 minutos, realizadas de manera regular durante un período de 8 meses. La efectividad de la Danza Movimiento Terapia se hizo evidente a través de mejoras en diversas áreas. Tras su implementación, se observaron avances significativos en la motivación para participar en nuevas actividades y una mejor autorregulación emocional. Además, los niños mostraron mejores interacciones sociales y menor ansiedad al separarse de sus padres. Sin embargo, es importante ser cautelosos al atribuir estos resultados únicamente a la DMT, ya que otros factores, como la madurez de los niños y el tiempo transcurrido, también pueden influir en las mejoras observadas.

Referencias:

- Acevedo Ponce de León, J. A., & Carrillo Árcega, L. (2010). Adaptación, ansiedad y autoestima en niños de 9 a 12 años: una comparación entre Escuela Tradicional y Montessori. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 19-29.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638.
- Karkou, V., & Sanderson, P. (2001). Dance movement therapy in the UK: a field emerging from dance education. *European Physical Education Review*, 7(2), 137-155. <https://doi.org/10.1177/1356336X0100720>
- Levy, F. J. (1988). *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. National Dance Association, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Ogden, T. H. (2016). Destruction reconceived: On Winnicott's "The Use of an Object and Relating through Identifications." *The International Journal of Psychoanalysis*, 97(5). <https://doi.org/10.1111/1745-8315.12554>
- Tortora, S. (2013). The Essential Role of the Body in the Parent-Infant Relationship: Nonverbal Analysis of Attachment. In *Attachment-Based Clinical Work with Children and Adolescents* (pp. 141-164). Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4848-8>
- Wengrower, H. (2008). El proceso creativo y la actividad artística por medio de la danza y el movimiento. In *La vida es danza: El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia* (pp. 39-57).
- Wengrower, H., & Chaiklin, S. (2008). *La vida es danza: El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia* (V. Fischman, Trans.; Gedisa).

El contenido de este artículo sobre Danza Movimiento Terapia es proporcionado con fines informativos y educativos únicamente. No se debe interpretar como asesoramiento profesional, terapéutico o médico. Se recomienda consultar a un profesional calificado antes de iniciar cualquier tipo de terapia o tratamiento. Los autores y la institución no se hacen responsables de los daños o perjuicios que puedan surgir del uso o interpretación de la información contenida en este artículo.

Todos los derechos de autor están reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este documento sin el permiso escrito del autor.

Sobre el autor:

Ana Karen Gutiérrez Estrada es Licenciada en Danza y en Psicología Organizacional por la Universidad de las Américas Puebla 2020. Cursó estudios de posgrados en España y recibió, en 2024, el grado de Máster en Danza Movimiento Terapia por la Universidad Autónoma de Barcelona. Actualmente trabaja como terapeuta autónoma en diferentes poblaciones como infancia, tercera edad, salud mental y educación.

Contacto: ana.gutierrezconte@gmail.com