



**Universidad Nacional de Rosario  
Facultad de Psicología**

**TRABAJO INTEGRADOR FINAL**

***EL MOVIMIENTO CORPORAL COMO INTEGRADOR DE LAS  
DINÁMICAS PSICOLÓGICAS***

Modalidad: Ensayo

Autora: Pasarón, Ma. Daniela

Legajo: P-5551/4

Dni: 40.991.757

Docente responsable: Milatich, Gabriela

2024

Agradecimientos

Mi gratitud se escribe al final de una trayectoria, al final de un largo camino, al final de un proceso de formación; sin embargo me encantaría extenderlo y así dar este agradecimiento a cada persona que se cruzó por mi camino desde ese 2016 en el que aterricé en esta ciudad donde todo era nuevo, desde mi nueva casa hasta las personas que cruzaba por la vereda.

Por eso en primer lugar agradezco a mi mamá y a mi papá por darme el privilegio de venir a estudiar esta hermosa carrera. A ellos y a mi hermano, que encontrándose en mi ciudad de nacimiento, comprendía el camino de una carrera y todo lo que estas andanzas traen. Por las charlas cuando estaba desmotivada dándome aliento desde la distancia y ansiando un abrazo. A mi tía Ale, por estar siempre presente, incluso desde la distancia, y por los momentos de cariño que compartimos cuando estábamos juntas.

Gracias a Juan Ignacio, mi compañero, que sostuvo tantas mañanas, tardes, noches con un mate, con una rica comida, con todo lo que se necesita para seguir adelante, por ser el yeso cuando me quiebro y la muleta para seguir caminando.

Agradezco a mis amigos, a los de acá, por convertirse en mi familia y mi segunda casa. A los de allá por esperar y motivar desde un mensaje hasta los viajes a reencontrarnos cuando los tiempos apremiaban.

Agradezco al arte, por más abstracto que parezca, porque a través de él no solo disfruté, sino que además jugué, hice amigos (muchos) y trabajé sino que este forma parte de mi ser acompañándome a dar fruto a este trabajo.

Agradezco a cada profesor que con voluntad y pasión supo transmitir los conceptos tan complejos de esta hermosa carrera. Y en este grupo de profesores encontré a la profesora Gabriela Milatich que transmite con pasión y emoción su amor por la Psicología Analítica. Mi agradecimiento a ella por ser mi tutora y que con paciencia, entrega y enseñanza, me guió a la comprensión de un autor profundo como lo es C. G. Jung.

Gracias a Julieta Salcedo por brindarme las herramientas dadas para la escritura de este trabajo. Fue un gran crecimiento para mí.

Y, por último, aunque no menos importante quiero agradecer a mí persona por la perseverancia y por decisión de seguir adelante, incluso cuando las circunstancias, tanto personales como institucionales, no eran las más favorables. Me emociono profundamente cada vez que observo mi recorrido y lo enriquecedor de este proceso de aprendizaje.

## Índice

Resumen .....	2
Palabras Clave .....	2
Desarrollo .....	5
Volver a los inicios. Movimiento, lenguaje y afectos. ....	
5 Los ritos, la danza y el logos. ¿Nos hemos salido sin volver?	
..... 9 Del movimiento físico a un movimiento	
psicológico.....	13
Consideraciones finales.....	15
Referencias Bibliográficas.....	16
Resumen	

Este ensayo examina el movimiento corporal como una manifestación de las dinámicas psicológicas, basándose en la perspectiva de Carl Jung. Su propósito es

abordar la danza como herramienta integradora de estas dinámicas, considerando que el movimiento es un componente esencial de toda experiencia. Reconsiderar la percepción del movimiento corporal permite superar la idea de un simple desplazamiento físico, transformándolo en un recurso para integrar múltiples conceptos de la psique. Desde la etapa prenatal, los movimientos del cuerpo generan mensajes sensoriales propios, destinados a la regulación y equilibrio del organismo. Así, cada acción corporal, como la danza, brinda la oportunidad de explorar emociones que permanecen ocultas en la personalidad. A través de esta conexión, los movimientos permiten al individuo integrar la dualidad cuerpo-mente, una polaridad que frecuentemente se mantiene en la sombra del yo consciente. Este proceso, al que Jung denominó individuación, es no lineal y exige la valentía de sentir y explorar la propia psique para contribuir a la autenticidad. Este ensayo, desde un enfoque teórico, expone la relación fundamental entre el movimiento corporal y el fortalecimiento del yo. En conclusión, no busca cerrar el debate, sino abrir nuevas vías hacia formas más profundas de autoconocimiento y aceptación de la complejidad interna, donde se enfatiza la importancia de la exploración de los afectos como elementos esenciales en el proceso de individuación, así como en el desarrollo y madurez del yo.

Palabras Clave:

Movimiento - Fortalecimiento del yo - Procesos - Integración - Expresión artística

Este trabajo se realiza a partir de la relación entre dos categorías que parecen ser distintas y distantes, pero que tienen mucho en común: el Arte y la Psicología. El Arte se entiende como una expresión de ideas, una forma de comunicación y un lenguaje singular. La Psicología, por su parte, se define como la ciencia que escucha y analiza la conducta y los procesos mentales e individuales de las personas. Ambos conceptos son amplios y, al explorarlos, se abren múltiples caminos que pueden cruzarse o seguir su trayectoria habitual. A continuación, se desarrolla una de las encrucijadas entre estas categorías.

Esta intersección busca desarrollar el movimiento corporal como expresión de las dinámicas psicológicas. Para ello, nos posicionamos dentro del marco de la psicología a partir de la perspectiva de la Psicología Analítica de Carl Gustav Jung, considerando sus aportes sobre el arte, los afectos, el movimiento y los procesos. Esta perspectiva nos permite comprender con mayor profundidad el objetivo de la creación artística como un medio para viabilizar la nominación de sucesos internos.

C. G. Jung expone en sus escritos la importancia de los procesos como desarrollos dinámicos y continuos de la psique donde la persona avanza a una mayor integración y autoconocimiento que implica la reconciliación de partes de la personalidad, que pueden ser tanto conscientes como inconscientes porque, según entiende Jung, la personalidad es la totalidad de la psique. Estos procesos como viabilizadores y posibilitadores de expresión de manera experiencial, ya que la experiencia vibra en el cuerpo, de emociones y vivencias.

Este proceso no sería sin el movimiento corporal que ocurren en la cotidianidad y acompañan las sensaciones. A través de este movimiento, el individuo puede conectar con su mundo interno, facilitando la manifestación de sentimientos profundos y experiencias personales que, de otro modo, podrían permanecer ocultos a la conciencia o al yo.

El proceso de la creación artística desde el movimiento, se convierte en un vehículo poderoso, donde el cuerpo no solo actúa, sino que también habla, permitiendo al sujeto asimilar y dar forma a sus vivencias. El autor mencionado comprende que el individuo es capaz de manifestar lo más profundo de sus sentimientos y experiencias personales a través de la dinámica de la creación artística. Así la acción corporal no es solo un medio de expresión, sino una herramienta esencial de contenidos o de información propia permitiendo que ese contenido fluya y se transformen en elementos integrados a la conciencia y al yo.

Accediendo a las emociones, a través del símbolo del movimiento del cuerpo y descubrir las emociones que allí se alojan, se podrá llevar a un proceso de elaboración y entendimiento más profundo del yo.

A partir del tema propuesto se plantea la problemática sobre la importancia del proceso de la creación artística, el acto creador, como expresión a través del movimiento físico. Permite, la misma, abrir paso a la comprensión de las dinámicas psicológicas, que es el camino hacia la realización del yo completo y auténtico.

La premisa de este trabajo se apoya en que la expresión artística del movimiento del cuerpo genera un campo adecuado para la manifestación de las emociones, el pensamiento y la información general del individuo, porque somos sensación física e intuición expresada en cuerpo físico. De esta manera se posibilita la expresión de una situación, dificultad o problemática que está en el campo de lo que es preverbal, donde las palabras ni siquiera tenían un valor comunicativo. Es decir, esta expresión artística es utilizada como herramienta terapéutica en sí misma con el fin de realizar un desarrollo de las emociones, afectos, los procesos e interacciones internas para comprender con mayor claridad la situación que se está transitando y fomentar la individuación para llegar a la construcción de un yo auténtico a partir de la integración de polaridades.

Se desarrolla el siguiente ensayo a partir de diferentes subtítulos que marcan la

importancia de distintos conceptos, los cuales sirven como planos de análisis para llegar a una conclusión propia. Estos subtítulos desarrollan, por un lado, la importancia de volver a los inicios del movimiento, lo preverbal, y los afectos como parte de lo innato que traemos

3

cada ser humano. Por otro lado, abordan los ritos, el logos y cómo, desde mucho antes de nuestro presente, se utiliza lo que hoy llamamos danza y el movimiento del cuerpo como símbolo. Por último, se expone la integración de polaridades entre cuerpo y psique, esta idea refleja la profunda de aspectos fundamentales de la psique y la importancia de la integración continua y dinámica de las sensaciones externas que, en conjunto, vehiculizan el camino hacia la realización del yo completo y auténtico.

Para lograr el objetivo de este trabajo, que es entender cómo la expresión artística del movimiento del cuerpo permite gestionar la información inherente al individuo, se definen categorías claves como el proceso creativo, el movimiento, la integración y el fortalecimiento del yo. El maestro suizo desde su Psicología Analítica le dio importancia a cada una de estas categorías que aportarán las bases para valorizar la importancia del movimiento corporal dentro de un ámbito terapéutico.

Desarrollo

Volver a los inicios. Movimiento, lenguaje y afectos.

*“El espíritu de nuestro tiempo está en  
movimiento constante.”  
Jung, C.G (1995)*

Los movimientos del cuerpo los desarrollamos desde antes de nacer. Con la contracción de cada músculo, se origina un mensaje sensorial que es propioceptivo. En

un principio, estos movimientos, se dan de manera azarosa ya que se encuentra destinada a la descarga y al equilibrio del organismo. Luego siguiendo el camino del desarrollo, el niño o niña repite estos movimientos de manera lúdica hasta que los dominan y los perfeccionan y comienza a descubrir que los mismos van acompañados de una sensación de placer.

En los primeros años de vida, los niños utilizan el movimiento como una forma primaria de expresión. A través de gestos, danzas y exploraciones físicas, comunican sus emociones y estados internos antes de adquirir un lenguaje verbal, es decir de manera preverbal. Este movimiento refleja su proceso de desarrollo emocional y cognitivo.

Jung expone esta idea en diversos escritos, desarrollando la noción de que el movimiento simboliza la transformación, un proceso reflejado en las dinámicas internas de la psique. Como se ilustra en la siguiente cita:

“El espíritu de nuestro tiempo está en movimiento constante.” (1995) Entendiendo, a partir de sus escritos, “El espíritu de nuestro tiempo” como un término que alude a la conciencia colectiva, los valores, actitudes y tendencias predominantes de una era histórica particular que influyen sobre la psique colectiva e individual.

Además, Henry Wallon (1945) plantea la importancia de la matriz emocional entre el niño o niña y la otra persona que cumpla la función materna. Plantea que la emoción está presente en sus formas más elementales desde la iniciación de la vida del niño o niña, de manera que, al ser incapaz de realizar acciones por sí mismo, es el otro el que al manipularlo hace que sus actitudes tomen forma. De esta manera la emoción se liga indisolublemente a los procesos tónico-posturales y viscerales desde los primeros meses de la vida.

Para este autor la emoción es un nuevo nivel de integración interindividual en donde se fusionan el yo del niño o niña, el otro y al mismo tiempo se van organizando los movimientos y habilidades.

Esto conduce a la emergencia de la gestualidad, la cual, a través de los movimientos corporales y las expresiones faciales, refleja el estado emocional del bebé. Esta forma de comunicación se entiende como preverbal, ya que se manifiesta antes del desarrollo del lenguaje verbal. El lenguaje preverbal es interpretado por los demás, lo que permite la comunicación y, por ende, la expresión, incluso antes del surgimiento del lenguaje verbal.

Se habla de lengua teniendo en cuenta que es una función específicamente humana, a través de la cual se pueden expresar ideas, conceptos, creencias, sentimientos y deseos sobre uno mismo, los demás y el mundo que los rodea. Sin embargo, el lenguaje no es una mera traducción del pensamiento al código lingüístico, sino que está implicado en la propia construcción del conocimiento y en la constitución subjetiva; para ello, no es suficiente la palabra.

El lenguaje es un proceso que comienza con la apropiación de la lengua en uso mediante la puesta en acto de la misma, es decir a través del habla. Al comenzar a hablar, reproducimos palabras acompañadas de movimientos gestuales, de nuestras manos, de nuestra cabeza, hasta adoptamos en el cuerpo una postura general según cómo nos enfrentamos a la situación.

5

Levin (2010) redacta que el lenguaje significa a la experiencia corporal, le da sentido y forma. Esta es la condición del cuerpo humano subjetivado. Siguiendo esta línea de pensamiento, el cuerpo exterioriza la afectividad sea de manera verbal o no. El cuerpo es un todo que coordina movimientos como una coreografía para expresar emociones, contar historias, comunicar ideas y transmitir sensaciones.

Para enriquecer nuestra comprensión sobre cómo los movimientos corporales están vinculados a los afectos en los niños, tomaremos como primer ejemplo la

experiencia observada por Freud en 1920:

Ahora bien, este buen niño exhibía el hábito, molesto en ocasiones, de arrojar lejos de sí, a un rincón o debajo de una cama, etc., todos los pequeños objetos que hallaba a su alcance, de modo que no solía ser tarea fácil juntar sus juguetes. Y al hacerlo profería, con expresión de interés y satisfacción, un fuerte y prolongado «o-o-ci-o», que, según el juicio coincidente de la madre y de este observador, no era una interjección, sino que significaba «fort» {se fue}. Al fin caí en la cuenta de que se trataba de un juego y que el niño no hacía otro uso de sus juguetes que el de jugar a que «se iban». Un día hice la observación que corroboró mi punto de vista. El niño tenía un carretel de madera atado con un piolín. No se le ocurrió, por ejemplo, arrastrarlo tras sí por el piso para jugar al carrito, sino que con gran destreza arrojaba el carretel, al que sostenía por el piolín, tras la baranda de su cunita con mosquitero; el carretel desaparecía ahí dentro, el niño pronunciaba su significativo «o-o-o o», y después, tirando del piolín, volvía a sacar el carretel de la cuna, saludando ahora su aparición con un amistoso «Da» (acá está). Ese era, pues, el juego completo, el de desaparecer y volver. Las más de las veces sólo se había podido ver el primer acto, repetido por sí solo incansablemente en calidad de juego, aunque el mayor placer, sin ninguna duda, correspondía al segundo. (Freud, 2016, p. 14)

Este juego se repetía durante todo el tiempo que la madre del bebé estaba ausente y lo que sorprendió a su abuelo, Freud, fue que aquel hubiera reemplazado los acostumbrados lloriqueos del niño. Así, Freud descubrió que este juego era muy importante para el bebé en tanto que representaba las ausencias y retornos de la madre al lanzar y recoger el carrete, lo que le ayudaba a lidiar con las angustias que surgían por la sensación de estar solo, pues ello le permitía 'controlar' (al menos en la fantasía) dicha experiencia, negando que pudiera afectar su ausencia "deshaciéndose" de ella al lanzar el carrete y haciéndola aparecer cuando él quisiera.

Para Freud (1992) desde la infancia tiene lugar la actividad fantaseada respecto a los lazos familiares ya que a partir de la fantasía el sujeto logra el lazo con los otros. Sostiene que las fuentes pulsionales de las fantasías son deseos insatisfechos y cada una de ellas conlleva un cumplimiento de deseo, una modificación de la insatisfactoria realidad. Podemos entender que para Freud las fantasías están íntimamente relacionadas con los deseos inconscientes y los contenidos reprimidos que podían ser revelados a través de ellas.

Estas teorías imaginarias, para el padre del psicoanálisis, son ficciones investidas con afecto, es decir ficciones que los niños inventan para anudar los componentes pulsionales sexuales en los primeros años de la infancia.

A diferencia del enfoque de Freud, Jung (1995) considera la fantasía como una manifestación del inconsciente colectivo. Este concepto implica que las fantasías están impregnadas de información y de imágenes arquetípicas compartidas por toda la humanidad, lo que brinda la oportunidad de explorar el sí-mismo. A través de este proceso, las personas pueden descubrir aspectos aún no desarrollados de su personalidad y avanzar hacia una mayor integridad.

Mientras que Freud asociaba la fantasía más directamente con los deseos inconscientes y la represión, y le atribuía un papel central en el desarrollo psicosexual y la resolución de conflictos intrapsíquicos, Jung veía la fantasía como una expresión del inconsciente colectivo y un medio para el desarrollo personal.

Para Jung (2016) la fantasía creativa es una intrusión desde el ámbito de lo inconsciente, una especie de presentimiento completamente diferente del lento razonamiento de la mente consciente. De este modo "lo inconsciente es visto como un

factor creativo o incluso como innovador.” (p38)

Entonces en la situación que Freud analizó, en la que el niño manifestaba su acción corporal, podemos entender que lo que estaba en juego era una emoción intensa, específicamente la angustia generada por la ausencia de su madre. Emoción en tanto impulsos internos que buscan la satisfacción. Este niño de tan solo 1 año y medio de edad no podía razonar que es lo que causaba el hecho de que la madre se vaya, sin embargo había una acción en consecuencia de este hecho, el juego, que intentaba de alguna manera calmar su angustia (emoción) a través de un juego representativo en el cual

necesitaba el movimiento del cuerpo para realizarlo.

Según Carl G. Jung (2015), la emoción, aún más específicamente hablando, la “emoción pura” se refiere a una experiencia emocional intensa y auténtica que surge de manera directa y sin la interferencia de pensamientos racionales o juicios, como lo que sucede en la mayoría de las experiencias de la infancia.

El afecto se relaciona con representaciones que van más allá de simples imágenes; se trata de emociones que están profundamente conectadas a imágenes arquetipales. Estas imágenes, que son patrones universales e innatos de la psique humana, llevan consigo una carga emocional significativa.

Carl G. Jung (2002), en su libro “recuerdos, sueños y pensamientos” narra una experiencia personal que constituye su primer recuerdo de vida, un recuerdo que está impregnado de un profundo afecto que emerge en su conciencia:

De aquí emerge un recuerdo, quizás el primero de mi vida y, por consiguiente, sólo una impresión bastante vaga: yazco en un cochecito a la sombra de un árbol. Es un bello y caluroso día de verano, de cielo azul. Los dorados rayos del sol juegan a través de las hojas. La cubierta del cochecito es alzada. Despierto en medio de tanta belleza y siento un indescriptible bienestar. Veo brillar el sol a través de la hojas y flores de los árboles. Todo es extraordinariamente maravilloso, alegre y vivo (p.20)

Esta rememoración trae un afecto, una emoción pura, que probablemente para él y para cada uno de los individuos al vivir una experiencia similar nos damos cuenta que a beneficio de la adaptación fueron retocadas.

Así como en la infancia se puede obtener una imagen más completa del individuo, con los afectos pasa lo mismo. En la infancia, tal vez por ser todo una experiencia nueva, las sensaciones, las emociones, se sienten de manera casi completa. Gracias a nuestra ingenuidad e ignorancia vivimos una individualidad auténtica, una individualidad que incluye el movimiento como forma de expresión (2002). Es en el momento que comenzamos a vincularnos en una sociedad como la nuestra que realizamos recortes para ser amados, para poder adaptarnos y sobrevivir.

Se ha desarrollado la facilidad de tratar el cuerpo a distancia de lo psíquico, como si estuvieran separados, cuando existen muchas pruebas de que ambos se encuentran unidos. Jung demuestra fácilmente que la sensopercepción es lo que va creando el aparato psíquico, obteniendo las sensaciones que vienen desde afuera y las percepciones que provienen de adentro, es decir, esas ideas, sueños e intuiciones que no tienen relación con información mágica depositada en algunas personas para adivinar el futuro, sino que representan una percepción ampliada, una percepción que no se enfoca en lo inmediato.

Los recuerdos de la infancia, y también recuerdos no tan lejanos, emergen en nuestros pensamientos adueñándose repentinamente de los afectos vivos, de la conciencia, de modo que uno se siente retraído a la situación original (Jung, 2002). Solemos anclarnos a esa situación quedándonos casi inmóviles ya que todo parece suceder en nuestra mente y debe quedarse solo allí en vez de explorarla, liberarla, moverla.

Ya no usamos la emergencia del movimiento como era en los primeros años de vida que al no tener palabras para expresarlo todo utilizamos el cuerpo.

Por lo tanto, se puede atribuir esto a la evolución filogenética, así como a la sociedad y la comunidad en la que nos encontramos. Hemos evolucionado hasta el punto en que todo lo que se expresa a través del lenguaje se considera esencial para vivir, socializar y adaptarse al ritmo de la vida. La comunicación con los demás se centra en expresar lo que necesitamos de ellos, dejando de lado la importancia igualmente valiosa de escuchar y dialogar. Este contexto social nos impulsa a ser útiles y automáticos, incluso en relación con nuestro propio ser.

Por eso la exploración y comprensión de los afectos son aspectos fundamentales del proceso de individuación y del camino hacia un mayor fortalecimiento del yo. Así como Jung a partir de sus recuerdos, sueños y pensamientos, tomados como objeto de estudio, le permitió comprender la posibilidad de traducir sus emociones en imágenes y las mismas en obras, y de esta manera no abandonarse enteramente a sus emociones. De la misma manera, el movimiento del cuerpo puede ser utilizado como herramienta, como obra, de expresión de esos afectos y emociones que nos dejan anclados en una situación; expresión de la psique en acción. Buscando así hacer consciente las imágenes que se encuentran detrás de esas emociones pues esto tiene un valor terapéutico (Jung, 2002).

Los ritos, la danza y el logos. ¿Nos hemos salido sin volver?

*“La danza, que originariamente no era más que un perfeccionamiento del disfraz animal con movimientos y gestos apropiados, fue probablemente suplementaria de la iniciación de otros ritos.” (Jung, 1995)*

La lengua desempeña un papel fundamental en la sociedad, siendo esencial para la comunicación. Su desarrollo ocurre a medida que el niño crece y se expone a su entorno. Antes de adquirir una lengua específica, el ser humano ya posee un lenguaje innato que le permite expresar sus necesidades y emociones.

Nuestros antepasados, los pueblos originarios que habitaban estas tierras antes de la colonización, utilizaban una lengua muy diferente a la actual. Su forma de comunicación incluía no solo el habla, sino también danzas y ritos, que eran elementos

esenciales para expresar y compartir su cultura.

Estos movimientos son utilizados como símbolos, actuando como un medio para expresar y comunicar aspectos complejos de la psique. No solo facilitan la comunicación y la transmisión de tradiciones, sino que también refuerzan los lazos entre los individuos.

Los ritos y danzas formaban parte integral de las tradiciones sociales y culturales. Se llevaban a cabo con fines específicos, como celebraciones, ceremonias o liturgias, y estaban siempre vinculados a la comunicación de ideas socioculturales. Algunos de estos ritos incluían una coordinación de movimientos corporales que se manifestaban en forma de danza. A través de ella corporizaban una idea o una cosa no material.

En estas celebraciones, se invocaban figuras de animales, y el líder primitivo de esta cultura no solo se disfrazaba de la criatura, sino que se identificaba plenamente con ella. Imitaba su forma de moverse, su sonido, su mirada, la posición de su cuerpo y con ello comenzaba una danza. Esta danza era complementaria de aquella invocación, no bastaba con disfrazarse se necesitaba ser.

Jung (1995) creía en la importancia de los rituales como una forma de conectar con el inconsciente y explorar los aspectos más profundos de la psique. En su libro "el hombre y sus símbolos" expone: "Existe un punto de contacto entre la contención y la liberación, y podemos encontrarlo en los ritos de iniciación que he descrito. Estos pueden hacer posible que los individuos, o grupos enteros de gente, unan las fuerzas opuestas dentro de sí mismos y alcancen un equilibrio en su vida." (p. 157)

En el contexto de los ritos, no resultaba suficiente con simplemente imitar las danzas o movimientos de los animales; era imperativo que los participantes se identificaran plenamente con ellos, adoptando la esencia del animal o de la danza en función del propósito específico del rito. Se empleaban símbolos que, de acuerdo con la concepción de Jung (1995), son representaciones con significados profundos, ya que emergen del inconsciente y tienen la capacidad de expresar ideas, emociones y arquetipos universales que no pueden ser comunicados de manera directa. Estos símbolos representaban la cultura, lo que reforzaba los significados y facilitaba su comunicación.

Los ritos también desempeñaban un papel crucial en los procesos de transformación y transición. Esto es significativo porque Jung (1995) utiliza esta idea para explicar cómo cada individuo experimenta un cambio a partir de algo que, aunque

9

comienza siendo grupal o comunitario, sigue siendo compartido. Así, el movimiento interno de cada persona está profundamente vinculado a lo que se vive colectivamente. Por otro lado, los ritos están relacionados con fases particulares en la vida de un individuo o de un grupo. Esta transformación no se lleva a cabo sin la integración de aquellos aspectos que pueden encontrarse ocultos a la conciencia y que Jung (2021) denomina la 'sombra'. Integrar la sombra y trabajarla puede ser lo que genere un mayor equilibrio y desarrollo en un yo auténtico.

El movimiento del cuerpo es una acción fundamental tanto en los ritos como en nuestra vida cotidiana actual. Observando a un bebé, podemos notar que desde sus primeros momentos, el movimiento cumple una función específica: es la forma en que busca satisfacer una necesidad. Esta necesidad puede ser tanto fisiológica como emocional.

El cuerpo manifiesta que algo está ocurriendo, pero surge la interrogante sobre qué se oculta detrás de ese movimiento. Dichos movimientos expresan afectos y

emociones que, en un adulto, pueden no manifestarse a través de palabras o conceptos, sino que emergen mediante sensaciones y demostraciones corporales. Esto se debe a que esta información fue asimilada por el individuo en una etapa preverbal, antes de que el niño hubiera adquirido la lengua.

Desde esta perspectiva, de acuerdo con la visión de Jung (2021), el cuerpo en movimiento se considera una extensión de la psique, ya que se comunica a través de la expresión corporal. Esta relación permite concluir que el movimiento corporal es un aspecto vital de la experiencia psicológica.

El pensamiento del individuo se encuentra profundamente influenciado por la racionalidad, una racionalidad que emerge con el avance del logos y de los hechos concretos y cuantificables. Esta racionalidad permea todas las sensaciones y las manifestaciones corporales. Como resultado, ciertos aspectos de nuestra experiencia se magnifican y se enorgullecen a expensas de esta intensidad, mientras que otros, más primitivos y fundamentales, quedan relegados a una existencia subterránea.

Se sostiene que la racionalidad parece estar más distante de la esencia humana, ya que se impone sobre lo más primitivo, aquello que está en contacto directo con los instintos, las emociones y la naturaleza. Es lo que nos aleja de nuestra esencia más auténtica. Jung (2014) explora cómo la conciencia racional a menudo reprime o desvincula al individuo de sus impulsos primitivos, sus emociones y su conexión con la naturaleza.

Por esta razón, se introduce el concepto de 'Participación Mística' de Jung (1964), que puede entenderse como la acción de integrar lo que forma parte del inconsciente colectivo en la vida consciente. Sin embargo, hemos perdido esta conexión; hemos dejado de incluir e integrar esos aspectos, relegando todo lo que no se ajusta a la razón y perdiendo así el contacto con ellos.

Al referirse al inconsciente colectivo, un concepto introducido por Jung (2021), se hace alusión a una porción de la psique compartida entre todos los seres humanos. Esta dimensión psíquica alberga arquetipos y contenidos universales que no son adquiridos de manera individual, sino que son heredados. Estos arquetipos son patrones innatos de pensamiento y comportamiento que se manifiestan en mitos, sueños, leyendas y símbolos a lo largo de la historia y en diversas culturas. Esta información, acumulada a lo largo de la historia humana, no se borra; en cambio, forma parte del inconsciente compartido que influye en todos los individuos.

Los mitos, sueños, leyendas y símbolos estaban profundamente relacionados con las sensaciones humanas. Por eso, se creía que, al soñar, los dioses podían estar

10

transmitiendo información importante sobre el futuro. Esta creencia influía en la percepción y el comportamiento de las personas, fomentando una intuición más aguda y respuestas emocionales más alineadas con sus necesidades. La ausencia de un conocimiento científico sobre el origen de los sueños llevaba a las personas a conectar con ellos a través de la fantasía y de las emociones que evocaban, facilitando así una transformación individual.

Una posible solución no reside únicamente en regresar a los símbolos, los ritos, la mitología y la naturaleza, sino en crear un movimiento constante que integre estos elementos con la razón. Se trata de encontrar un equilibrio entre lo que se ha relegado y los principios racionales, para enriquecer nuestra comprensión y experiencia del auténtico yo.

A la Psicología Analítica no le interesa tanto el producto final de una obra de arte como el proceso creativo que la genera. Para Jung (2015), lo esencial era comprender el

acto creativo detrás de la producción artística. Esto significa que se enfoca en el proceso mediante el cual una persona se involucra en la creación de una obra, así como en los motivos que impulsan cada una de estas acciones. Jung estaba interesado en los impulsos que motivan a la persona a crear, en los elementos emocionales y afectivos involucrados, y en cómo estos se reflejan en el producto final.

Por esta razón, el proceso creativo asume una importancia notable en el fortalecimiento del yo. El autor (1994) deja en claro que el ejercicio del arte constituye una actividad psicológica ya que como cualquier actividad humana surgida de motivos psíquicos son un objeto de la psicología (por ejemplo el movimiento corporal) pero para esto es necesario establecer una limitación clara para diferenciar aquello que es el arte en sí y aquello que puede ser utilizado como objeto de la psicología.

Cuando hablamos de la utilización del arte como objeto de la psicología nos referimos a aquella parte que únicamente es susceptible de someterse a una visión psicológica, ya que la psicología en general puede estudiar y analizar los procesos mentales involucrados en la creación artística, pero no puede captar la verdadera esencia del arte. De manera similar, el intelecto humano no puede comprender plenamente la esencia de los sentimientos.

Existen aspectos del arte y de las emociones que trascienden la comprensión racional. Por esta razón, es fundamental establecer límites, como se mencionó anteriormente. Si se intenta vincular la esfera de la psicología humana en general con la esfera del arte, pueden surgir diversas interpretaciones, pero no todas son susceptibles de una comprensión consciente. De hecho, si se buscara comprender cada obra de arte creada, se correría el riesgo de caer en un reduccionismo que desvirtúe a la persona y sus emociones. Este enfoque podría reducir la expresión artística a un nivel de comprensión innecesario, restando valor tanto a la experiencia personal del artista como al disfrute del arte en su forma más pura.

Jung (1994) explora específicamente el caso de algunos autores de poesía que deciden por su voluntad producir un efecto con aquello que escriben y no otro. Lo mismo puede suceder con el movimiento, la danza, hacerlo para producir un efecto específico en quien lo vea. Combinar la música con los movimientos del cuerpo y la expresión de ellos para que genere un efecto en el otro, para comunicar algo, para contar algo. Es decir utilizar la materia sólo como materia sometida a la intención artística que quiere representar eso y no otra cosa.

En este caso en esta actividad, dice Jung (1994), que el artista se identifica enteramente con el proceso creador, sin importar si se ha puesto voluntariamente el

11

impulso creador o si éste ha tomado posesión de él como mero instrumento hasta el punto de llegar a perder toda conciencia de tal hecho. Él es la creación misma y se encuentra inmerso en ella con todo su ser, inconfundibles ambos, con toda su intención y todo su saber. Pero también puede suceder que el autor no sea consciente de lo que está creando, no lo haga voluntariamente y sin embargo también está apresado por su impulso creador, entonces la pregunta es ¿en qué momento surge aquello susceptible de ver bajo la lupa de la psicología en el consultorio?

El arte es belleza en sí mismo, lo que lo hace autosuficiente; no requiere un significado adicional, y la cuestión del sentido no está intrínsecamente relacionada con el arte. Cuando se menciona el sentido, se hace referencia a la psicología. Por lo tanto, para comprender una obra de arte, para otorgarle significado y poder reflexionar sobre ella, es necesario situarse fuera de los límites del arte.

El significado que se busca reflexionar y comprender forma parte de un impulso

creador que reside en el artista dentro de un proceso creativo. Un proceso creativo que deviene de una naturaleza dual ya que puede ser consciente como inconsciente de los impulsos e intenciones que se presentan. Es en la interacción entre la creación y la conciencia del artista donde surgen elementos susceptibles de análisis psicológico. Aquello que se manifiesta a través de la obra artística, puede brindar información sobre el desarrollo de la psique del individuo.

De esta manera son estos elementos los que podrían ser explorados en terapia, permitiendo una comprensión más profunda del artista y de la conformación de su yo. Porque, como dice Jung (1994), es el proceso creador el que se encuentra en el alma del hombre y el que genera la obra, es por eso que la misma puede ser utilizada como parte de un proceso de individuación. Siempre y cuando no se quiera explorar todas las obras de arte del artista sino, por el contrario, poniendo el arte como vehículo material del desarrollo y comprensión de su auténtico yo.

*“Que artista no desearía habitar el órgano central de todo movimiento en el espacio-tiempo (sea el cerebro o el corazón de la creación) del cual derivan su vida todas las funciones?” (Jung, 1995, citando a Klee)*

El proceso de individuación, desarrollado por Jung (1966), es un viaje dinámico y complejo hacia la integración de la psique. Este viaje no es solo personal, sino que

también se enmarca dentro de un contexto cultural y colectivo, lo que hace que la individuación sea un fenómeno profundamente humano y universal.

Es posible observar que todo lo que ha sido desarrollado, desde los ritos hasta la integración de la sombra, implica un movimiento y un proceso creativo. Desde una perspectiva interpretativa individual todo se presenta como un proceso dinámico, subrayando que la transformación personal no es estática, sino dinámica. Cada ritual, cada danza y cada acto de movimiento representa una oportunidad para la evolución interna, permitiendo a los individuos confrontar y aceptar partes de sí mismos que han permanecido en la sombra.

Para Jung (1944), el movimiento es un símbolo de cambio y crecimiento. Cada gesto y cada paso pueden representar un aspecto de la psique en evolución. En este sentido, la danza—una de las formas más antiguas de movimiento—se convierte en un medio primordial para la autoexpresión y la comunicación.

Desde un enfoque de interpretación personal al bailar, las personas pueden conectar con sus emociones más profundas, explorando la dualidad entre lo consciente e inconsciente. Este viaje de autodescubrimiento es fundamental en el proceso de individuación, donde el individuo integra fragmentos de su psique que anteriormente podían haber estado ocultos o en la sombra para la consciencia.

El arte de la danza, al igual que otras formas de movimiento, no siempre busca un sentido externo; su belleza y significado emergen de la experiencia vivida en el momento. Cuando una persona danza, no solo está creando un espacio para la expresión personal, sino que también está facilitando un proceso de transformación interna. Este proceso puede ser tanto consciente como inconsciente, y es a través del movimiento que el individuo comienza a comprender y aceptar sus diferentes aspectos. Desde una perspectiva de experiencia personal, se puede sostener que la realización de movimientos genera una organización interna en el individuo.

Este proceso no es sólo individual, sino que también se enmarca dentro de un contexto cultural y colectivo, lo que hace que la individuación sea un fenómeno profundamente humano y universal.

En la antigüedad, las danzas comunitarias se llevaban a cabo como rituales para transmitir ideas y leyendas, lo que ayudaba a perpetuar la identidad cultural. De manera similar, el movimiento en grupo crea un ambiente que fomenta una conexión social y cultural, fundamental en la construcción de la identidad. La danza no solo brinda a los individuos la oportunidad de explorar su psique, sino que también fortalece la cohesión del grupo y el sentido de pertenencia. Esta interrelación entre lo individual y lo colectivo

13

demuestra que el movimiento no solo apoya el proceso de individuación, sino que también es parte de un desarrollo humano y cultural más amplio.

El movimiento constituye un camino esencial en el proceso de individuación, facilitando a los individuos la exploración, manifestación y fortalecimiento de su yo. Mediante la danza y otras modalidades de expresión corporal, las personas tienen la oportunidad de conectar con sus emociones, integrar diversas facetas de su psique y participar en un diálogo más amplio con su comunidad, lo que les conduce en un viaje hacia la autenticidad y la autorrealización. Este proceso, caracterizado por la creatividad y el dinamismo, se transforma en una manifestación de la evolución constante del ser humano, donde el movimiento físico articula tanto el mundo interno como el externo, reflejando un dinamismo psicológico en perpetua transformación. En este contexto, todos los aspectos de la experiencia se entrelazan y se encuentran en continuo cambio.

Dado que el movimiento posee un carácter integrador, al bailar se produce una organización interna en el individuo, en la que se articulan emociones con sensaciones y sentimientos con vivencias externas. Este proceso permite establecer relaciones y lazos que fomentan un entendimiento y mayor conciencia del auténtico yo. Por ende, resulta factible utilizar la danza como una herramienta para la integración de las dinámicas psicológicas, dado que el movimiento es intrínseco a toda experiencia.

#### Consideraciones finales

Como conclusión parcial del tema abordado, se sostiene que el movimiento corporal como expresión de las dinámicas psicológicas conduce a una reconsideración de la percepción del movimiento. Este fenómeno no se limita al mero desplazamiento físico que permite realizar actividades cotidianas, sino que se convierte en un medio y una herramienta para integrar diversos conceptos de la psique.

Las dinámicas psicológicas abarcan los procesos internos y las interacciones entre los diferentes componentes de la psique, todos ellos en constante transformación. Cada proceso creativo es, en esencia, un movimiento. A través del acto creador, el individuo tiene la capacidad de generar algo nuevo y significativo, entrelazando las

emociones y afectos que emergen de estas dinámicas en movimiento. Cada interacción entre los elementos de la psique propicia una transformación personal que es dinámica, no estática.

Cada acto de movimiento, como la danza, se erige como una oportunidad para la evolución interna, permitiendo a las personas explorar y confrontar diversas emociones y afectos que forman parte de su personalidad, facilitando la aceptación de aquellas partes de sí mismas que han permanecido en la sombra.

La danza trasciende los simples movimientos corporales; es una integración de estos con la música, es decir, con las vibraciones que se transmiten hasta el oído de quien baila. Esta combinación se vuelve significativa cuando la persona que se entrega al baile se deja llevar por las sensaciones que las vibraciones sonoras provocan en su cuerpo, lo que permite disolver la necesidad de racionalizar lo que está sucediendo a su alrededor.

De esta manera, surgirán nuevas sensaciones y emociones que llevarán al individuo a explorar aquello que permanecía en la sombra, facilitando la aceptación de esos aspectos. Esto es lo que Jung denominó el proceso de individuación, un proceso en el que cada individuo, al integrar los distintos elementos de su psique y personalidad, trabaja en equilibrar opuestos como la razón y la emoción, desarrollando así su yo y convirtiéndose en un ser único.

No obstante, este proceso no es lineal; representa un movimiento constante que abarca todo. En ocasiones, se puede percibir un avance y un mayor autoconocimiento, mientras que en otras, puede parecer que se está estancado o incluso retrocediendo. Estas experiencias también son parte del camino hacia la individuación, donde atreverse a sentir y explorar acerca de uno mismo contribuye a la autenticidad.

Este escrito no pretende concluir el tema tratado, sino abrir puertas hacia nuevas formas de autoconocimiento y aceptación de la complejidad interna. No se busca afirmar que esta sea la única vía para el autoconocimiento, sino resaltar que integrar ciertos opuestos como lo son el cuerpo y la psique, las experiencias externas y las emociones desde la danza, puede facilitar la exploración de aspectos de la personalidad que hasta ahora habían permanecido no reconocidos.

## Referencias Bibliográficas

- Freud, S. (1992). El significado de la fantasía. En Obras completas (Vol. 9). Amorrortu Editores S.A.
- Freud, S. (2014). El yo y el ello. Ciudad de México: Siglo XXI Editores. Freud, S. (2016). Más allá del principio del placer. Buenos Aires: Amorrortu Editores. Jung, C. G. (1994). La relación de la psicología analítica con la obra de arte poética. En: Sobre el fenómeno del espíritu en el arte y en la ciencia (Tomo 15). Barcelona: Tusquets Editores.
- Jung, C. G. (1995). El hombre y sus símbolos. Buenos Aires:

Paidós. Jung, C. G. (2015). *Psicología y alquimia*. Madrid: Editorial Trotta

Jung, C. G. (2002). *Recuerdos, sueños y pensamientos*. Madrid: Editorial Trotta. Jung, C.

G. (2014). *Tipos psicológicos (Obras completas, Vol. 6, 2.ª ed.)*. Madrid: Editorial Trotta.

Jung, C. G. (2021). *Los arquetipos y el inconsciente colectivo (2.ª ed.)*. Barcelona: Paidós.

Levin, E. (2010). *La experiencia de ser niño. Plasticidad simbólica. Capítulo II "Plasticidad Simbólica"* (pp. 43-74). Buenos Aires: Nueva Visión.

Milatic, G. (2022). *Arte y símbolo para C. G. Jung*. Buenos Aires: Editorial Dunken.

Wallon, H. (1965). *Del acto al pensamiento. Ensayo de psicología comparada (3.ª ed.)*.

"Prólogo a la segunda edición" (pp. 7-23). Editorial Lautaro.