

BALLETTERAPIA, ALTERNATIVA DE PSICOBALLET (UN PROYECTO PARA LA COMUNIDAD)

Lunes, 19 de noviembre de 2007

El Centro Municipal de ITS-VIH/SIDA en Habana Vieja, cuenta con un proyecto novedoso para toda la comunidad de personas en este municipio. Su nombre es Balletterapia, Alternativa de Psicoballet. Creado por el Licenciado Alexis Fernández Rosales, cuenta ya con muchos integrantes. A continuación podrán leer los fundamentos del Proyecto Psicoballet.

INTRODUCCIÓN

La danza ha sido una de las artes inspiradoras, más completas de espiritualidad y comunicación, que ha creado el hombre desde su posición bípeda en la tierra; así como la unificación intrínseca de varias manifestaciones artísticas que se comunican por sí solas, elevando juntas una armonía al azar consciente de sus creadores e interpretes. De varios siglos atrás nos ha llegado su legado a través del repertorio de diferentes compañías.

Unido a éste contamos con varias escuelas de ballet que se han encargado de transmitir, corregir experiencias y metodizar sistemas de enseñanzas para su mejor aprendizaje de muchas partes del mundo.

“El Ballet es una combinación de las artes de la danza, la poesía, la música y la pintura. Los bailarines aprenden en la escuela de ballet clásico según ha sido desarrollado por los grandes maestros de la danza desde los tiempos de Beauchamp hasta el presente. El tema o argumento, en el caso de un ballet no dramático, lo indica la atmósfera creada por el coreógrafo, que “orquesta” un grupo de bailarines que son guiados en su ritmo y en su expresión por la música y que danzan ataviados con trajes que, lo mismo el decorado en que se mueven, han sido diseñados con ese propósito expreso. Coreógrafo, dramaturgo o poeta, compositor y artistas decorativos trabajan en conjunto, expresando todas las mismas ideas en el lenguaje artístico que a cada uno le es propio”.¹

La clase de ballet es el momento en que se entrena el cuerpo del bailarín para utilizar la técnica en función de la expresividad, donde se aprenden los diferentes pasos y se ejercitan.

La Escuela Cubana de Ballet en el perfeccionamiento de su metodología; muchos graduados y otros profesores, se dieron a la tarea de buscar alternativas de utilidad en este mundo globalizado, donde la constante absoluta es el cambio en todas las esferas en que se desarrolla el hombre. En años posteriores surge entonces en Cuba el ballet de una nueva forma: PSICOBALLET, como método terapéutico.

Cuando se habla de Psicoballet es importante destacar a relevantes figuras dentro del arte y la ciencia. La Master Georgina Fariñas, creadora del método terapéutico PSICOBALLET, fue apoyada por un equipo de trabajo que facilitó la realización de este

sueño. En sus inicios tuvo la coordinación de Alicia Alonso y posteriormente la Meitre² Laura Alonso que al igual fue coordinadora, trabajando luego como directora artística y profesora. Claudia Figueroa en sus inicios como psicometrista formó parte del grupo y hasta hoy día trabaja como psicóloga. Sara Massip fue profesora de maquillaje. El departamento de Psicoballet actualmente es dirigido por su creadora y ha dado resultados muy positivos.

BALLETERAPIA para personas VIH/SIDA tiene gran importancia para el mejoramiento de su salud mental, siendo un pilar importante para este enfermo crónico, y así la mejoría física de estas personas. Con la práctica sistemática de un ballet terapéutico acorde a las posibilidades de éstos, podrán conocer su cuerpo a partir de nuevos movimientos, palpar sus límites y construirse metas, que ya siendo físicas parten de una condición consciente y psicológica, lo cual puede destruir barreras psico-sociales, lograr autoestima, integración social, familiar, mejorar su biorritmo y una comunicación más abierta.

Los aportes o resultados que se esperan es la incidencia en el mejoramiento de la calidad de vida de los pacientes con esta terapia; que está reforzada y enriquecida por el método de Psicoballet.

En el futuro se espera incorporar esta terapia a los planes de tratamiento de los pacientes con VIH/SIDA, para hacer un hábito en el mejoramiento de sus vidas, además de contribuir desde su perspectiva terapéutica a las necesidades estéticas y psicológicas de los pacientes. Brindarles a éstos una alternativa que los ayude a asirse a la nueva vida que tienen, hacerles ver que no es el final, porque siempre es bueno albergar una esperanza.

Cuba, según el Departamento de Control Ministerial de Salud, no tiene reconocido ningún antecedente de terapia artística aplicada al VIH/SIDA. Internacionalmente, según literatura consultada, están trabajando terapias artísticas aplicadas al VIH/SIDA, tales como:

- Puerto Rico, Psicóloga Jeannette Rosselló González, con su filial de Psicoballet.
- Brasil, Psicóloga Sandra Helena Gottsfritz Ramos, con su filial de Psicoballet y en contacto conmigo trata el síndrome de lipodistrofia asociada al tratamiento antirretroviral³.
- París, Francia. Instituto de M. Klem, con terapias artísticas usando todas las manifestaciones menos el ballet.

En Sao Paulo, Brasil, donde la Dra. Sara Helena trabaja esta enfermedad con el uso del método Psicoballet, aproximadamente hace un año se le envió por correo electrónico el programa metodológico de *BALLETERAPIA*, a solicitud de Georgina Fariñas. La metodología tuvo gran aceptación, expectativas muy favorables y se nos informa que han tenido resultados positivos.

Psicoballet, Ciencia y Arte como Terapia.

Psicoballet: puede definirse como un método terapéutico que integra ciencia y arte, específicamente la Psicología y el Ballet de forma armónica y balanceada. Proveniente de estos dos sistemas precedentes, (la Psicología y el Ballet), el Psicoballet se conforma como un nuevo sistema Dinámico Integral en el cual se interrelacionan diversos elementos o subsistemas: Técnicas y métodos psicológicos, (que le sirven de base), Danza, Música, Pantomima, Dramatización, Cultura Física, Expresión Corporal y Juegos¹.

El método de Psicoballet se clasifica como psicoterapia menor²; aunque también tiene elementos de los métodos educativos por el aprendizaje que se logra en técnicas elementales de ballet y danza, es además terapia de movimiento, pues utiliza la acción, el movimiento sistematizado dentro de la técnica de ballet, que es su instrumento para realizar la terapia. Ésta forma parte del grupo de terapias artísticas, específicamente danzaria, la cual tiene gran utilidad como método psicocorrectivo³, dado a la rectificación de la estructura de la personalidad y de los mecanismos psicocorrectores.

Este método persigue como objetivo la adecuación psíquica y social del paciente a través de la corrección y compensación de su discapacidad, logrando independencia, seguridad en sí mismo, autovaloración, autoestima, mejora en su comunicación e interrelación familiar y social, con los resultados de Psicoballet, como terapia de movimiento, me uno a este método para un mayor enriquecimiento.

2 Psicoterapia menor, según clasificación de la psicología, menor y mayor se determina por su profundidad de tratamiento y recuperación a corto y largo plazo del paciente. Psicoballet es una terapia de poca profundidad y de recuperación a corto plazo, es una terapia menor. Ejemplo de psicoterapia mayor, la Reflexología ésta es rusa, el Psicoanálisis de Freud. Según la Master Georgina Fariñas.

3 Psicocorrectivo, en Psicología, metodología para trabajar los mecanismos psicocorrectores de la personalidad, autoaceptación, motivo, autoestima.

La sistematización de los pasos ayuda al desarrollo de la coordinación muscular, el control de movimientos, el sentido del espacio y el ritmo. El uso de la Danza en las sesiones de Psicoballet ayuda al disfrute real de la actividad, muy importante para una terapia, así se establece una fácil y agradable comunicación extraverbal que no exige, no agrede y sí proporciona alegría y posibilidades de creación.

El objetivo general de este trabajo es la rehabilitación, habilitación o reeducación de estas personas en busca de un sentimiento de autorrealización, como un ser humano más que forma parte de su comunidad y de su familia en su sociedad. Se desarrolla además el aspecto preventivo, con el objetivo de prevenir posibles trastornos emocionales.

Psicoballet se fundamenta según su creadora en experiencias y prácticas, también en el análisis del pensamiento del hombre que ha experimentado la investigación, como psicólogos, biólogos, intelectuales, artistas de renombre, y otros pensadores que de una

forma u otra se han interesado por el bienestar de ser humano. Los especialistas de Psicoballet se dieron cuenta que la danza está en nuestras raíces biológicas tanto desde el punto de vista Onto⁴ como Filogenético⁵, con la realización de pasos rítmicamente repetidos formando danzas elementales tanto para actualizar el instinto de conservación como para comunicarse con sus semejantes. Además según la Master Georgina Fariñas en mi formación como profesor terapeuta de Psicoballet hizo referencia de que la música y la danza liberan en el organismo humano una gran producción de Endorfina, llamadas hormonas del placer. En el cerebro se encuentra el Hipotálamo que es el centro de control situado en la base de este y es aquí donde se liberan las Endorfinas con propiedades analgésicas y calmantes. Las actividades que más endorfinas liberan son: la risa, la música, la danza y las actividades solidarias.

4 Onto, prefijo de ontogenético, que significa etapa de la vida del hombre desde su nacimiento hasta la muerte.

5 Filogenético, refiriéndose a la etapa que marca el desarrollo de nuestra especie. Nota del autor.

Estando entonces de acuerdo, luego de lo planteado recapitulemos sobre la infección por VIH/SIDA, sus consecuencias y nos proyectaremos en la creación de Ballet-Terapia para apoyar y ayudar a las personas que viven con VIH/SIDA.

El VIH/SIDA, Exposición de una Alternativa Terapéutica.

El VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana. Este virus penetra en el organismo, donde ataca y destruye células esenciales del sistema de defensa. El virus se replica incesantemente evitando la función de defensa del organismo contra enfermedades. Durante un periodo de incubación de alrededor de 11 años y por afectaciones de enfermedades oportunistas provoca el SIDA que significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Esta enfermedad no tiene cura hasta el momento En la actualidad no hay tratamiento que sea efectivo para la cura del VIH/SIDA; sin embargo existen terapias antirretrovirales que si tienen un impacto importante en el estado clínico de estas personas, restableciendo su sistema inmunológico.

Estos tratamientos son muy importantes para los pacientes caso SIDA y existen una gran variedad. Esta terapia son combinaciones de diferentes fármacos antirretrovirales, pertenecientes a tres grupos básicos. En Cuba aparece esta enfermedad en la década de los años 80.

El VIH no discrimina a nadie por edad, sexo, color de la piel, integración social, política, credo o prácticas religiosas, estatus económico o preferencia sexual. Cualquier persona que no tenga sexo protegido, puede adquirirlo. Sin embargo, decimos que nos afecta a todos igual por la repercusión que tiene en la vida en su conjunto, tanto económica, social y psicológica, como en aquellas personas que se vinculan directamente con él, ya sea portador o personas allegadas.

Las formas de transmisión son:

- *Sexual, al tener relaciones sexuales desprotegidas o sin usar condón. En contactos vaginales, anales y orales, donde haya intercambio de semen, fluido vaginal o líquido preseminal infectados con el VIH.*
- *Sanguínea, al intercambiar jeringuillas con sangre infectada, a través de transfusiones de sangre o el uso de hemoderivados, aunque en Cuba se pesquisa la sangre donada, trasplantes de órganos, diálisis y hemodiálisis.*
- *Perinatal o materna, durante el embarazo de una mujer infectada, prenatal, el parto y/ o la lactancia materna, postnatal.*

El periodo de incubación se inicia con el momento de la infección por VIH, en este tiempo el virus se va multiplicando y por consiguiente deteriora el sistema de defensa del organismo. Antes del deterioro de este sistema el paciente es portador asintomático. Luego de quedar a merced de múltiples infecciones oportunistas el paciente enferma de SIDA. Las enfermedades o infecciones oportunistas pueden ser de dos tipos, menores y mayores, dependiendo de cuánto comprometan la vida.

Los medicamentos como las terapias de antirretrovirales pueden causar indistintamente reacciones secundarias importantes, a corto y largo plazo, determinando en ocasiones la continuidad o receso del tratamiento. Estos efectos pueden influir en el estado anímico de la persona debido a molestias que pueden ser a corto o largo plazo como:

- *A corto plazo, pueden ser anemia, problemas renales, náuseas, mareos, insomnio, debilidad o úlceras orales, entre otras.*
- *A largo plazo, pueden ser cambios en los niveles de azúcar en sangre, aumento de los niveles de grasa en sangre o lipodistrofia, entre otras.*

Los trastornos psicológicos como resultado pueden ser: baja autoestima, neurosis, desajustes sociales, psicosis, demencia, entre otros.

Los trastornos físicos en primer plano: la lipodistrofia, limitación motora, por mencionar algunos. En esta terapia se trabajará inicialmente con jóvenes y adultos.

Los resultados de este trabajo tendrán una influencia muy directa y positiva sobre todos los trastornos psicológicos; además de algunos trastornos físicos como la lipodistrofia asociada al tratamiento antirretroviral. La lipodistrofia es el trastorno físico que en estos inicios se tratará ya que en otros países usan tratamiento de hormonas de crecimiento muscular y la cirugía estética, ambas no son recomendables por el peligro que representa para estos pacientes y su costo.

Además que estos pacientes abandonan los tratamientos que tanto necesitan, marcando una resistencia a los mismos.

Según los doctores Núñez M. y González-Lahoz Jefes de Servicio de Enfermedades Infecciosas del Hospital Carlos III en Madrid, la terapia antirretroviral altamente activa

ha mejorado notablemente el pronóstico de los sujetos caso SIDA. Sin embargo, estos tratamientos son indefinidos, y se asocian a efectos secundarios que dificultan el manejo de los pacientes. Entre ellos, destacan los trastornos metabólicos, por su prevalencia y por las posibles consecuencias deletéreas.

El síndrome de lipodistrofia incluye hiperlipidemia, redistribución de la grasa y resistencia insulínica. Su etiopatogenia no es clara, aunque los inhibidores de la proteasa parecen jugar un papel importante. El tratamiento de este trastorno no está bien definido; aunque algunas de las estrategias intentadas han conseguido mejorías parciales, no se dispone por el momento de tratamiento específico, y el manejo de los enfermos constituye un desafío.

Dentro de la toxicidad derivada de los fármacos antirretrovirales están, los trastornos metabólicos, especialmente de las grasas, que representa actualmente un desafío para el tratamiento del paciente VIH positivo.

Los cambios más frecuentes observados son un aumento del perímetro abdominal a expensas de aumento de la grasa visceral, y adelgazamiento de las extremidades, reconocido como prominencia de las venas en brazos y piernas. Una proporción no desdeñable de pacientes presenta también cambios en la fisonomía de la cara, fruto de la desaparición del tejido subcutáneo de las mejillas y de la región nasolabial, con síntomas por ocupación de espacio como cefaleas, pérdida del movimiento normal del cuello, insomnio y dispepsia, entre otros.

Otros cambios corporales observados con relativa frecuencia incluyen un aumento de la almohadilla grasa dorso cervical “joroba de búfalo” y en mujeres, un crecimiento anómalo de las mamas. Estos pacientes luego de notar las deformaciones físicas hacen resistencia a los medicamentos producto a que comienzan a dejar de tomar correctamente su tratamiento, no adherencia al tratamiento.

Una de las formas de prevenir la infección por VIH/SIDA es con el uso del preservativo durante las relaciones sexuales y tener una pareja estable. Con estas personas se buscará en este trabajo calidad de vida desde lo psicológico hasta lo físico.

Esta especialidad terapéutica es muy saludable por el no uso de fármacos y aconsejable ya que la mente, es muy importante para una calidad de vida en estas personas. En cuanto a lograr en los pacientes mayor adherencia a su tratamiento, al país le resultará más económico poder tener un control en la cantidad de tratamientos a emplear, ya que son muy costosos.

BALLETERAPIA para PV/VIH/SIDA

Como objetivos específicos a valorar y medir:

- Medir el impacto psicológico que la terapia de ballet produce en la salud mental de las personas que viven con VIH/SIDA.

- Valorar el efecto subjetivo que desarrolla la terapia en relación a la Lipodistrofia asociada al tratamiento con antiretrovirales.

- Determinar la influencia que ejerce la terapia en la adherencia del tratamiento antiretroviral.

El plan de entrenamiento estará dado por una o dos sesiones semanales con una duración de 1 hora, según la disposición de los participantes. El equipo de trabajo separará los grupos según la caracterización de los interesados sin dejar de particularizar los casos específicos y que requieran de un interés particular. La duración de la terapia no tiene limitaciones de tiempo, ya que el objetivo de la terapia es beneficiar al paciente a corto o largo plazo según las necesidades de este y de crear un hábito de tomar una sesión, clase de ballet, como el ir a un gimnasio.

Luego de que un grupo venza los conocimientos fundamentales de un nivel, se mantendrán con una clase rutinaria que se perfeccionará poco a poco según la capacidad Psico-físicas de cada grupo y con las especificaciones metodológicas que se necesiten en determinados casos, con ayuda de diferentes mensajes terapéuticos. Luego con evaluaciones generales se pasará a otro nivel que son cinco los que componen esta terapia.

Como a continuación exponemos, el equipo de trabajo de Balleterapia está formado por:

- *Psicólogo.*
- *Profesor terapeuta de ballet.*
- *Psicometrista.*
- *Psicoterapeuta.*
- *Antropólogo con especialidad en Cineantropometría*
- *Médico Especialista con experiencia en la infección por VIH-SIDA.*

Podemos señalar que el equipo de trabajo debe y tiene que estar unidos en un lema, "Lograr calidad de vida". Que en cada sesión de trabajo antes de comenzar, deben unificar los objetivos de la clase para lograr la armonía de cada sesión. El equipo multidisciplinario de trabajo además debe conocer lo que espera el paciente de la terapia y aclarar cualquier equivoco de los resultados que se esperen. El equipo de trabajo debe tener una idea en común y unánime en cuanto al trabajo a realizar, es decir que previamente antes de cada clase, esta debe ser preparada con cuidado y detalle.

- *El psicólogo y el psicometrista tienen las mismas funciones que se especifican en Psicoballet.*
- *Profesor Terapeuta de Ballet es quien realiza la función pedagógica de la actividad terapéutica como en Psicoballet, es quien mediatiza entre los objetivos de la clase y las necesidades de los pacientes.*
- *Psicoterapeuta ayuda aquellas personas que tengan dificultad motora o psíquica que le limite a un comportamiento a la altura del grupo en general, y así poder lograr la integración a este, además forma parte de la sesión íntegramente.*
- *Especialista en Cineantropometría: la especialidad en Cineantropometría nos permite conocer la composición corporal, peso absoluto y % del peso corporal correspondiente ha tejido adiposo, muscular y óseo; con este especialista podremos*

determinar y medir las necesidades físicas de los pacientes.

Este equipo debe saber que será un ejemplo en la actividad terapéutica ante el paciente por lo que debe limar asperezas de su carácter, limitaciones en la comunicación verbal y forzar los patrones de una conducta adecuada, obviando los no adecuados. Es importante que cada participante profesional domine la caracterización de los pacientes para un trabajo específico en cada caso que lo necesite. En esta terapia artística se debe respetar el anonimato según lo pida el paciente, como respeto a la privacidad. Por esto es difícil lograr un resultado en actividades teatrales donde asista público y esto solo se puede lograr con el consentimiento del paciente. El respeto al derecho ajeno es la PAZ.

Estas sesiones terapéuticas son de carácter integrador por lo que tiene funciones diversas como:

- 1- Facilitar la comunicación*
- 2- Educativa y terapéutica*
- 3- Proporcionar un buen concepto de lo Estético*
- 4- Dar placer*
- 5- Producir armonía en la personalidad*
- 6- Entretener*
- 7- Liberar conflictos internos*
- 8- Reflexionar sobre la realidad*
- 9- Ampliar su acervo cultural*
- 10- Mejorar la ética*

Principios que debe seguir el desarrollo del programa terapéutico:

- 1. La postura correcta: Para corregir una correcta estética del cuerpo al caminar y en el comportamiento socialmente ya que por consecuencia de su enfermedad son estos pacientes propensos a optar una postura herrada que los hace parecer culpables.*
- 2. El constante crecimiento: Con este crecimiento que se exige en cualquier clase de ballet se busca estiramiento y la colocación correcta del cuerpo.*
- 3- Lo mental unido a lo físico: Es de tener en cuenta que lo psicológico y lo físico son objetivos terapéuticos en cada sesión.*
- 4- Metodológicamente de lo simple a lo complejo: Este es un principio pedagógico para la enseñanza de cualquier paso o comportamiento.*

El proceso de la enseñanza es una actividad conjunta entre maestro y alumno que posee un doble aspecto: el de la instrucción y el de la educación.

El método y técnica para el tratamiento terapéutico es el Ballet-Terapia que cuenta con un programa metodológico que ha sido seleccionado del programa de nivel elemental de la Escuela Cubana de Ballet. Este programa se desarrolla en 5 niveles. Además el programa cuenta con una propuesta de ejercicios como guía para el maestro y terapeuta para iniciar

la terapia y liberar su imaginación para otros ejercicios.

En todos los ejercicios se usa el apoyo verbal y la imaginación para la mayor comprensión de los pacientes. Es importante destacar que el ballet cuenta como herramienta a la psicología que tiene en este caso la terapia para lograr su objetivo, por lo que el apoyo terapéutico es fundamental.

Los métodos para la evaluación del tratamiento son varios explicado en el plan de encuesta y de evaluación, apoyándonos en la Psicología y la observación del equipo de trabajo.

La sesión de Balleterapia se divide en tres partes:

- Motivación en Barra.*
- Habilidad en el Centro.*
- Liberación Artística-Creativa.*

Motivación en barra es el momento donde se inicia el intercambio terapéutico para lograr la mejor corrección de los pasos con los pacientes sujetados de la barra de ballet. Aquí es donde se enseñan por primera vez los pasos y se logra un mejor equilibrio para su desarrollo futuro, es donde se inicia la motivación de la terapia para la continuidad de otras sesiones.

La Habilidad en el centro es ya en el centro del salón donde se ejecutan los pasos que han sido estudiados en la barra con un mayor equilibrio. Estos pasos están en función de habilitar al paciente a moverse de esta nueva forma, con el rigor y adaptaciones pertinentes.

La Liberación creativa es el momento de interrelación, máxima comunicación, de descubrimiento y donde el equipo puede analizar al paciente en determinados mensajes ocultos que le cuesta transmitir verbalmente y usa el movimiento para exteriorizar su personalidad, es donde se valora el objetivo de la clase, donde se busca la aceptación y no la conformidad.

Aprovechando este beneficio que el ballet nos brinda lo usamos como terapia para mejorar en este caso la vida de las personas con VIH/SIDA. Así se trabajará en búsqueda de la calidad de vida, elevando las condiciones de vida, encontrando las causas de estrés, seguridad en si mismo; en vías para optimizar y equilibrar el sistema de defensa.

Con la no participación en actividades y presentaciones artísticas por solicitud del participante, es de gran valor en este momento para ocuparnos de los objetivos que se trazaron en la caracterización del paciente. Con los aportes de Psicoballet en cuanto a experiencias y estudios, contamos con una gran cantidad de juegos y cuentos terapéuticos que pueden facilitar el aprendizaje de la técnica y el buen uso del ballet como herramienta principal para el tratamiento.

El proceso de enseñanza – aprendizaje estará muy vinculado para la calidad y la universalidad de esta educación. Es importante considerar que los proyectos de investigación constituyen un proceso de construcción del conocimiento científico acerca de la realidad natural o social, desarrollado bajo el impulso de las necesidades de la sociedad y de la propia ciencia.

Se conoce que la clase de ballet ha corregido diferentes desperfectos físicos, como el pie plano, desviaciones de la columna, entre otros. También tonifica muscularmente el cuerpo del bailarín dotándole elasticidad, masa muscular, agilidad, fuerza muscular, resistencia y un desarrollo psicológico por la coordinación de todo el cuerpo. Diariamente el alumno descubre nuevos pasos y combinaciones, a los que se les da un significado expresivo muy variable, donde la repetición continua de los movimientos ya sean en ejercicios o variaciones, perfecciona la calidad de movimiento y la estructura muscular. Esta repetición es con acompañamiento musical lo que hace menos fatigosa la actividad.

Fundamentación de la Metodología de Balleterapia:

Argumentando esta metodología podemos decir que a través de los años el arte de la danza con todos sus valores y esencias se ha orientado hacia la educación y la terapia, en su constante búsqueda de comunicación, con una base psicopedagógica. Esto demuestra la importancia de la interrelación entre el arte y la psicopedagogía, la contribución que nos ofrece el arte del movimiento en la educación, reeducación y la terapia, hace posible a la enseñanza danzaría una vía de abrir la puerta que posibilita, autoconciencia en un medio social y familiar; lo que contribuye a preparar al hombre para la vida.

Este proyecto en busca del bienestar para el hombre, que nos ocupa de profundizar sobre las causas que hacen de éste un ser diferente ante la sociedad y de él mismo, lo que convierte al VIH/SIDA, responsable de afectaciones psicológicas y nuevas afectaciones físicas. El conocer el diagnóstico de una enfermedad crónica de esta índole es un hecho traumático que ha demostrado traer graves consecuencias psicológicas. Está demostrado que la salud de las personas que viven con VIH/SIDA a mejorado en la medida que aumenta la información y el conocimiento relacionado con su padecer, principalmente porque se logra mayor autocuidado y un cambio de malos hábitos de vida.

Es por estas razones que muchos especialistas e investigadores han trabajado en el perfeccionamiento de terapias para que los pacientes aprendan a vivir con su padecimiento, con menos dificultad y vinculados a su sociedad. Un ejemplo de lo antes dicho es cuando una persona se le informa que tiene que vivir con VIH/SIDA.

El ballet ha sido la herramienta fundamental para esta terapia ya que es un complejo de ejercicios muy bien organizados y rigurosos que el profesor de ballet cuenta para la formación de habilidades de sus alumnos.

Este rigor ha sido aprovechado por especialistas en Psicoballet para la formación y la corrección de determinadas características y desajustes psicológicos. Un ejemplo de lo antes dicho en cuanto a rigor es la formación de un bailarín ya que los momentos más

importantes de este, es en el salón de ensayo o tabloncillo donde recibe su clase de ballet, en su vida es más el tiempo de entrenamiento en clases y ensayos, que el tiempo en que baila.

Para la eficacia de este tratamiento es importante realizar una serie de especificaciones por la gran variedad de trastornos a tratar para agruparlos según sus particularidades. Esto tiene como objetivo medir y determinar las necesidades específicas de cada uno de ellos.

Esta terapia incide en el mejoramiento psicológico y físico de estos alumnos-pacientes y se agruparán en las siguientes categorías para su tratamiento, según el método terapéutico Psicoballet. En Ballet-Terapia son aplicables a personas que viven con VIH/SIDA que pueden tener diferentes trastornos de acuerdo a la evolución de la enfermedad y al impacto que produce el virus en el sistema inmunológico.

La actividad artística en función terapéutica pondrá en práctica las categorías de Prevención, Curación, Rehabilitación y Reeducción en estos padecimientos que pueden tener un resultado a corto o largo plazo según el paciente, como por ejemplo:

(A)- Prevención

Aquí se encausan las dificultades emocionales y se perfeccionan además la educación integral. Se agrupa a pacientes que viviendo con su patología, no presentan trastornos emocionales; pero son proclives a padecerlos por presentar situaciones familiares inadecuadas y son susceptibles de un manejo inadecuado por sus familiares y amigos. Se incluyen también niños, jóvenes y adultos afectados emocionalmente por tener familiar cercano padeciendo la infección.

(B)- Curación

Pacientes afectados e infestados de dicha enfermedad que les causo perturbaciones emocionales de la personalidad. Se pretende eliminar o atenuar estas alteraciones a través de la canalización de tensiones de forma útil y en estrecha interrelación grupal.

(D)- Rehabilitación

Pacientes que a consecuencia de la enfermedad u otra causa, hayan quedado ciegos o débiles visuales, sordos e hipoacúsicos, limitados motores, epilépticos, enfermos mentales crónicos y con Síndrome de lipodistrofia. En este nivel se trabaja sobre la base de corrección o compensación de esta diferencia.

(E)- Reeducción

Se trabaja en esta categoría con pacientes afectados e infestados que además presentan graves desajustes sociales con gran inclinación al delito, ya que existe dentro de grupos marginales un bajo nivel cultural que los ha inclinado a la infección. En estos pacientes se

trata de desarrollar la socialización, colectivismo para lograr integración y sentido de responsabilidad en el grupo y la sociedad. Desarrollar la disciplina, autocontrol, realizar una actividad socialmente útil y el aprendizaje de vivir y convivir con la enfermedad.

La categoría de habilitación que usa Psicoballet no se utilizará en estos momentos en esta metodología ya que estos pacientes a partir de la infección como resultado es que pierden habilidades. En los casos en que la ausencia de habilidades sea desde nacimiento se analizará en usar esta categoría para reunirlos aquí, como por ejemplo en los casos de niños que nacen con VIH/SIDA y que además presentan determinadas limitaciones físicas.

La categoría de reeducación en el futuro se trabajará en determinadas instituciones como sanatorios u otros lugares donde estén atendidos directamente, ya que muchos de ellos son inadaptados sociales,

y por ser portadores de una enfermedad transmisible. El personal de trabajo de esta categoría hará un estudio profundo de los comportamientos para el futuro.

Es de considerar que esta enfermedad no tiene edad, por lo que en el futuro se conformarán también grupos de diferentes edades. Los conceptos más significativos para trabajar y tener en cuenta son:

- Salud Mental: Equilibrio entre lo emocional y lo físico es decir entre cuerpo y mente. Determinado por una óptima capacidad de trabajo, deseos de actividad, inclinación al logro de éxitos vitales y también por un predominio del sentimiento de bienestar, de alegría por la vida, de autorrealización personal.

- Sensación Subjetiva: Se dice en este caso de buscar la aceptación y compensación de los cambios físicos que produce la lipodistrofia, ya que cada persona posee sus propios conceptos que pueden ser subjetivos.

Esta afectación se puede trabajar para lograr mejor salud mental y mayor adherencia a los tratamientos a partir de una sensación de aprobación propia de un nuevo cambio físico.

- Adherencia al Tratamiento: Cumplimiento del tratamiento del paciente ajustándose con exactitud a las prescripciones relativas a los fármacos, incluyendo restricciones dietéticas y el horario de las tomas según indicaciones médicas.

La clase de ballet terapéutica ha desempeñado un importante papel tanto para el mejoramiento psicológico como físico. A través de referencias y antecedentes científicos planteados anteriormente podemos afirmar los resultados positivos que se han obtenido del ballet como ayuda en diferentes afectaciones. Por consiguiente y por hacer algo que ayudara a los demás con este trabajo, me di a la tarea de crear un proyecto sociocultural para ayudar a estas personas con un ballet terapéutico.

Programa Metodológico General:

Los objetivos generales del programa metodológico y terapéutico son escogidos del programa de nivel elemental de ballet de la Escuela Cubana de Ballet:

- *Contribuir al desarrollo de las cualidades éticas y estéticas de la personalidad, que le permitan al paciente una actuación acorde con los principios de la sociedad.*
- *Contribuir a desarrollar en los pacientes el amor a la humanidad y a si mismo.*
- *Desarrollar la capacidad de trabajo independiente y en colectivo en los pacientes.*
- *Crear en los pacientes criterios de evaluación estética de los fenómenos culturales de la actualidad.*
- *Estimular en los pacientes el desarrollo de la actividad creadora y la imaginación.*
- *Observar el desarrollo físico proporcional del cuerpo de acuerdo a los requerimientos de cada uno.*
- *Desarrollar en los pacientes hábitos de educación formal y hábitos de disciplina.*
- *Elevar las posibilidades técnico-artísticas a los pacientes de mayores actitudes.*

Conclusiones

Actualmente tenemos creado el primer grupo en el Municipio Habana Vieja, llamado “Esperanza”, nombre escogido por sus participantes. Con 4 meses de trabajo los resultados han sido positivos y se encuentran todos muy ligados a la continuidad de dicha terapia para mejorar su calidad de vida.

Tenemos en propuesta continuar abriendo otros grupos en los diferentes municipios de la ciudad y en el programa de Generalización de Psicoballet dirigido por el Ministerio de Cultura, pretendemos generalizarlo a todo el país.

Tenemos la propuesta de preparar otros especialistas afines con los conocimientos necesarios para la continuidad de este proyecto en diferentes grupos.

La sesión de Balleterapia se realiza semanalmente los jueves, 3:00 PM en Muralla 70, Centro Provincial Prevención ITS/VIH/SIDA. Habana Vieja.

Equipo de Trabajo:

Profesores: Lic. Alexis Fernández, Lic. Patricia López

Psicóloga: Lic. Claudia Figueroa

Terapeuta: Esp. Odalys

Para más información: alexisfdez@infomed.sld.cu,

Centro Provincial Prevención ITS/VIH/SIDA. Habana Vieja. sidaohhv@infomed.sld.cu

Telefono: 861-0447. Centro municipal para la recepción de los casos.

Recomendaciones

La Psicología es la vía y el ballet es el medio para lograr nuestros objetivos, que pueden ser a corto o a largo plazo según las dificultades y la confianza que ponga el paciente en la terapia. La confianza del paciente en el tratamiento es importante, porque sino se interiorizan los mensajes terapéuticos y se ejecutan los pasos con una mente lejos de lo que se está haciendo es muy difícil que se puedan tener buenos resultados. Como mismo debemos tener confianza en uno mismo, el maestro debe transmitir esta confianza para que llegue seguridad a los pacientes.

- *Conocer el equipo de trabajo de esta terapia, que estas personas que viven con VIH-SIDA, cuentan con deberes y derechos que garantizan su protección y de la sociedad en que viven. En anexos exponemos esta información.*
- *Preparar a todo el personal de trabajo desde el punto de vista psicológico y desde una perspectiva artística, es decir todo el personal debe pasar por un adiestramiento psicológico, cursar los niveles de preparación de Psicoballet y una preparación de Balleterapia para un mejor trabajo y resultado.*
- *Promover y divulgar, este trabajo con el objetivo de generalizarlo a todo el país y que se exponga en escuelas de formación de profesionales que intervienen en el equipo de trabajo de Balleterapia, con el objetivo de captar personal interesado para este trabajo.*

BIBLIOGRAFIA

- Albear, O. & Conviviendo con VIH. Edit.*
- I. Lugo. Centro Nacional de Prevención de
ITS / VIH / SIDA, Ciudad de la
Havana. 2003.*
- Carr A, A. Thorisdottir, & Reversibility of protease
K. Samaras. inhibitor (PI) lipodystrophy
syndrome on stopping Pis or
switching to nelfinavir.*

- VI Conferencia de Retrovirus e Infecciones Oportunistas. Chicago, 1999.*
- Fariñas, G. Psicoballet, 25 Aniversario. III Seminario Internacional de Psicoballet, Ponencia Central, Palacio de las Convenciones. Ciudad de la Habana. 1992.*
- Fariñas, G., I. Hernández, J. Rosselló, Z. Rivera, & J. Serrano Psicoballet, Teoría y Práctica en Cuba y Puerto Rico. Edit. Publicaciones Puertorriqueñas, San Juan, Puerto Rico. 2004.*
- Freijes, I La danza como método educativo terapéutico en la rehabilitación de los enfermos mentales de larga evolución. Trabajo investigativo. Facultad Pedagógica, Enrique J. Varona. 1997.*
- Hanna L. Anormalidades de la grasa corporal: Más que lipodistrofia. Boletín de Tratamientos Experimentales Contra el SIDA. Febrero 1999.*

En: <http://www.sfaf.org/>

Tratamiento/beta

español/s299.

L. de la Paz, P. & A. Dorta.

Manual de educación física. Editorial

Pueblo y Educación, Cuba.

1976.

L. Haskell, A.

¿Qué es el ballet? Edit.

Instituto Cubano del Libro, Cuba.

1973.

Morales Calatayud, F.

Psicología de la Salud, Conceptos

Básicos y Proyecciones de Trabajo.

Editorial Científico-Técnico, Cuba.

1999.

Muradova, V.

Biorritmo. Editorial Científico-Técnica,

Cuba. 1985.

Aristos, Diccionario Ilustrado de la

Lengua Española. Editorial Ramón

Sopena, S.A. Barcelona. España.

1966.

Programa de Ballet. Nivel

Elemental. Centro Nacional de

Escuelas de Artes. Folleto

No publicado. Ministerio de

Cultura. Cuba.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

*Rodríguez, Silvia Ma. Metodología de Ballet. Notas de clase.
Febrero/2002-enero/2004.*

Anexo:

VOCABULARIO:

- 1- Agresividad no socializada: conducta de agresión ante la relación con los otros*
- 2- Aislamiento: Conducta de aislamiento social del sujeto.*
- 3- Auto estima: Valoración de la persona que él se da de sí mismo.*
- 4- Biorritmo: Repercusión de los ritmos del Universo en el organismo humano. Biorritmología, ciencia que estudia los ritmos biológicos de los organismos vivos, su naturaleza, sus manifestaciones y sus interrelaciones.*
- 5- Candidiasis oral: Presencia de lesiones blanquecinas con base enrojecida, son indoloras y sangran si se las intenta remover. Pueden aparecer en la mucosa bucal. Estas lesiones también pueden tomar una apariencia enrojecida.*
- 6- Carga viral: Conteo del virus.*
- 7- CD4: Linfocitos CD4, controlan y dirigen la defensa del organismo*
- 8- Cineantropometría: En Antropometría, ciencia que trata el estudio del ser humano. El especialista en Cineantropometría se dedica a conocer la composición corporal, peso absoluto y % del peso corporal correspondiente a tejido adiposo, muscular y óseo*
- 9- Diálisis: Proceso de purificación de los líquidos del cuerpo, con instrumentos especializados.*
- 10- Fobias: Miedos patológicos a diferentes cosas, eventos o actividades.*
- 11- Rehabilitación: Categoría de tratamiento de Psicoballet, creación de habilidades*

- 12- *Hemoderivados: Derivados de la sangre*
- 13- *Hemodiálisis: Proceso de purificación de la sangre*
- 14- *Herpes Zoster o culebrilla: Es un virus que se manifiesta a través de lesiones vesiculosas o costrosas que causan dolor, ardor o picazón.*
- 15- *Hiperactividad: Actividad física en grado patológica, conducta excesivamente activa del sujeto*
- 16- *Inadaptación neurótica: Síntomas o rasgos sobre ansiosos de la conducta.*
- 17- *ITS: Infección de Transmisión Sexual*
- 18- *Leucoplasia pilosa: Son lesiones no dolorosas en forma de pequeñas líneas paralelas de color blanquecino en el dorso o los bordes de la lengua*
- 19- *Perinatal: Momento del nacimiento y las primeras horas*
- 20- *Postnatal: Etapa después del nacimiento*
- 21- *Prenatal: Etapa antes del nacimiento*
- 22- *PV/VIH/SIDA: Personas que viven con VIH/SIDA*
- 23- *Reeducación: Categoría de tratamiento de Psicoballet, corregir la educación*
- 24- *Rehabilitación: Categoría de tratamiento de Psicoballet, crear habilidades perdidas*
- 25- *TARV: Tratamiento Antirretroviral*