

TESIS DOCTORAL

2023



**DESCUBRIR LAS EMOCIONES A TRAVÉS
DEL MOVIMIENTO AUTÉNTICO**

SERGIO GARCÍA DÍAZ

PROGRAMA DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA

Directoras:

**Dra. PALOMA CHOROT RASO
Dra. M^a PILAR JIMÉNEZ SÁNCHEZ**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

**DESCUBRIR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL
MOVIMIENTO AUTÉNTICO**

Sergio García Díaz

Directoras

Dra. Paloma Chorot Raso

Departamento de Psicología de la personalidad, evaluación y
tratamiento psicológico, UNED

Dra. M^a Pilar Jiménez Sánchez

Departamento de Psicología Básica II, UNED

“Probablemente no sea una coincidencia que en la mayoría si no en todos los idiomas, la emoción se denomina con palabras que también denotan movimiento o sensaciones somáticas. Seguramente sea porque intentamos comunicar lo más exactamente posible nuestras convicciones tácitas de que el contenido de estas experiencias es sin duda la consciencia de un movimiento físico dentro de nuestro cuerpo”.

Andrew C. Papanicolaou

Emotion: A reconsideration of the somatic theory (1989)

*Man was made for Joy & Woe
And when this we rightly know
Thro' the World we safely go.*

*Joy & Woe are woven fine,
A Clothing for the Soul divine;
Under every grief & pine
Runs a joy with silken twine.*

(“Auguries of Innocence” by William Blake)

* * *

*El Hombre fue hecho para la Alegría y la Tristeza,
y cuando esto bien aprendemos
por el Mundo seguro caminamos.*

*Alegría y Tristeza enlazadas están,
un Ropaje para el Alma divina;
debajo de cada pena y cada anhelo
discurre una alegría con hilo de seda.*

(“Augurios de Inocencia”, William Blake)

Dedicatoria

A mi madre, María Rosa, —*miña nai, miña naiciña, como a miña non hai ningunha...*— y a mi padre, Licinio, por cuidarme, quererme y darme la vida.

A Sònia, la dona que estimo, que sempre és al meu costat donant-me suport i que em fa moure autènticament i m'omple la vida d'alegria.

Agradecimientos

A todas las personas que de manera desinteresada y generosa han participado en este estudio. Sin ellas nada de esto habría sido posible.

A mis directoras de tesis, Pilar y Paloma, por su trabajo, dedicación y orientación en el desarrollo de mi investigación.

A totes les persones de la Fundació Ajuda i Esperança que m'han donat suport i m'han permès i ajudat a conciliar l'activitat professional amb aquest projecte d'investigació.

Índice

Dedicatoria	ix
Agradecimientos	xi
Índice.....	xiii
Lista de abreviaturas y acrónimos	xix
Lista de Figuras	xx
Estudio 1.....	xx
Estudio 2.....	xx
Estudio 3.....	xx
Estudio 4.....	xxi
Lista de Tablas	xxii
Estudio 1.....	xxii
Estudio 2.....	xxiii
Estudio 3.....	xxiii
Estudio 4.....	xxiv
Resumen	25
Parte I. Marco Teórico	31
1.Descubrir las emociones	33
2. La experiencia emocional	36
2.1. William James: sentir el cuerpo.....	36
2.2. Damasio: el cuerpo siente y la mente procesa la emoción	39
3. Embodiment	44
3.1. Antecedentes filosóficos	44
3.2. <i>Embodiment</i> cognitivo.....	46
3.3. <i>Embodiment</i> y emociones.....	48
3.4. El cuerpo como vía de acceso a los recuerdos.....	51

3.5. El cuerpo como “depositario” del recuerdo	57
4. Psicoterapias corporales	60
5. Danza Movimiento Terapia	64
6. Movimiento Auténtico	71
6.1. Características principales	71
6.2. Origen del Movimiento Auténtico	83
6.3. El movedor (<i>mover</i>)	85
6.3.1. La experiencia subjetiva de moverse y ser movido	91
6.3.2. La percepción de agencia en la experiencia de “soy movido”	93
6.3.3. El movimiento del movedor.....	95
6.4. El testigo (<i>witness</i>).....	100
6.5. El testigo interior y la diada movedor-testigo	103
6.6. El Movimiento Auténtico en la práctica clínica.....	110
6.7. Movimiento Auténtico: emociones y bienestar.....	118
6.8. Contraindicaciones en el uso del Movimiento Auténtico.....	126
Parte II. Investigación empírica	131
Planteamiento del problema y objetivos de la investigación	133
ESTUDIO 1: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre el estado emocional autoinformado	139
1. Introducción	139
2. Hipótesis.....	150
3. Método	151
3.1. Participantes.....	151
3.2. Instrumentos de medida.....	154
3.2.1. Variable Dependiente.....	154
3.2.2. Variables psicológicas.....	155
3.3. Diseño experimental.....	158
3.4. Procedimiento.....	159

3.4.1. Reclutamiento.....	159
3.4.2. Desarrollo de las condiciones experimentales.....	163
4. Análisis de datos	165
5. Resultados.....	171
5.1. Comparación de las variables psicológicas entre las condiciones experimentales.	171
5.2. Diferencias del estado emocional basal entre condiciones experimentales	172
5.3. Efectos de la condición experimental sobre el estado emocional autoinformado pre/post.	173
5.4. Análisis del cambio del estado emocional de tristeza e ira función del estado emocional basal	176
5.5. Efectos de la condición experimental sobre el estado emocional autoinformado pre/post en función del estado emocional autoinformado basal.....	177
5.6. Efecto del cambio del estado emocional autoinformado en función de la experiencia previa en MA.....	181
5.7. Comparación en función de las variables psicológicas.....	186
5.8. Análisis de comparación en función de la variable alexitimia	186
5.9. Comparación de los resultados en las variables psicológicas en función de la experiencia previa en MA.....	187
6. Discusión.....	190
6.1. El efecto de la práctica del rol de movedor en MA sobre el estado emocional autoinformado.	190
6.2. El efecto de la práctica del rol de movedor en MA sobre el estado emocional en función de la experiencia previa en Movimiento Auténtico y de las características psicológicas.	198
7. Limitaciones del estudio	203
8. Líneas de investigación futuras	204
ESTUDIO 2: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre la respuesta emocional ante la presentación de imágenes afectivas	207
1. Introducción	207
2. Hipótesis	210

3. Método	210
3.1. Participantes	210
3.2. Diseño experimental.....	211
3.3. Instrumentos.....	212
3.4. Procedimiento.....	214
4. Análisis de datos	217
5. Resultados	219
5.1. Comparación de las variables psicológicas y del estado emocional autoinformado entre condiciones experimentales.....	219
5.2. Diferencias entre condiciones experimentales en los parámetros de la respuesta emocional ante la presentación de imágenes afectivas.	220
5.3. Diferencias de la respuesta emocional ante la presentación de imágenes afectivas en función de la experiencia previa en MA.	222
5.4. Análisis de la respuesta emocional ante la presentación de imágenes afectivas en función de las variables psicológicas	223
5. Discusión	224
6. Limitaciones del estudio	227
7. Líneas de investigación futuras	228
ESTUDIO 3: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre el reconocimiento emocional	229
1. Introducción	229
2. Hipótesis	234
3. Método	234
3.1. Participantes	234
3.2. Diseño experimental.....	235
3.3. Instrumentos de medida.....	236
3.4. Procedimiento.....	238
3.4.1. Instrucciones de GERT-S	239

4. Análisis de datos	241
5. Resultados.....	243
5.1. Diferencias entre condiciones experimentales relativas a las variables psicológicas, el estado emocional basal y las medidas basales en reconocimiento emocional	243
5.2. Diferencias entre condiciones experimentales en el rendimiento de la tarea de reconocimiento emocional.....	244
5.3. Diferencias entre condiciones experimentales en el rendimiento de la tarea de reconocimiento de emociones discretas	246
5.4. Diferencias entre condiciones experimentales en la latencia de respuesta de la tarea de reconocimiento emocional.....	247
5.5. Diferencias entre condiciones experimentales en el rendimiento de la tarea de reconocimiento emocional en función de las variables psicológicas	248
5.6. Análisis por clúster.....	248
6. Discusión.....	252
7. Limitaciones del estudio	256
ESTUDIO 4: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre los recuerdos autobiográficos libremente evocados	257
1. Introducción	257
2. Hipótesis	259
3. Método.....	260
3.1. Participantes	260
3.2. Diseño experimental.....	261
3.3. Instrumentos de medida	262
3.4. Procedimiento.....	265
4. Análisis de datos	266
5. Resultados.....	268
5.1. Comparación de las variables psicológicas y del estado emocional basal autoinformado entre condiciones experimentales.....	268

5.2. Diferencias de las características y de la percepción del recuerdo evocado entre condiciones experimentales	269
5.3. Diferencias de las características y percepción del recuerdo entre condiciones experimentales en función de la experiencia previa en MA.....	271
5.4. Efecto de las variables psicológicas sobre las características y percepción del recuerdo	272
5.5. Análisis por clúster	273
6. Discusión	275
7. Limitaciones del estudio	279
8. Líneas de investigación futuras	279
Conclusiones	281
Referencias.....	287
Anexos.....	321
Anexo 1. Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA).....	323
Anexo 2. Escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS)	324
Anexo 3. Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24).....	325
Anexo 4. Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20)	327
Anexo 5. Escala de conexión corporal (SBC)	328
Anexo 6. Hoja de información y consentimiento informado	329
Anexo 7. Texto de la tarea léxica del grupo control.....	335
Anexo 8. Self Assessment Manikin.....	336
Anexo 9. Imágenes IAPS C3.....	337
Anexo 10. Cuestionario de Características de los Recuerdos (MCQ).....	338
Anexo 11. Etiquetas MCQ	341

Lista de abreviaturas y acrónimos

- DMT:** Danza Movimiento Terapia
- EVEA:** Escala de Valoración del Estado de Ánimo
- GC:** Grupo Control
- GERT:** Test de Reconocimiento Emocional de Ginebra (Geneva Emotion Recognition Test)
- GERT-S:** Test de Reconocimiento Emocional de Ginebra Abreviado (Geneva Emotion Recognition Test – Short)
- IAPS:** Sistema Internacional de Imágenes Afectivas (International Affective Picture System)
- LR:** Latencia de respuesta
- MA:** Movimiento Auténtico
- MCQ:** Cuestionario de Características de los Recuerdos (Memory Characteristics Questionnaire)
- MV:** Movimiento voluntario
- PANAS:** Escala de Afecto Positivo y Negativo (Positive and Negative Affect Schedule)
- SAM:** Maniquí de Autoevaluación (Self-Assessment Manikin)
- SBC:** Escala de Conexión Corporal (Scale of Body Connection)
- TAS-20:** Escala de Alexitimia de Toronto (Toronto Alexithymia Scale)
- TMMS-24:** Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (Trait Meta-Mood Scale)
- TEPT:** Trastorno de Estrés Postraumático
-

Lista de Figuras

Estudio 1

Figura 1. Flujograma del proceso de reclutamiento y asignación a la condición experimental.	152
Figura 2. Anuncio publicado en redes sociales para captar voluntarios para el estudio.....	161
Figura 3. Secuencia del procedimiento experimental.....	162
Figura 4. Espacio donde se realizaron los experimentos.....	163
Figura 5. Gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional autoinformado pre/post.	175
Figura 6. Gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional tristeza-depresión en función del estado emocional basal de tristeza-depresión.	179
Figura 7. Gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional ansiedad en función del estado emocional basal de ansiedad.....	180
Figura 8. Gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional alegría en función del estado emocional basal de alegría.....	180
Figura 9. Gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional ira-hostilidad en función del estado emocional basal de ira-hostilidad.....	180
Figura 10. Gráfico de las medias marginales estimadas para el cambio del estado emocional triste en función de la condición experimental y de la experiencia previa en MA.	182
Figura 11. Gráfico de las medias marginales estimadas para el cambio del estado emocional ansiedad en función de la condición experimental y el tiempo de experiencia previa en MA..	185

Estudio 2

Figura 1. Secuencia de presentación y evaluación de imágenes afectivas IAPS.....	217
---	-----

Estudio 3

Figura 1. Capturas de pantalla de videos de ejemplo de GERT donde actores representan un estado emocional.....	237
Figura 2. Rueda de emociones: formato de respuesta GERT-S.	237
Figura 3. Secuencia del procedimiento experimental.....	238

Figura 4. Gráfico de medias marginales estimadas de la tarea de reconocimiento emocional GERT-S pre/post..... 245

Figura 5. Gráfico de medias marginales estimadas de la latencia de respuesta de la tarea en el reconocimiento emocional GERT-S pre/post..... 247

Estudio 4

Figura 1. Captura de pantalla de la puntuación de sentimiento del texto e intensidad de sentimiento del texto que ofrece Lingmotif..... 263

Figura 2. Secuencia del procedimiento experimental..... 266

Lista de Tablas

Estudio 1

Tabla 1. Características de los participantes (edad, género) y experiencia previa en MA.....	154
Tabla 2. Comparación de las variables psicológicas en función de la condición experimental.	171
Tabla 3. Diferencias del estado emocional autoinformado basal entre condiciones experimentales.....	172
Tabla 4. Análisis descriptivo del estado emocional autoinformado pre/post (subescalas e ítems).	173
Tabla 5. ANOVA mixto 3 x 2: pruebas de contrastes intrasujetos para la condición experimental y el estado emocional.	174
Tabla 6. ANOVA mixto 3 x 2: efectos intersujetos de la condición experimental y el estado emocional.....	176
Tabla 7. Comparación entre participantes con puntuación basal de tristeza-depresión moderada o alta en los que aumentaba la ira-hostilidad.	176
Tabla 8. Comparación entre participantes con puntuación basal de ira-hostilidad moderada o alta en los que aumentaba la tristeza-depresión.....	177
Tabla 9. Distribución de participantes por condición experimental en función del estado emocional basal.	177
Tabla 10. ANOVA 3 x 2: pruebas de contrastes intrasujetos para la condición experimental y el estado emocional en función del estado emocional basal.....	179
Tabla 11. ANOVA mixto 3 x 2: efectos intersujetos de la condición experimental y el estado emocional en función del estado emocional basal.....	181
Tabla 12. Análisis ANOVA de dos factores (condición experimental y experiencia previa en MA) en relación con el cambio del estado emocional autoinformado de tristeza.	182
Tabla 13. Análisis descriptivo del cambio del estado emocional ansiedad (subescala EVEA) en función de la condición experimental y del tiempo de experiencia previa en MA.....	184
Tabla 14. Análisis ANOVA de dos factores: condición experimental y tiempo de experiencia previa en MA (1h-50h vs. >50h) en relación con el cambio del estado emocional autoinformado de ansiedad.....	184
Tabla 15. Comparación del estado emocional basal en función del nivel de alexitimia (n=133).	187

Tabla 16. Comparación de los resultados en las variables psicológicas en función del número de horas de experiencia previa en MA.	188
Tabla 17. Comparación de los resultados en las variables psicológicas entre participantes sin experiencia previa en MA o con hasta de 10h y participantes con más de 10h de experiencia previa.	189

Estudio 2

Tabla 1. Características de los participantes (edad, género) y experiencia previa en MA.....	211
Tabla 2. Categorías de clasificación de las Imágenes IAPS.	215
Tabla 3. Comparación de las variables psicológicas y del estado emocional basal en función de la condición experimental.	220
Tabla 4. Análisis descriptivo de las medidas de respuesta emocional en función del conjunto de estímulos IAPS y de la condición experimental	221
Tabla 5. Diferencias entre condiciones experimentales en la LR-activación ante imágenes afectivas (IAPS).	222

Estudio 3

Tabla 1. Definiciones de emociones utilizadas en GERT-S.	241
Tabla 2. Diferencias entre condiciones experimentales relativas a las medidas basales.....	243
Tabla 3. ANOVA mixto 3 x 2: pruebas de contrastes intrasujetos para la condición experimental y el rendimiento en la tarea del reconocimiento emocional.	244
Tabla 4. Análisis descriptivo de las puntuaciones GERT-S por emociones discretas.....	246
Tabla 5. ANOVA mixto 2 x 3: pruebas de contrastes intrasujetos para la condición experimental y la LR en la tarea del reconocimiento emocional	247
Tabla 6. Análisis por clúster en función del rendimiento en la tarea de reconocimiento emocional GERT-S (Diferencia post/pre).	249
Tabla 7. Condición experimental MA: comparación entre clústeres en función del rendimiento en el reconocimiento emocional.....	250
Tabla 8. Condición experimental MV: comparación entre clústeres en función del rendimiento en el reconocimiento emocional.....	250
Tabla 9. Comparación entre clústeres en función del rendimiento en el reconocimiento emocional para el rendimiento en el reconocimiento de la emoción alegría.	251

Estudio 4

Tabla 1. Características de los participantes (edad, género) y experiencia previa en MA.....	261
Tabla 2. Comparación de las variables psicológicas y del estado emocional basal en función de la condición experimental.....	268
Tabla 3. Comparación de las características del recuerdo evocado entre condiciones experimentales.....	269
Tabla 4. Comparación de la percepción de las características del recuerdo en función de la condición experimental.....	270
Tabla 5. ANCOVA para la percepción de las características del recuerdo según la condición experimental y las covariables psicológicas	272
Tabla 6. Clústeres en función de la variable número de palabras en la transcripción del recuerdo evocado.....	273
Tabla 7. Comparación entre clústeres en relación con las características de la transcripción del recuerdo	274
Tabla 8. Comparación entre clústeres de la percepción las características del recuerdo.....	274

Resumen

El Movimiento Auténtico (MA) es una práctica psicocorporal del ámbito de la Danza Movimiento Terapia (DMT) en la que se desarrollan dos roles: el movedor (*mover*) y el testigo (*witness*). El movedor cierra los ojos, lleva la atención a las sensaciones físicas, a las emociones y a las imágenes mentales que pudieran aparecer; trata de identificar el impulso que emerge y permite que se convierta en movimiento. El testigo acompaña en silencio, quietud y en actitud de no juicio la experiencia del movedor (Pallaro, 1999).

El MA parte de “la premisa que psique y cuerpo son inseparables” (Stromsted y Haze, 2002/2007, p.56). Tanto en el MA como en la DMT hay “una creencia en la sabiduría del cuerpo. Tanto en las formulaciones teóricas como en las aplicaciones prácticas, la danza terapia y el movimiento auténtico involucran la atención al flujo continuo de información corporal sentida” (Musicant, 1994, p.93). Bacon (2015b) afirma que el MA facilita llevar nuestra atención y percepción hacia “la experiencia y eso nos permite notar realmente quiénes somos, dónde estamos y con quién estamos” (p.161) y que, quizá, el MA pueda servir “como un contrapeso a una actitud a menudo evidente en la sociedad contemporánea de que nuestro cuerpo es simplemente una máquina para reparar, afinar, mejorar partes o simplemente reemplazarlas cuando están defectuosas” (p.151).

La práctica clínica señala que el MA permite acceder a emociones y otros contenidos inconscientes, lo cual podría hacer apropiada esta práctica en aquellos casos en los que la persona requiere tomar conciencia y expresar contenidos que estaban siendo inhibidos (Levy, 1988; Wyman-McGinty, 1998b).

Hasta la fecha la investigación sobre MA es escasa. Los estudios que se han llevado a cabo hasta ahora sobre esta práctica son, en su inmensa mayoría, de tipo cualitativo y de corte fenomenológico. La literatura se centra en describir sus efectos como intervención terapéutica en diferentes contextos, principalmente grupales, en muchas ocasiones como una intervención más dentro de un programa de DMT que incluye otras intervenciones. Probablemente, las propias características de la práctica, así como el encuadre teórico de carácter junguiano en el que normalmente se sustenta el MA, hacen difícil su investigación con una metodología experimental. Esta puede ser la razón de que la literatura al respecto más abundante sea, por un lado, la que consiste en descripciones de trabajos clínicos en contextos grupales y, en menor medida, en terapia individual o en terapia de pareja; y, por otro lado, testimonios sobre los efectos de esta práctica, relatos que narran la experiencia subjetiva de personas que han practicado MA (evidencia anecdótica). De aquí nuestro interés en estudiar el fenómeno del MA con un procedimiento empírico y experimental. La práctica clínica de cualquier tratamiento psicológico debe basarse en la evidencia y para ello es necesario que la investigación se ajuste a criterios metodológicos rigurosos. Asimismo, consideramos que es necesario profundizar en el estudio de los procesos psicológicos que comprende el MA, además de conocer los efectos que las intervenciones con esta práctica pueden tener en las personas.

El presente trabajo tiene su origen en una investigación previa (García-Díaz, 2018) en la que se estudiaba el efecto del rol de movedor en MA sobre el estado emocional autoinformado. En ese estudio se comparó la experiencia emocional en dos condiciones experimentales: el rol de movedor en MA y una práctica de movimiento voluntario que consistía en la ejecución de movimiento libres que debían ser memorizados. Los resultados mostraron que tras la práctica del rol de movedor se producía un incremento

de la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa (melancolía e ira) y una disminución de la experiencia subjetiva de las emociones de alegría y ansiedad.

El actual trabajo tiene tres objetivos principales. El primer objetivo es estudiar el efecto del rol de movedor en MA en la respuesta emocional, para para ello se han diseñado dos estudios. En el primero se estudia el efecto del rol del movedor en MA sobre la respuesta emocional autoinformada (Estudio 1) y, en el segundo, sobre la respuesta emocional, en términos de valencia y activación, a la presentación de imágenes afectivas (Estudio 2). El segundo objetivo es estudiar el efecto del rol del movedor en MA en una tarea de reconocimiento emocional (Estudio 3). Como último objetivo se pretende estudiar el efecto que el rol del movedor en MA pueda tener en la memoria autobiográfica (Estudio 4).

La exposición del marco teórico se inicia con una incursión en el campo de las emociones, prestando especial atención a aquellas perspectivas que ponen el foco en los aspectos corporales, como pueden ser los planteamientos de James (1884, 1890) y Damasio (1994, 1996, 2003/2005). A continuación, se acomete la relación entre cuerpo y emoción en el ámbito de las recientes teorías del *embodiment*. En este sentido, se mencionarán los estudios sobre la participación del movimiento y las posturas corporales en la experiencia emocional y en la percepción de estímulos emocionales, y cómo la estrecha relación entre el sistema motor y el afecto propicia que, muchas veces, los recuerdos emocionales se registren en forma de patrones viscerales o motores, en vez de en contenidos semánticos, de manera no declarativa. Este hecho puede ocurrir en mayor medida cuando se tratan de emociones intensas, como las que se producen en experiencias traumáticas.

Antes de analizar en profundidad la práctica de MA, dedicamos unas páginas, en primer lugar, a las psicoterapias corporales, una rama distintiva dentro del campo de la psicoterapia que parte de la suposición subyacente de que existe una unidad funcional entre la mente y el cuerpo. Después, abordamos los aspectos principales de la DMT, una práctica psicoterapéutica que utiliza “el movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo” (American Dance Therapy Association, s.f.). Para finalizar el Marco Teórico, nos extendemos con mayor detalle en exponer las características de la práctica de MA, que es el objeto de investigación en esta tesis.

Palabras clave: Movimiento Auténtico, movedor, experiencia emocional, Danza Movimiento Terapia, *embodiment*, memoria autobiográfica, reconocimiento emocional.

Parte I. Marco Teórico

1. Descubrir las emociones

La palabra emoción procede del verbo latino *emovere* “compuesto por las raíces *e*, de ‘fuera’ y *movere*, de moverse, trasladarse” (Nogué, 2015, p.145). Así que “si nos atenemos a la estricta etimología de la palabra, emoción quiere decir, en esencia, movimiento” (Mora, 1999, p.436) y, más concretamente, “movimiento hacia afuera” (Damasio, 1994, p.119).

El término *cubrir* procede etimológicamente del vocablo latino *cooperire*, y significa en su primera acepción “ocultar y tapar algo con otra cosa”. Por su parte, *descubrir*, del latín *discooperire*, significa “manifestar, hacer patente”, “destapar lo que está tapado o cubierto”, “hallar lo que estaba ignorado o escondido” y “venir en conocimiento de algo que se ignoraba” entre otras acepciones (Real Academia Española, 2001, 22° ed.). Estos dos términos parecen muy apropiados para describir algunos fenómenos con relación a nuestras propias emociones. Por un lado, *cubrir* las emociones, es decir, ocultarlas y taparlas, sobre todo cuando causan dolor o sufrimiento, aunque no sólo en esas circunstancias. Por otro lado, *des-cubrir* las emociones, es decir, destaparlas y hacerlas visibles ante los propios ojos y, a veces, también ante la mirada de los demás. *Descubrir* las emociones es conocer aquello que uno ignoraba que sentía, y es también mostrar un sentir que antes ocultaba.

Esta dinámica de *cubrir* y *descubrir* las emociones es una metáfora que nos permite describir un proceso de regulación emocional. Podemos entender la regulación emocional como el proceso en el que intentamos influir en qué emociones sentimos, cuándo las sentimos, y cómo las experimentamos y expresamos (Gross, 1998). Según

Thompson (1991) la regulación emocional puede definirse como “los procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente sus características intensas y temporales” (p.271).

Pero, más allá de los análisis etimológicos, definir la emoción es una tarea compleja. “Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla” (Wenger et al, 1962, p.3). Quizá porque, tal y como afirma Papanicolaou (1989/2004), “mientras que nuestros esfuerzos analíticos para determinar la esencia de la emoción mediante definiciones elaboradas son inútiles, nuestra autoinspección común y nada sofisticada no encuentra dificultad en identificarla con las experiencias subjetivas” (p.75).

Rastrear cómo a lo largo de la historia ha variado la conceptualización de este fenómeno, así como la terminología utilizada para explicarlo, es una tarea ingente. Además de su estudio en el ámbito de la psicología o en el ámbito más amplio de la neurociencia afectiva (Davidson et al., 2003), se han realizado aproximaciones a su estudio desde diferentes áreas de conocimiento. Por citar algunas: filosofía (Deonna y Teroni, 2012; Lyons, 1980/1993; Solomon, 2008), antropología (Leavitt, 1996; Lutz y White, 1986), sociología (Thoits, 1989; Turner y Stets, 2005), historia (Burke, 2005; Stearns y Stearns, 1985), teología (Smith, 1999; Williams, 2003) o economía (Berezin, 2005; Pixley, 2002).

Independientemente de la óptica desde la que se contemplen las emociones, “la comprensión de nuestra realidad personal quedaría incompleta sin entender la connotación afectiva que acompaña a todas nuestras acciones porque las emociones son

los mecanismos que pone en marcha al ser humano para mantenerse vivo” (Jiménez-Sánchez y Domínguez-Sánchez, 2008, p. 363).

A pesar de los progresos realizados en el estudio de la emoción, las emociones son todavía fenómenos escurridizos al análisis científico. Diversas razones son aludidas, entre ellas la ambigüedad del lenguaje emocional y la dificultad de encontrar definiciones de trabajo consensuadas por la comunidad científica, sesgadas por la perspectiva desde la cual la emoción sea estudiada. La dificultad es mayor porque la emoción es un fenómeno multidimensional. Incluye: el análisis de situaciones significativas, sean internas o externas (estímulos emocionales); diversos niveles de procesamiento, respuestas que presentan cambios fisiológicos, incluyendo cambios autonómicos o comportamientos observables que van desde la expresión vocal o los gestos hasta secuencias de comportamiento; además de estados internos, experiencias subjetivas referidos como sentimientos (Jiménez-Sánchez y Domínguez-Sánchez, 2008).

Está fuera del propósito de este capítulo del marco conceptual de la presente tesis, analizar los principales modelos teóricos en el estudio de la emoción, por tanto, nuestra aproximación es señalar algunas de las contribuciones que abordan la experiencia emocional, en especial aquellas que ponen el foco de atención en el cuerpo.

2. La experiencia emocional

2.1. William James: sentir el cuerpo

Hace más de un siglo, William James (1890) en su obra *Principios de Psicología* desarrolla las ideas sobre las emociones que previamente había expuesto en su célebre artículo “*What is an emotion?*” publicado en la revista *Mind* (James, 1884). James propone que la percepción de un estímulo o situación significativa genera una serie de respuestas o cambios corporales (fisiológicas y motoras), siendo la percepción contingente de estos cambios lo que genera la experiencia emocional. Así el sentimiento emocional era una consecuencia más que un antecedente de los cambios fisiológicos periféricos ocasionados por algunos estímulos. Sus argumentos supusieron una ruptura con la concepción anterior de la activación fisiológica vinculada a la emoción y como tal considerada como el último paso de un proceso que se iniciaba en la percepción de un estímulo que provocaba la experiencia de una emoción que culminaba en unas respuestas de activación (Fernández-Abascal y Jiménez Sánchez, 2010). En contra de la teoría clásica imperante, James (1890/1989) postulaba:

El sentido común nos dice que cuando perdemos nuestra fortuna, nos apesadumbramos y lloramos; que si nos topamos con un oso, nos asustamos y salimos disparados; que si un rival nos insulta, nos enfurecemos y pegamos. La hipótesis que vamos a defender dice que es incorrecto este orden de secuencias, que un estado mental no es inmediatamente inducido por el otro, que las manifestaciones corporales deben interponerse primero y que la enunciación más racional es que sentimos tristeza porque lloramos, furia porque golpeamos, miedo

porque temblamos, y no que lloremos, golpeamos o temblamos porque estamos tristes, irritados o temerosos, según el caso. Si los estados corporales no siguieran a la percepción, esta última sería puramente cognoscitiva en cuanto a su forma pálida, sin color, carente de tibieza emocional. (p.915)

James (1884) sostiene que “los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante y que nuestra sensación de esos cambios es la emoción” (pp.189-190). Los cambios fisiológicos serían los que nos informarían sobre lo que estamos sintiendo.

Sus presupuestos teóricos en parte coincidentes con los del fisiólogo danés Carl Lange (1885) han permanecido como teoría de James-Lange, cuyos supuestos básicos son los siguientes: (1) existe una “percepción” inmediata de los cambios viscerales (somáticos) que median, a su vez, entre dicha percepción y la percepción de los cambios ambientales; (2) los cambios viscerales son necesarios para que se dé la emoción. Sin embargo, no sólo es importante la “reacción” visceral, sino la totalidad de los cambios corporales; (3) existen patrones viscerales específicos para las distintas emociones; y (4) la activación inducida de los cambios viscerales correspondientes a una emoción concreta debe producir esa emoción. Desde esta perspectiva los estímulos relacionados con los diferentes sentimientos provocarían alteraciones fisiológicas (cambios en la respiración, frecuencia cardíaca, sudoración, etc.), al tiempo que tiene lugar la expresión emocional.

La teoría de James-Lange ha sido objeto de críticas y también recuperada para reivindicarla en diferentes momentos a lo largo de la historia de la psicología (Cano-Vindel, 1995). La crítica que inicialmente tuvo mejor acogida en el ámbito de la psicología científica fue la que realizó Walter B. Cannon (Fernández-Dols y Ortega, 1985,

Moltó, 1995). Cannon (1927) postula que los cambios corporales cumplen la función general de preparar al organismo para actuar en situaciones de emergencia, función que se realiza por la acción combinada del Sistema Nervioso Simpático (movilización de los recursos del organismo para la acción vigorosa) y del Parasimpático (conservación de los recursos del organismo). Los cambios fisiológicos son considerados no como antecedentes causales, sino que su función es preparar al organismo para actuar ante situaciones de emergencia o de peligro (reacción de lucha o huida). En sus argumentos defiende que las emociones anteceden a las conductas y que los cambios corporales no son determinantes de la experiencia emocional. Según Cannon, la activación del tálamo producía dos efectos simultáneos: la experiencia subjetiva de la emoción y los cambios corporales asociados a esa emoción, lo que le llevó a proponer, a partir de los trabajos empíricos de Bard sobre su hipótesis, un modelo neurofisiológico sobre las estructuras cerebrales implicadas en el control de las emociones que, más tarde, se ha denominado teoría Cannon-Bard de las emociones. Así, las señales que proceden de centros talámicos causan tanto la respuesta expresiva (diversos cambios fisiológicos inespecíficos) como la experiencia emocional subjetiva que tiene lugar cuando esas señales llegan a la corteza cerebral donde son elaboradas en forma de percepciones y de pensamientos. (Bard, 1938).

La teoría de Cannon-Bard propició el inicio y desarrollo de la investigación neurológica en el estudio de las emociones, debido a que señala la existencia de centros específicos en el sistema nervioso central responsables de la experiencia emocional (Limonero et al., 2010; Palmero et al., 2011), lo que dio lugar a nuevas teorías como la de Papez (1937) y MacLean (1949); el modelo neuropsicológico de Gray (1982), los importantes trabajos sobre el modelo de la doble vía y el papel de la amígdala en el procesamiento emocional (LeDoux, 1996/1999; 2000; LeDoux y Phelps, 2008) y la

participación del córtex prefrontal como componente esencial del circuito responsable del procesamiento emocional (Damasio, 1994, 1996; Bechara et al., 2000).

2.2. Damasio: el cuerpo siente y la mente procesa la emoción

Para Damasio (1994), James captó el mecanismo esencial para la comprensión de la emoción y el sentimiento pero discrepa de él en varios aspectos. En primer lugar, en el hecho de que atribuyera poco o ningún valor al proceso de evaluación mental de la situación que causa la emoción, puesto que “James postuló un mecanismo básico, un conjunto innato fijo e inmutable, que determina implacablemente un patrón específico de reacciones corporales ante determinados estímulos ambientales” y, en segundo lugar, porque no propuso “un mecanismo alternativo o suplementario que generara el sentimiento correspondiente a un cuerpo emocionalmente excitado” (p.111).

Damasio (1994) distingue entre emociones primarias (o tempranas), que coincidirían con los postulados jamesianos, y emociones secundarias (o adultas), que implicarían un proceso de evaluación. Las emociones primarias serían aquellas que experimentamos al comienzo de la vida, por tanto, tendrían un carácter innato, y suponen una respuesta automática “de manera preorganizada al percibir ciertas características del estímulo externo o interno, aisladas o combinadas” (p.112). Las emociones secundarias, que son más propias de la vida adulta, “el proceso se inicia con las consideraciones conscientes, deliberadas” (p.116).

En la descripción que hace Damasio (2003/2005) de las emociones juegan un papel crucial los principios de homeostasis y anidamiento. La homeostasis hace referencia al conjunto de procesos de regulación y al estado resultante que permiten al organismo

resolver automáticamente circunstancias que podrían poner en riesgo no solo su supervivencia, sino también su bienestar. Damasio clasifica estos procesos jerárquicamente en función de su complejidad y de su aparición evolutiva. Los procesos homeostáticos más básicos son las respuestas inmunes, los reflejos básicos y la regulación metabólica; a continuación, vendrían las respuestas relacionadas con los comportamientos de dolor y placer; después, los instintos y motivaciones; luego, las emociones; y, finalmente, los sentimientos. Todos estos procesos de regulación automatizada de la vida han ido apareciendo a lo largo del desarrollo evolutivo de las especies y solo en los seres humanos han aparecido los sentimientos, la sensación de la emoción.

El principio de anidamiento hace referencia a que estos procesos homeostáticos tienen “partes de reacciones más sencillas incorporadas como componentes de otras más elaboradas” (Damasio, 2003/2005, p.41). De tal modo que “*parte* de la maquinaria de todos los niveles previos (reflejos, respuestas inmunes, equilibrio metabólico, comportamientos de dolor o placer, instintos) se incorpora a la maquinaria de las emociones propiamente dichas” (cursivas en el original) (p.41). En este sentido, también “las emociones secundarias utilizan la maquinaria de las emociones primarias” (Damasio, 1994, p.118).

A diferencia de lo que sucede en otros animales, en los humanos se produce también la sensación de la emoción, “*sentir la emoción* vinculada con la cosa que la estimuló, tomar consciencia del nexo entre objeto y estado emocional físico” (cursivas en el original) (Damasio, 1994, p.113). De esta manera, se consigue un sistema de protección más completo al permitir responder no solo de manera automática (innata y no

controlada), sino también de manera específica al estímulo en base a nuestra propia experiencia. Para Damasio (2003/2005) un sentimiento es la “percepción de un determinado estado del cuerpo junto con la percepción de un determinado modo de pensar y de pensamientos con determinados temas” (p.86). Los cambios corporales o conjunto de reacciones homeostáticas (no únicamente producidos por una emoción) son continuamente cartografiados en diferentes estructuras cerebrales, a modo de “mapas corporales del cerebro” (p.85), y el sentimiento surge cuando “la acumulación absoluta de detalles cartografiados alcanza una fase dada” (p.86). De esta forma el sentimiento permitiría traducir “el estado de vida en curso en un lenguaje de la mente” (p.85). Por tanto, en esencia los sentimientos consisten en ideas (que en este contexto equivalen a percepciones o pensamientos) “que representan el cuerpo implicado en un proceso reactivo” (p.86), que están siendo cartografiados en regiones sensoriales del cerebro “diseñadas para recibir señales procedentes del cuerpo” (p.87). Los contenidos de estas señales son múltiples: la tensión o relajación de los músculos, la frecuencia cardíaca, la presencia de algunas moléculas químicas en la sangre, etc. “Un sentimiento de emoción es una idea del cuerpo cuando es perturbado por el proceso de sentir la emoción” (p.88).

Así, pues, en algunas circunstancias el sentimiento implica solo la percepción de un determinado estado corporal, pero en otras también va acompañado de un determinado estado mental, es decir, de “cambios en el modo de pensar” (Damasio, 2003/2005, p.88). Damasio afirma que, en estos casos, además de la percepción de los estados corporales que es la esencia del sentimiento, se produce también un “modo alterado de pensar que acompaña a la percepción de dicho estado corporal esencial; y el tipo de pensamientos que concuerdan, en cuanto al tema, con el tipo de emoción que se siente” (p.90). Por ejemplo, sentirse triste no solo implica un determinado estado corporal o “una falta de

energía para continuar" (p.90), sino también "un modo de pensar ineficiente que se atasca alrededor de un número limitado de ideas de pérdida" (p.90). Tal y como señala Damasio "las emociones se representan en el teatro del cuerpo", mientras que "los sentimientos se representan en el teatro de la mente" (p.32).

A diferencia de William James, Damasio (2003/2005) afirma que "los sentimientos no surgen necesariamente de los *estados corporales reales*, aunque puedan hacerlo, sino más bien de los *mapas reales* construidos en cualquier momento dado en las regiones de sensación corporal" (cursivas en el original) (p.111). Una de las críticas que recibió la teoría de James-Lange fue que "los cambios viscerales son demasiado lentos para producir una sensación emocional" (Cannon, 1927, p.112). La tesis de Damasio (2003/2005) salvaría el escollo del retraso temporal, ya que estos cambios neurológicos son más rápidos que los corporales propiamente dichos: "el cerebro puede conseguir la modificación de los mapas corporales muy rápidamente, en una escala temporal de cientos de milisegundos o menos" (p.117).

Damasio (1994, 1996) atribuye a las emociones un papel preponderante en la toma de decisiones, algo que tradicionalmente había quedado relegado al ámbito de lo racional. La hipótesis del marcador somático (Damasio, 1994, 1996) sostiene que antes de tomar una decisión anticipamos los posibles resultados que tendría nuestra conducta. Dichas anticipaciones se manifiestan en forma de cambios corporales de carácter emocional, experimentados como agradables o desagradables, que nos inducen a optar por una elección u otra. Estos cambios corporales pueden ser de diferente tipo, vegetativos, musculares, neuroendocrinos o neurofisiológicos; pueden operar de manera consciente o inconsciente; y actúan como un marcador que guía la toma de decisiones, recibiendo por

eso el nombre de marcador somático. Las señales del marcador somático precederían e inducirían la toma de decisión y la conducta relacionada con esa decisión, incluso antes de que la propia persona pudiera explicar el porqué de su elección (Bechara et al., 1997, 2005). Para Damasio (1994) *“los marcadores somáticos son un caso especial de sentimientos generados a partir de emociones secundarias. Estas emociones y sentimientos se han conectado, mediante el aprendizaje, a futuros resultados, previsible en ciertos escenarios”* (cursivas en el original) (p.147). Los marcadores somáticos pueden “ser parte de una acción encubierta en los mecanismos que gobiernan —al margen de todo control voluntario— nuestras actitudes apetitivas (de acercamiento) o aversivas (de alejamiento) hacia el mundo” (p.156). “Este mecanismo encubierto sería la fuente de lo que llamamos intuición, dispositivo misterioso que nos permite resolver un problema sin razonarlo” (p.158).

3. Embodiment

3.1. Antecedentes filosóficos

La primera postulación sistemática que distingue entre cuerpo y mente fue establecida por Descartes (1637/2009), cuya tesis se encuentra en consonancia con la tradición platónica y cristiana predominante en el pensamiento occidental. Descartes establece también la equivalencia entre el espíritu o alma y el sujeto, donde el alma es el yo–sujeto (que piensa, siente y razona) que se opone a los objetos materiales (motivo de su conocimiento). Esta separación sujeto–objeto (mente–cuerpo), supone la existencia de dos realidades (material y no material, *res extensa* y *res cógicas*) y fundamenta el problema ontológico de la dualidad: cómo el cuerpo y la mente están unidos (Novoa Gómez, 2002), también conocido como problema del interaccionismo cartesiano (Dennet, 1991/1994) o “brecha explicativa” (Levine, 1983).

Descartes entendía al ser humano como una máquina que funcionaba de forma automática (*hombre autómeta*), y a la vez también podía moverse de tal manera que no era explicable mecánicamente, por un acto de voluntad (Novoa Gómez, 2002). Pero al explicar el movimiento en base a un acto de voluntad se está atribuyendo dicho movimiento a una entidad dentro de otra entidad (la voluntad dentro de la persona), lo que se conoce como el mito del fantasma de la máquina (Ryle, 1949/2005)—una especie de “hombrecillo, al que llamamos alma, que gobierna el funcionamiento cerebral” (Grijalba Uche, 2018, p.72)— que continúa sin dar respuesta a cómo se influyen mutuamente cuerpo y mente, ni explica cómo se produce la relación entre el proceso volitivo y la acción.

Para salir del difícil atolladero al que conduce la concepción dualista del ser humano, el filósofo francés Merleau-Ponty (1945/1993) plantea que el cuerpo no es un objeto, no somos un alma que se pueda escindir de un cuerpo o un intelecto que “habita” un cuerpo. El yo–sujeto cartesiano escindido del mundo–objeto, y configurado como la suma de una mente y de un cuerpo, es reelaborado como una conciencia encarnada, corporeizada. El cuerpo ocupa, desde su perspectiva, la centralidad de la existencia. “El cuerpo es la condición permanente de la existencia y constituye la manera cómo conocemos el mundo y cómo lo creamos” (Barceló, 2013, p.75).

Según Merleau-Ponty (1945/1993) no podemos observar nuestra relación con el mundo “desde fuera”, desde un yo-pensante o un yo-reflexivo, sino más bien somos en el mundo y esto es así en tanto que somos un cuerpo que está incrustado en ese mundo, que forma parte de ese mundo. Y es la percepción del cuerpo que soy la que me permite acceder a un saber implícito, saber que se manifiesta en las respuestas que el cuerpo emite ante determinados estímulos, y que el autor no considera una respuesta automática, como si se tratara de una respuesta reflejo ante un estímulo, sino más bien como una forma de resolver una determinada situación que se nos presenta.

Merleau-Ponty (1945/1993) distingue entre cuerpo objetivo y cuerpo fenomenológico. El cuerpo objetivo es el visto por el otro, el visto desde fuera de nosotros mismos, el cuerpo como objeto. El cuerpo fenomenológico es el visto (y vivido) por mí, el percibido como propio, que “posibilita un estado diferente de conciencia, a partir del cual se articularía mi relación con el mundo” (Tagle, 1997, p.289).

La experiencia perceptiva se produce, por tanto, a través del cuerpo fenomenológico, que es, para Merleau-Ponty (1945/1993), la encarnación de la conciencia. Según Merleau-Ponty (1945/1993) el cuerpo fenomenológico está orientado

hacia el mundo, incluso antes de que aparezca la conciencia reflexiva, por tanto, tiene carácter pre-objetivo y preconsciente. El cuerpo comprende el mundo sin necesidad de sus representaciones.

La perspectiva de Merleau-Ponty sobre la corporeidad ha sido utilizada como uno de los marcos conceptuales para comprender la noción de *embodiment* cognitivo (Gallagher, 2014).

3.2. *Embodiment* cognitivo

Las teorías de la cognición encarnada (o corporeizada) (*embodied cognition*) entienden la cognición como algo más que un procesamiento de la información que se ubica anatómicamente en el cerebro y que se lleva a cabo a través de una serie de manipulaciones de representaciones mentales y reglas formales. Desde la perspectiva del *embodiment* cognitivo, la cognición implica también la acción, involucra a diferentes sistemas corporales en interacción con las demandas contextuales y no supone necesariamente una representación (Garavito, 2011). Desde esta perspectiva se ha investigado la relación del cuerpo con procesos cognitivos que se consideran superiores como, por ejemplo, el lenguaje (Glenberg, 2008). Así, “el aprendizaje del significado de las palabras y de las construcciones gramaticales está estrechamente vinculado a la percepción y a la acción” (Vega, 2005). Aprendemos de niños verbos de acción como “agarrar”, “tirar”, “poner”, “quitar”, mientras realizamos esas acciones. El significado lingüístico “se origina en estados motores y perceptuales del individuo que se coactivan con el lenguaje y, además, simulan las experiencias perceptivas previas sobre el entorno vivido” (Baquero-Castellanos y Segovia-Cuéllar, 2018, p.125).

Existe numerosa literatura que relaciona el lenguaje con la acción motora y con otros aspectos corporales (Aravena et al., 2010; Borreggine y Kaschak, 2006; Cardona et al., 2014; Diefenbach et al., 2013; García e Ibáñez, 2016; Glenberg y Kaschak, 2002). En dos artículos de revisión relacionados con el estudio de la conexión entre el lenguaje y la corporeidad, se encuentra evidencia que sugiere una relación entre las representaciones corpóreas y la comprensión semántica en el lenguaje. En una revisión sobre las teorías corpóreas del significado, Urrutia y Vega (2012) sostienen que el conjunto de las investigaciones conduce a la idea de que “el lenguaje se basa en representaciones corpóreas, al menos cuando las oraciones describen acciones motoras” (Urrutia y Vega, 2012, p.61). Por otro lado, en una revisión sobre el estudio de la naturaleza del lenguaje y en especial de los procesos de comprensión semántica, Baquero-Castellanos y Segovia-Cuéllar (2018) concluyen que puede establecerse “una relación funcional entre la fisiología de la acción y la comprensión semántica” (p.128).

Además del lenguaje, aunque en menor medida, se han estudiado también otros procesos cognitivos superiores y se ha observado una relación entre éstos con el cuerpo y el sistema motor. Es el caso, por ejemplo, del cálculo y las matemáticas (*embodied mathematics*) (Lakoff y Núñez, 2000), de la función ejecutiva (Anastas et al., 2011) o de la resolución de problemas (Dixon et al., 2014).

Por otro lado, se ha relacionado la capacidad de actuar corporalmente sobre el entorno con la percepción y las preferencias. La teoría de la percepción de la acción específica (Witt, 2011) sostiene que las personas percibimos el entorno en función de nuestra capacidad de actuar corporalmente sobre él, lo que se ha evidenciado en diversos contextos. Por ejemplo, personas que lanzan una bola pesada juzgan una distancia mayor

que los que lanzan una bola ligera (Witt et al., 2004); personas que llevan mochilas pesadas juzgan que las distancias son mayores y las cuestas más empinadas que los que no las llevan (Proffitt, 2006); jugadores expertos de *softbol* perciben la bola de mayor tamaño que los que son menos habilidosos (Witt y Proffitt, 2005); los expertos en *parkour* ven las paredes más bajas que los principiantes solo si la pared permite la escalada para los expertos (Taylor et al., 2010). Asimismo, diferentes estudios sostienen que las personas prefieren los objetos con los que es más fácil interactuar. Este fenómeno se produce como efecto de la fluidez motora que se entiende precisamente como la facilidad que tiene una persona en realizar un movimiento en la interacción con el entorno (Eelen, 2011; Elder y Krishna, 2012; Ping et al., 2009; Shen y Sengupta, 2012).

3.3. *Embodiment* y emociones

Por *embodiment* también se entiende a los estados corporales que resultan de la percepción de un estímulo emocional (por ejemplo, postura, expresión facial, prosodia) y el posterior uso de esa información emocional (en ausencia del estímulo emocional) (Niedenthal et al., 2005). Así pues, desde esta perspectiva, percibir, reconocer e interpretar una emoción en nosotros mismos o en los otros cuenta con la información procedente de los sistemas corporales, de tal manera que experimentar estados emocionales afecta a los sistemas somatoviscerales y motores, y viceversa, los estados corporales tienen efectos sobre cómo se procesa la información emocional. (Michalak et al., 2009; Schmidt et al., 2009; Naugle et al., 2010).

La perspectiva del *embodiment* ha sido considerada un marco apropiado para entender y considerar los elementos corporales y somáticos que forman parte de la emoción y este interés se plasma en la literatura científica en importantes trabajos de revisión (Meteyard et al., 2012; Niedenthal et al., 2005; Price et al., 2012; Shapiro, 2014; Winkielman et al., 2009). La abundante investigación en torno al *embodiment* aporta evidencias de que las posturas físicas del cuerpo son uno de los varios tipos de señales que pueden afectar a la experiencia emocional (Riskind y Gotay, 1982). Así, según señalan Shafir et al. (2013), adoptar una posición física vertical, induce a la emoción de orgullo; la posición de caído, a la de tristeza; y la de expansivo, a la de poder. Asimismo, el control deliberado de la conducta motora podría regular los sentimientos: la ejecución motora de movimientos de felicidad, por ejemplo, saltar, incrementa significativamente el afecto positivo; la ejecución de movimientos de miedo, por ejemplo, protegerse, incrementan significativamente el afecto negativo; la ejecución de movimientos tristes, por ejemplo, agachar la cabeza, aumenta los sentimientos tristes; la ejecución de movimientos emocionalmente neutros, aumentan los sentimientos neutros. Por tanto, “involucrarse en los movimientos asociados con una cierta emoción aumentaría esa emoción y/o la valencia correspondiente” (p.219). De igual modo se ha observado que las expresiones faciales (Flack et al., 1999), el movimiento de la cabeza (Rahona et al., 2014) o la manera de caminar (Michalak et al., 2009) influyen en la experiencia emocional.

Asimismo, tal y como señalan Ping et al. (2009) en un trabajo de revisión sobre el papel del cuerpo en la configuración de las preferencias, los juicios de valencia están ligados, al menos en parte, al sistema motor y se cimentan en las acciones. Los autores sostienen que la preferencia que tiene una persona hacia un objeto o estímulo sería el resultado de una creencia emocional o reacción hacia ese estímulo, junto con la

retroalimentación corporal relacionada con el estímulo de que se trate. Incluso si una persona no se está moviendo o no tiene intención explícita de actuar, el sistema motor puede impulsar preferencias hacia objetos de su entorno.

Existen muchos trabajos de investigación que vinculan el movimiento corporal con los juicios de valencia de estímulos y las preferencias. Por ejemplo, en un estudio realizado con niños de 7 y 8 años llevado a cabo por Maes y Leman (2013) se observó que cuando los niños realizaban repetidamente movimientos expresivos (de alegría: movimientos de rotación alrededor del eje vertical, bailar en posición vertical, ritmo rápido, movimientos expansivos, saltar, etc.; o de tristeza: ritmo lento, pasividad, cabeza hacia abajo, parte superior del cuerpo contraída, etc.), mientras escuchaban música de carácter expresivo ambigua (ni alegre ni triste), su percepción del carácter expresivo de la música cambia de acuerdo al carácter expresivo de los movimientos del cuerpo. Así, los niños evaluaban la música como más alegre cuando hacían movimientos alegres, y más triste cuando hacían movimientos tristes. Asimismo, Naugle et al. (2010) observaron que la locomoción se facilita cuando se camina hacia estímulos emocionales agradables (aproximación), pero se dificulta al caminar hacia estímulos emocionales aversivos.

En relación con la flexión isométrica del brazo (asociado con la aproximación, por ejemplo, llevar comida a la boca) y la extensión del brazo (asociado con el rechazo), Cacioppo et al. (1993) encontraron que los estímulos que habían sido visionados mientras se realizaban movimientos de aproximación (p.ej., tirar de algo hacia sí) eran evaluados como más positivos que los que se visionaron mientras se realizaba un movimiento de rechazo (p.ej., empujar algo). Chen y Bargh (1999) observaron que a los participantes de su estudio les era más sencillo flexionar el brazo tras atender a estímulos positivos y

extenderlos tras observar imágenes negativas que al revés. Y Förster y Strack (1997) observaron que las personas que tenían el brazo flexionado (aproximación) fueron capaces de generar más información con valencia positiva, mientras que los que tenían el brazo extendido (rechazo) generaban más información con valencia negativa.

Diversas investigaciones sugieren que el movimiento de la cabeza —horizontal, asociado a una negativa o rechazo; o vertical, asociado con asentir y estar de acuerdo— también influye en los juicios de valencia y las preferencias (Tom et al., 1991; Wells y Petty, 1980).

3.4. El cuerpo como vía de acceso a los recuerdos

Existe evidencia de que la postura física, la expresión facial, la acción motora o el movimiento influyen en diferentes tipos de memoria, facilitando el acceso al recuerdo cuando en el momento de la evocación el cuerpo procede de manera congruente a la manera de actuar o de sentir en el momento de registrar la información, o al contenido del recuerdo. Veamos, a continuación, algunos ejemplos de investigaciones que ofrecen evidencias de este fenómeno.

Rand y Wapner (1967) estudiaron como la postura corporal influía en el aprendizaje de sílabas sin sentido. Observaron que se requerían menos intentos para memorizar las sílabas cuando la postura corporal en la que se producía el aprendizaje era congruente con la postura corporal en la que se evocaba el contenido memorizado (por ejemplo, memorizar de pie – recordar de pie; memorizar tumbado – recordar tumbado),

que cuando ambas posturas eran incongruentes (por ejemplo, memorizar de pie – recordar tumbado; memorizar tumbado – recordar de pie).

En un estudio más reciente llevado a cabo por Michalak et al. (2014) se invitaba a pacientes psiquiátricos hospitalizados que padecían depresión mayor a sentarse y a adoptar una posición encorvada o erguida. A continuación, se les presentaban palabras positivas (por ejemplo, belleza, agradable) o relacionadas con la depresión (por ejemplo, agotamiento, abatimiento). Después tenían que realizar una tarea de imaginación y, finalmente, recordar las palabras que se les había mostrado al inicio del experimento. Los resultados indicaron que los pacientes con depresión en una posición encorvada recordaban más palabras negativas que positivas. En cambio, los pacientes deprimidos en una postura erguida mostraron un recuerdo equilibrado de palabras positivas y negativas. Según los autores, estos resultados indican que una manipulación corporal relativamente corta y simple, como la llevada a cabo en su estudio, puede atenuar el sesgo de memoria en la depresión (las personas con depresión recuerdan más eventos negativos que positivos) y conducir a un recuerdo equilibrado de material autorreferente positivo y negativo. Por este motivo, aconsejan que a este tipo de pacientes se les forme para que aprendan a “tomar consciencia del cuerpo porque fomenta una comprensión intuitiva de la interacción de los procesos corporales y emocionales” (p.519). Y también a cambiar “patrones motores habituales (por ejemplo, posturas o patrones de movimiento disfuncionales) porque podrían atenuar el procesamiento de información sesgado negativamente en pacientes deprimidos” (p.519).

La influencia de la postura corporal en la evocación del recuerdo también se ha observado en relación con la memoria autobiográfica. En una serie de experimentos

realizados por Riskind (1983) se encontró que las expresiones faciales y posturas de alegría y tristeza facilitaban el acceso a recuerdos autobiográficos congruentes con esas emociones. En un primer experimento, se solicitaba a los sujetos que sonrieran y pusieran expresión facial y postura de alegría, o bien que fruncieran el ceño y adoptaran una expresión facial y postura de tristeza. A continuación, los sujetos realizaban una tarea de memoria en la que debían recordar experiencias autobiográficas agradables o desagradables y se medía la latencia de respuesta, es decir, el tiempo transcurrido entre el inicio del ensayo (señalado por el final de la pregunta que realizaba el experimentador al sujeto) y el inicio del relato del sujeto. Los resultados obtenidos mostraron que los sujetos recuperaban más fácilmente recuerdos (agradables o desagradables) cuando las expresiones faciales y posturas eran similares a las que probablemente adoptaron cuando esas experiencias se codificaron en la memoria. En un segundo experimento, se indujo a los sujetos a colocar diferentes expresiones faciales y posturas (supuestamente “emocionalmente neutras”), sin que se hiciera ninguna mención específica a su naturaleza emocional o la verdadera importancia que tenían para el experimento, mientras los sujetos realizaban una tarea (la misma que en el primer experimento) para evaluar la latencia de memoria. Los resultados obtenidos indicaron que los sujetos “recordaron experiencias de vida agradables con latencias de memoria más rápidas cuando adoptaron expresiones faciales y posturas de alegría sin su conocimiento explícito que cuando adoptaron expresiones faciales y posturas tristes” (p.76); “tendían a recuperar las experiencias de vida desagradables con más rapidez cuando adoptaban expresiones y posturas faciales de tristeza que cuando se colocaban en expresiones y posturas faciales de alegría” (p.76); y evaluaron su “estado de ánimo más positivo cuando adoptaron expresiones faciales y posturas de alegría que cuando adoptaron expresiones de tristeza” (p.78).

En una investigación llevada a cabo por Dijkstra et al. (2007) se observó que las posturas corporales congruentes con el recuerdo facilitaban el acceso y retención a memorias autobiográficas. La latencia de respuesta era menor cuando la posición del cuerpo al recuperar un recuerdo autobiográfico (por ejemplo, ir al consultorio de un dentista) era similar a la posición del cuerpo en el momento del evento original (por ejemplo, estar acostado en un sillón reclinable) que cuando la posición del cuerpo era incongruente (por ejemplo, estar de pie con las manos en las caderas).

También se ha observado relación entre la acción motora y la memoria autobiográfica. Por ejemplo, en un experimento llevado a cabo por Casasanto y Dijkstra (2010) se pidió a los participantes que evocaran recuerdos autobiográficos con valencia positiva o negativa, mientras movían canicas hacia arriba o hacia abajo (un movimiento repetitivo sin ningún significado de tipo social o cultural). Los participantes recuperaron recuerdos más rápidamente cuando la dirección del movimiento era congruente con la valencia del recuerdo (hacia arriba para los recuerdos positivos, hacia abajo para los negativos). En un otro experimento se indicó a los participantes que evocaran recuerdos de valencia neutral, se observó que evocaron más recuerdos positivos cuando se les indicó que movieran las canicas hacia arriba y más recuerdos negativos cuando se les indicó que las movieran hacia abajo, lo que para los autores demuestra un vínculo causal entre el movimiento y la emoción. Para los autores, los resultados sugieren que las experiencias de vida positivas y negativas están implícitamente asociadas con representaciones esquemáticas de movimiento hacia arriba y hacia abajo, lo que podría explicarse en base a teorías de la representación mental metafórica, que sostienen que “las emociones se representan mentalmente, en parte, metafóricamente” (Casasanto y Dijkstra, 2010,

p.179). Por ejemplo, decimos que nuestro ánimo se elevó o que nos sentimos deprimidos, es decir, usamos expresiones que vinculan la valencia positiva con el movimiento o posición ascendente y la valencia negativa con el movimiento o posición descendente (Lakoff y Johnson, 1999). Pero, los resultados también podrían interpretarse de manera no metafórica, sostienen en su argumentación los autores apelando al principio de especificidad de la codificación (Tulving, 1983) por el que la evocación del recuerdo se facilita en la medida en que el contexto en el que tiene lugar la recuperación del recuerdo se asemeja con el contexto en que se codificaron los recuerdos. En este sentido, Casasanto y Dijkstra (2010) afirman:

Sonreír y sentarse erguido están asociados con experiencias de sentirse feliz, orgulloso o enérgico, mientras que fruncir el ceño y encorvarse están asociados con experiencias de sentirse triste, desanimado o aletargado. La adopción de expresiones faciales o posturas corporales en el laboratorio correlacionadas con la valencia pueden facilitar recuerdos o evaluaciones positivas y negativas al recrear aspectos específicos del contexto corporal en el que se experimentaron y codificaron eventos vitales positivos y negativos. Por lo tanto, la especificidad de la codificación sugiere una explicación alternativa, no metafórica, de interacciones previas entre la acción corporal y la valencia emocional. (pp.179-180)

También se ha estudiado si el movimiento ilusorio del cuerpo —o vección (*vection*)— podría afectar a la evocación de recuerdos autobiográficos (Seno et al., 2013). Tal y como explican los autores de la investigación, la vección es un fenómeno subjetivo —descrito inicialmente por Fischer y Kornmüller (1930)— “en el que un observador

estacionario experimenta una sensación convincente de movimiento propio ilusorio cuando está expuesto a grandes patrones de flujo óptico” (Seno et al., 2013, p.116). Cuando se experimentan este fenómeno, los observadores perciben ilusoriamente el movimiento propio en la dirección opuesta a la observada en el estímulo visual en movimiento. En este experimento, Seno et al. (2013) tratan de averiguar qué tiene un mayor efecto sobre la valencia emocional de los recuerdos autobiográficos evocados, la dirección del estímulo visual en movimiento o la dirección del movimiento del propio cuerpo. Tal y como explican Dijkstra y Zwaan (2014):

Si el movimiento de dirección visual es importante, la vección hacia arriba produciría la generación de recuerdos clasificados como positivos. Sin embargo, si la dirección del movimiento propio es importante, la vección del movimiento hacia arriba daría como resultado la generación de recuerdos clasificados como negativos porque se crea la ilusión de que uno se mueve hacia abajo. (p.300).

Los resultados indican una “estrecha relación entre la dirección del movimiento propio percibido y la valencia emocional de los recuerdos episódicos autobiográficos evocados” (Seno et al., 2013, p.115). Los participantes “informaron de un estado de ánimo positivo relativamente fuerte después de observar un movimiento hacia abajo, lo que provocó una vección hacia arriba” (p.119) y “la vección hacia arriba se asoció con recuerdos positivos” (p.119).

3.5. El cuerpo como “depositario” del recuerdo

La memoria declarativa es la que “se puede recordar y cuyo contenido puede ser declarado” (Brewer, 1986, p.232), es decir, se puede verbalizar en forma de proposiciones. La memoria explícita hace referencia a aquella que implica una recuperación consciente de experiencias previas para llevar a cabo una tarea; mientras que en la memoria implícita la ejecución de la tarea se produce sin necesidad de recabar un recuerdo de forma consciente (Graf y Schacter, 1985).

Algunos autores consideran que el contenido emocional puede recordarse en el cuerpo de manera inconsciente y no declarativa, es decir, a través de algún tipo de memoria implícita. Zajonc (1980), por ejemplo, señaló la estrecha relación entre el sistema motor y el afecto y sostenía que el afecto no siempre se transforma en contenidos semánticos, sino que muchas veces es codificado en forma de patrones viscerales o motores.

De manera similar, Van der Kolk y Fisler (1995) describen que en la experiencia de muchas personas que han vivido situaciones traumáticas, estas experiencias se organizan inicialmente “sin representaciones semánticas” (p.512). Así, afirman:

los “recuerdos” del trauma tienden, al menos inicialmente, a ser predominantemente experimentados como fragmentos de los componentes sensoriales del acontecimiento: como imágenes visuales, olfativas, auditivas o cinestésicas, u olas intensas de sentimientos (que los pacientes suelen afirmar que son representaciones de elementos del acontecimiento traumático original). (comillas en el original) (Van der Kolk y Fisler, 1995, p.512)

Schooler y Eich (2000) señalan tres mecanismos específicos de la memoria traumática: la represión, que es el mecanismo “por el cual los procesos inconscientes evitan deliberadamente que el recuerdo traumático entre en la conciencia” (p.386); la disociación, un proceso mediante el cual las personas se separan de la experiencia en curso, lo que podría alterar la forma en que se codifica y se recupera el recuerdo de la experiencia; y la expresión somatosensorial, que hace referencia a la memoria de las sensaciones físicas asociadas con el evento traumático, como el dolor, la tensión muscular o la sensación de estar atrapado.

Por tanto, los recuerdos traumáticos pueden organizarse de manera implícita, sin que los acompañe un relato sobre lo que sucedió (Van der Kolk y Fisler, 1995), memorizados como sensaciones corpóreas (Van der Kolk et al., 1996) y disociados de la conciencia (Van der Kolk y Van der Hart, 1991). Estos recuerdos traumáticos, fragmentados y codificados en el cuerpo sin ser procesados discursivamente, podrían manifestarse en forma de *flashbacks*, ataques de pánico, síntomas físicos sin resolver (Meekums, 1999; 2000), estrés, trastornos psicósomáticos (Payne, 1992) o síntomas sin explicación médica (Payne, 2009a, 2009b, 2009c; Payne y Stott, 2010). Desde esta perspectiva podríamos considerar que el cuerpo recuerda incluso si la mente no puede (Rothschild, 2000).

Cabe señalar que algunos autores rechazan la idea de que la memoria pueda almacenarse en el cuerpo (Roediger y Bergman, 1998) y que la tesis de Van der Kolk ha sido criticada porque se le atribuyen problemas de índole conceptual y empírico (McNally, 2003). En este sentido, Loftus y Ketcham (1994) afirman: “es imposible determinar si los síntomas asociados con los recuerdos corporales son causados por

recuerdos históricos reales, por problemas y fijaciones actuales, o incluso por casualidad” (p.163). Sin embargo, otros autores insisten en la existencia de una memoria corporal (Fuchs, 2012; Koch et al., 2012) e incluso sostienen que, en el contexto de la psicoterapia, se puede acceder a estas memorias a través del movimiento (Chodorow, 1991; Konopatsch y Payne, 2012; Panhofer et al., 2011; Wyman-McGinty, 1998a). Aunque debemos ser prudente sobre esta cuestión ya que se puede producir el fenómeno de las falsas memorias (Brainerd y Reyna, 2005; McNally, 2003). En este sentido, Totton (2003) nos advierte específicamente de este fenómeno en contextos de psicoterapia corporal cuando se trabaja promoviendo la descarga de la experiencia traumática encarnada (*embodied*): “la traducción de los niveles de experiencia corporal a verbal es inherentemente propensa a errores y que, aunque el contenido emocional de este trabajo es incuestionable, su contenido fáctico es una pregunta abierta” (p.126).

Pero la memoria corporal no se circunscribiría únicamente a contenidos emocionales. Fuchs (2018) la define como la totalidad de las disposiciones implícitas de la percepción y la conducta mediadas por el cuerpo y sedimentadas en el curso de las experiencias anteriores. En la memoria corporal las situaciones y acciones experimentadas en el pasado se fusionan y forman una estructura de hábito, una secuencia de movimiento, una manera de actuar e interactuar. Una de estas memorias, por ejemplo, es la que Fuchs (2012) denomina memoria intercorporal, que hace referencia a lo que Lyons-Ruth et al. (1998) denominaba conocimiento relacional implícito, y se caracterizaría por el recuerdo que se establece en nuestro cuerpo ante el encuentro de otro cuerpo y que determina los posteriores encuentros que tengamos con esa misma persona.

4. Psicoterapias corporales

La Asociación Europea de Psicoterapia (European Association for Psychotherapy) define la psicoterapia corporal como “una rama distintiva de la psicoterapia “convencional” dentro del campo de la psicoterapia” (comillas en el original) (s.f.) que parte del supuesto que “el cuerpo es la persona completa y que existe una unidad funcional entre la mente y el cuerpo” (s.f.).

La importancia de incluir el cuerpo en la psicoterapia radica en que el cuerpo es una parte integral de la experiencia humana y, por lo tanto, debe ser considerado en cualquier proceso terapéutico. La psicoterapia tradicional a menudo se enfoca en aspectos cognitivos y emocionales, pero ignora el papel del cuerpo en la experiencia emocional y psicológica (Young, 2006), mientras que la psicoterapia corporal considera que los procesos corporales pueden afectar la percepción, la emoción y la cognición (Payne et al., 2019). Al incluir el cuerpo en la psicoterapia, se puede mejorar la eficacia y la calidad de la terapia, ayudar a los pacientes a lograr una comprensión más completa de sí mismos y de su experiencia y una mayor salud y bienestar (Young, 2006). El cuerpo supone un medio de comunicación y exploración en la relación entre el paciente y el psicoterapeuta, fortaleciendo el diálogo en desarrollo entre ambos respecto a lo que se está experimentando y percibiendo (Payne et al., 2019).

La psicoterapia corporal puede contribuir a mejorar las habilidades de regulación emocional. Para ello trabaja aspectos relacionados con la conciencia emocional (p.ej.: métodos para mejorar la autopercepción y la sensación, como la exploración de la respiración o los movimientos); la percepción de las reacciones emocionales; y la

transformación de las emociones, mediante la expresión, modulación o clarificación de emociones específicas. Asimismo, también puede ayudar a mejorar la regulación del afecto, es decir, el estado emocional general de una persona. Esto último puede ocurrir implícitamente sin abordar conscientemente un problema emocional, mientras que la regulación emocional se enfoca en trabajar con emociones específicas y su conexión con el objeto intencional, es decir, con aquello que las ha generado (Geuter, 2019).

Se reconoce a Wilhelm Reich como una de las figuras centrales de la psicoterapia corporal, entendida explícitamente como tal, y se le considera como uno de los precursores de la psicoterapia corporal actual (Hartley, 2008; Johnson y Grand, 1998; Smith, 2010; Payne et al., 2019; Totton, 2003; Young, 2006, 2008). Reich (1933/1957, 1942/2003) introdujo el concepto de coraza muscular, que hace referencia a las tensiones musculares crónicas que se desarrollan como resultado del conflicto entre las demandas instintivas y el mundo exterior frustrante: la coraza muscular es el correlato corporal de la coraza caracterológica. Y la coraza caracterológica es la dificultad de algunas personas para seguir la regla fundamental del psicoanálisis (la asociación libre), que en gran medida tiene que ver con el carácter de la persona, lo que hasta ese momento se había conocido como barrera narcisista.

El legado de Reich continúa siendo central en muchas formas de psicoterapia corporal que asumen que las emociones reprimidas y los traumas psicológicos pueden manifestarse en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas y patrones de respiración restringidos (Young, 2008). De hecho, el modelo del Trauma/Descarga es uno de los tres modelos en la psicoterapia corporal actual que Totton (2003) identifica y que precisamente se basa en la creencia de que las experiencias negativas pueden quedar

atrapadas en el cuerpo y deben liberarse para el desarrollo de la mente-cuerpo (*bodymind*). Los otros dos modelos que señala este autor son: el modelo del Ajuste, que se centra en realinear el cuerpo física o energéticamente para devolver la mente a una condición saludable; y el modelo del Proceso, que propone acompañar un proceso natural de curación, abandonando incluso la idea de que algo está mal, de tal modo que el terapeuta permite que “la mente-cuerpo (*bodymind*) del cliente guíe el viaje terapéutico, actúe en lugar de actuar sobre ella y genere imágenes y motivos libremente” (p.58). Este proceso se conoce en el ámbito de la Terapia Gestalt como autorregulación orgánica u homeostasis, que es “el proceso por el cual el organismo satisface sus necesidades restaurando el equilibrio cuando se enfrenta a una demanda o necesidad que perturba su equilibrio” (Nelson-Jones, 2000, p.149). Salud y enfermedad están relacionadas con el equilibrio interno que mantiene el organismo mediante el proceso de homeostasis. La salud se refiere a un adecuado funcionamiento de este proceso, mientras que la enfermedad ocurre cuando el organismo permanece en un estado de desequilibrio prolongado y no puede satisfacer sus necesidades (Nelson-Jones, 2000).

Totton (2003) señala que estos tres modelos se combinan y están presentes en distintos enfoques, a pesar de sus diferencias teóricas, y clasifica las psicoterapias corporales en: terapias primal, terapias del trauma, terapias de proceso, terapias expresivas y psicoterapias integrativas. Las terapias primal —representada principalmente por la Terapia Primal (Janov, 1970)— y las terapias del trauma, tienen en común que hacen especial hincapié en la descarga catártica de experiencias traumáticas pasadas. No obstante, las terapias primal se centran en experiencias vitales de la infancia y suelen utilizar técnicas de regresión, mientras que las terapias del trauma ponen el foco “en eventos traumáticos específicos de la biografía del cliente, que a menudo ocurren en

la edad adulta” (Totton, 2003, p.101). No obstante, cabe señalar que, además de a través de la descarga catártica, la psicoterapia corporal también puede ayudar a tratar experiencias traumáticas facilitando que los pacientes acepten su cuerpo, se sientan más seguros y cómodos con él y superen la disociación somatoforme (síntomas físicos que no tienen una causa médica identificable, como dolor, fatiga o problemas gastrointestinales) que es común en casos de trauma (Stupiggia, 2019).

Las terapias de proceso cambian el enfoque de los “estados” a los “procesos” y del pasado a la experiencia del aquí-y-ahora. En esta categoría incluye, el Focusing, la Psicología Orientada a Procesos (también conocida como Trabajo de Procesos) o la Terapia Gestalt. Respecto a esta última, muchas de las técnicas que utiliza “se centran en la conciencia corporal y el impulso corporal” (Totton, 2003, p.107). De hecho, Fritz Perls, creador de la Terapia Gestalt, es considerado otro de los precursores de la psicoterapia corporal (Payne et al., 2019; Totton, 2003). Cabe mencionar que, en los años treinta del siglo pasado, Perls tuvo como analista a Reich (Perls, 1969/2006).

Otra categoría en la clasificación de las psicoterapias corporales propuesta por Totton (2003) es la de las terapias expresivas, aquellas que “se centran en ciertas capacidades expresivas y creativas del cuerpo humano: específicamente, el movimiento y la voz” (p.110). En este grupo destaca principalmente a la Danza Movimiento Terapia (DMT), de la que hablaremos en el siguiente apartado. Por último, las psicoterapias integrativas son aquellas que no encajan fácilmente en las otras categorías que el autor propone y que incluyen técnicas de otras disciplinas, desde la psicología transpersonal hasta el yoga o las artes marciales.

5. Danza Movimiento Terapia

Según Levy (1988) “el uso del movimiento del cuerpo, particularmente la danza, como una herramienta catártica y ‘terapéutica’ es tal vez tan antigua como la danza misma. En muchas sociedades primitivas, la danza era tan esencial como comer y dormir” (comillas en el original) (p.1). La DMT ha evolucionado a lo largo del tiempo a partir de la utilización de la danza y el movimiento como medio para la exploración y el cambio emocional. La danza ha sido utilizada en diferentes culturas y contextos como una forma de expresión y comunicación, y su aplicación en la terapia se ha desarrollado a partir de la comprensión de la relación entre el movimiento y la emoción. La DMT no es simplemente una terapia física, ya que se ocupa tanto de los aspectos físicos como de los emocionales y psicológicos, e incluso aborda la dimensión espiritual de la persona, como la búsqueda de significado y propósito en la vida (Levy, 1988; Loman, 2005).

Las primeras danzaterapeutas eran todas mujeres que se dedicaban profesionalmente al ámbito de la danza (bailarinas, coreógrafas, profesoras de danza), y que atribuían un valor terapéutico a esta disciplina artística (Chodorow, 1986/1999). Se considera a Marian Chace como la precursora de la DMT (Chaiklin, 2009; Levy, 1988; Totton, 2003), una bailarina norteamericana y profesora de danza que en los años cuarenta del siglo XX comenzó a utilizar el movimiento rítmico con pacientes psiquiátricos y personas mayores en el Hospital St. Elizabeth de Washington, y bajo cuya iniciativa y liderazgo, junto con el apoyo de otras danzaterapeutas, se fundó en 1966 la Asociación Americana de Danza Terapia (Chaiklin, 1975, 2009). La DMT llegó a España bastantes años más tarde, la Asociación Española de Danza Movimiento Terapia (ADMTE) se creó

en el año 2001 y los primeros profesionales certificados en DMT surgen alrededor del año 2004 (Rodríguez-Jiménez y Pla, 2015).

Otra figura de gran relevancia que realizó importantes aportaciones a la DMT fue Rudolf Laban. A partir de sus trabajos iniciados en los años 20 del siglo pasado se desarrolló el Análisis del Movimiento de Laban (*Laban Movement Analysis*, LMA). En la década de los 50, Irmgard Bartenieff, una estudiante y colaboradora de Laban, amplió el sistema de Laban para incluir una mayor atención a la anatomía y la biomecánica del movimiento humano, así como una mayor comprensión de la relación entre el movimiento y la psicología en lo que hoy se conoce como Análisis del Movimiento de Laban Bartenieff (*Laban Bartenieff Movement Analysis*, LBMA) (Imus et al., 2022). Laban junto a Waren Lamb, otro de sus discípulos, crearon un “método de notación del movimiento que aporta un lenguaje para describir a los “pacientes” en términos de su movimiento; clasifican éste en términos de “esfuerzos” y “formas” (effort/shape) y en relación al uso de coordenadas espaciales” (comillas en el original) (Rodríguez-Jiménez, 2011, p.6). Ambos sistemas, LMA y LBMA, forman parte de la formación de los terapeutas de DMT, ya que les permiten observar y comprender el movimiento de sus clientes de una manera más detallada y precisa. Además, estos sistemas de análisis del movimiento se utilizan en la planificación y ejecución de intervenciones terapéuticas basadas en el movimiento, lo que permite a los terapeutas diseñar sesiones de DMT que sean efectivas y apropiadas para las necesidades de sus clientes (Imus et al., 2022).

La Asociación Americana de Danza Terapia define la DMT como “el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, social, cognitiva y física del individuo” (American Dance Therapy Association, s.f.). Como

herramienta terapéutica, se basa en la idea de que “el cuerpo y la mente son inseparables” (Levy, 1988, p.1) y de que “el movimiento corporal refleja los estados emocionales internos y que los cambios en el comportamiento del movimiento pueden conducir a cambios en la psique, promoviendo así la salud y el crecimiento” (p.1). La DMT se engloba dentro de las terapias expresivas (Steiner, 1992; Totton, 2003) o creativas (Meekums, 2002; Payne, 1992; Wengrower, 2009).

Así como otras psicoterapias corporales se enfocan en la atención plena del cuerpo y en la exploración de las sensaciones físicas y las emociones para ayudar a las personas a comprender y liberar patrones de tensión que pueden estar afectando su bienestar emocional, centrándose principalmente en la inteligencia interoceptiva (p.ej.: atención a la respiración, sensación, movimiento visceral), la DMT se enfoca en el movimiento como una experiencia emocional que se expresa creativamente dentro del proceso terapéutico y en la expresión exteroceptiva del movimiento del cuerpo en relación con los demás. El propósito de la DMT no es crear una obra de arte, ni requiere tener entrenamiento o competencias en danza, sino proporcionar un espacio seguro donde la persona pueda explorar y cultivar la espontaneidad y la creatividad de manera que desarrolle un sentido de sí mismo en relación con los demás (Tantia, 2019a).

Al utilizar el movimiento y la danza como medios de expresión, la DMT puede ayudar a las personas a expresar ideas, emociones y sentimientos que pueden ser difíciles de comunicar verbalmente. La expresión de estos contenidos se hace de manera no verbal y simbólica (Meekums, 1992; Stockley, 1992). Por ejemplo, el movimiento se puede entender como una metáfora: “la metáfora del movimiento es un símbolo encapsulado en un movimiento o una postura. Por ejemplo, una persona puede doblarse en una postura

encorvada (metáfora de movimiento) al describir la ‘carga’ (metáfora verbal) que lleva en la vida” (comillas en el original) (Meekums, 2002, p.22). La expresión no verbal y simbólica que permite la DMT, al igual que lo permiten otras terapias creativas como la arteterapia o la musicoterapia, puede facilitar la liberación de emociones reprimidas y el acceso a aspectos inconscientes de la psique (Levy, 1988).

Como terapia creativa, la DMT se basa en el potencial de cambio y curación inherente al proceso creativo y artístico. La creatividad es vista como una de las principales formas en que el ser humano se libera de las respuestas condicionadas y las elecciones habituales, y se fomenta la exploración de nuevas posibilidades y opciones (Wengrower, 2009). Desde una perspectiva junguina, la creatividad surge de las profundidades del inconsciente y da forma a los sentimientos, pensamientos y creencias. En la DMT, el movimiento y la danza son herramientas para la expresión y la exploración emocional, lo que fomenta la creatividad y la imaginación (Noack, 1992).

La DMT promueve la improvisación y la exploración libre del movimiento, alentando a los participantes a experimentar con diferentes movimientos y a explorar nuevas formas de expresión, lo que puede conducir a descubrimientos creativos y a una mayor autoexpresión, siendo esta más auténtica y espontánea. Para ello se utilizan técnicas específicas, como la improvisación guiada, en la que el terapeuta proporciona una estructura o tema para la improvisación, pero permite a la persona explorar y crear movimiento dentro de esa estructura; o la improvisación libre, en la que la persona tiene total libertad para explorar y crear movimiento sin ninguna estructura o tema específico (Levy, 1988).

Además de la improvisación, la DMT utiliza una variedad de técnicas y recursos terapéuticos para ayudar a las personas que la practican a explorar y expresar emociones y sentimientos a través del movimiento y la danza. Por ejemplo: exploración y conciencia del cuerpo y el movimiento, *mirroring* o reflejo empático (reflejar los movimientos de otra persona), exploración de opuestos, uso de música y ritmos, uso de objetos y accesorios, danza en grupo, dramatización y juego de roles, movimientos corporales simbólicos, imaginación guiada o técnicas de respiración (Bas et al., 2019; Capello, 2009; Fischman, 2013; Levy, 1988; Loman, 2005; Rodríguez-Jiménez y Pla, 2015).

En relación con el *mirroring* cabe señalar que va más allá de una simple mímica. El terapeuta se pone en el lugar emocional del paciente para aportarle un significado que le ayuda a dar valor a su experiencia inmediata. Se trata, pues, de “una de las principales herramientas de la DMT y contribuye a la denominada empatía kinestésica” (Rodríguez-Jiménez y Pla, 2015, p.129). Podemos “percibir el comportamiento emocional en los demás e inmediatamente experimentarlo dentro de nuestros propios cuerpos a través de la empatía kinestésica” (Berger, 1972, p.170). Es decir, que “nuestra respuesta emocional a otras personas se basa en nuestra interpretación de sus actividades motoras en términos de nuestra experiencia kinestésica” (p.169) y “somos capaces de comprender su significado porque hemos experimentado reacciones musculares similares” (p.169). A través del uso de la empatía kinestésica, el danzaterapeuta puede ayudar al cliente a superar bloqueos o interrupciones en su proceso de desarrollo personal. La empatía kinestésica implica que el terapeuta debe estar en sintonía con el paciente y comprender su experiencia interna a través de su propia experiencia corporal y emocional. Esto significa que el terapeuta debe estar consciente de sus propias sensaciones y sentimientos internos mientras trabaja con el paciente, y utilizar esta información para comprender

mejor la experiencia del paciente. Por ejemplo, si el paciente está expresando tristeza o dolor, el terapeuta puede sintonizar con estas emociones y experimentarlas en su propio cuerpo, lo que le permite comprender mejor la experiencia del paciente y responder de manera más efectiva (Fischman, 2009).

La DMT se dirige a personas de todas las edades, desde niños a ancianos, y puede ser utilizada en una amplia variedad de poblaciones y situaciones clínicas, siempre y cuando se adapte a las necesidades y características individuales de cada persona. Así, por ejemplo, se ha aplicado la DMT a personas con trastornos del espectro autista (Takahashi et al., 2019), demencia (Karkou y Meekums, 2017), esquizofrenia (Lee et al., 2015), depresión (Meekums et al., 2015), trastornos de ansiedad (Nardi et al., 2022), trastornos de la conducta alimentaria (Krantz, 1999) o trastornos de estrés postraumático (Dieterich-Hartwell, 2017). La DMT también se ha utilizado para prevenir la conducta suicida, a través de enseñar habilidades de desarrollo de la vida que operan como factores protectores (p.ej.: identificar sentimientos, reducir la tensión, regular el afecto y desarrollar empatía) (Imus, 2019). Asimismo, se utiliza con poblaciones no clínicas, “las denominadas “poblaciones normales” ayudando al desarrollo integral de la persona” (comillas en el original) (Rodríguez-Jiménez, 2011, pp.8-9). La especialidad de la DMT que se enfoca específicamente en trabajar con pacientes que tienen enfermedades médicas primarias —que tienen una causa física o biológica subyacente—, se ha denominado Danza Movimiento Terapia Médica (*Medical Dance/Movement Therapy*) (Goodill, 2005).

La DMT se puede aplicar en intervenciones grupales o individuales. Las intervenciones grupales suelen utilizar la música y el círculo para organizar a los

participantes y promover la comunicación interactiva y la expresión personal a través del movimiento rítmico; suelen utilizar un formato que se estructura en calentamiento, temática y cierre; y se incluye un espacio de reflexión en el que los participantes pueden compartir verbalmente sus experiencias y sentimientos. Las intervenciones individuales suelen estar más enfocadas en los objetivos específicos del paciente y en ellas se aplican diferentes técnicas de la DMT en función del caso (Chaiklin y Wengrower, 2009).

Una de las prácticas asociadas a la DMT de la que todavía no hemos hablado es el Movimiento Auténtico, que es el objeto de estudio de esta tesis. En el siguiente apartado llevamos a cabo un análisis en profundidad de dicha práctica.

6. Movimiento Auténtico

6.1. Características principales

El MA es una práctica que se vincula principalmente, aunque no únicamente, al ámbito de la DMT (Musicant, 2001). En la práctica del MA se desarrollan dos roles: el movedor (*mover*) y el testigo (*witness*). La invitación al movedor es la de, con los ojos cerrados, seguir el impulso dominante (una sensación física, un sentimiento, una imagen mental) a través del movimiento. Para el rol del testigo hay una invitación a suspender los juicios y las proyecciones mientras observa al movedor, al mismo tiempo que atiende a su experiencia interna que compartirá con el movedor en el momento apropiado, cuando la secuencia del movimiento haya finalizado (Marcow-Speiser y Franklin, 2007). El movedor siempre se mueve en presencia de al menos un testigo, quien crea un entorno de sostén en el que los sentimientos se pueden expresar, reconocer y comunicar (Marcow-Speiser y Franklin, 2007; Mason, 2009; Payne, 1992). Adler (1987/1999) señala que “dentro del contexto terapéutico la presencia del testigo es esencial” (p.153), puesto que éste es necesario para poder desarrollar lo que en el ámbito del MA se conoce como testigo interior (*inner witness* o *internal witness*) y que hace referencia a la autoconciencia: la “autoconciencia representa la capacidad de convertirse en objeto de la propia atención. En este estado, uno identifica, procesa y almacena activamente información sobre uno mismo” (Morin, 2011, p.807). A pesar de ello y aunque poco frecuente, en algunas ocasiones el movedor se mueve sin la presencia de un testigo (Lowell, 1999/2007; Olsen, 1995; Schmitt, 1999).

Por razones de seguridad, se suele advertir a los participantes de una serie de normas. Los participantes deben responsabilizarse de no hacerse daño a sí mismos, ni a otros movers ni al espacio. En situaciones grupales en las que se pueda producir contacto físico entre varios movers, deben respetar sus propios límites y los del otro, a nivel físico, sexual y emocional. Aunque el rol de mover se desarrolla habitualmente con los ojos cerrados, éste deberá abrir los ojos en caso de que se desplace rápidamente por la sala, lleve a cabo movimientos vigorosos o, en contacto con otros movers, pueda producirse algún tipo de colisión (Lowell, 1999/2007). También se les indica que “pueden abrir los ojos en cualquier momento y que pueden dejar de moverse y unirse libremente al círculo de testigos” (Marcow-Speiser y Franklin, 2007, p.70). Para garantizar la confidencialidad se advierte a los participantes que “el contenido personal no se compartirá fuera de la sesión, a menos que sea propio” (Lowell, 1999/2007, p.54).

Antes de iniciar la práctica de MA es habitual que se realice alguna intervención de calentamiento (Musicant, 1994), con ejercicios físicos guiados o de movimiento libre que a menudo están acompañados con música. Estas actividades previas preparan al cuerpo para el tipo de movimiento que se pretende con la práctica del MA, trabajando aspectos como “abierto y cerrado, arriba y abajo, derecha e izquierda, extensión, o exploración del espacio a su alrededor” (Stromsted y Haze, 2002/2007, p.58) y que ayudan a ir diferenciando el movimiento dirigido conscientemente (*me muevo*) del movimiento que surge del inconsciente (*soy movido*).

Durante el desarrollo del rol de mover, no existe un acompañamiento musical, es decir, la práctica se realiza en silencio. A pesar de ello, los movers pueden emitir sonidos (Lowell, 1999/2007), pero se evita el uso de palabras (Leaderless Berkeley Collective, 1995/2007). El espacio donde tiene lugar la práctica dispone preferiblemente

de una superficie que permite ir descalzo con comodidad, y la estancia se encuentra vacía, sin ruidos y con la menor distracción posible. “El espacio ideal debe contener muy pocos materiales para que los movedores no se sientan tentados a interactuar con objetos físicos extraños o con el desorden” (Marcow-Speiser y Franklin, 2007, p.69).

Se suele utilizar alguna señal acústica, un timbre o una campana, para señalar que se inicia el movimiento, así como para indicar que el tiempo disponible para el movimiento de los movedores ha concluido (Lowell, 1999/2007). Habitualmente, se utiliza “un único sonido de campana al inicio de cada turno de movimiento y tres veces para señalar el final” (Leaderless Barkeley Collective, 1995/2007, p.476).

Tras la práctica del movimiento llevada a cabo por el movedor puede darse un espacio para que movedor y testigo compartan su experiencia verbalmente, “hablan juntos acerca del material que ha surgido durante el tiempo del movimiento, haciendo así conscientes los procesos inconscientes” (Adler, 1987/1999, p.142). Según Adler (1987/1999) compartir la experiencia después del movimiento a través de la palabra “puede expandir la experiencia, especialmente cuando el material concierne a la historia personal” (p.152).

La práctica de MA puede requerir la participación de un terapeuta que conduzca la sesión o puede darse entre pares, es decir, entre un grupo de iguales sin la participación de un terapeuta. El MA lo “practican personas con diferentes niveles en habilidades físicas, danza o entrenamiento en movimiento, y con diversos propósitos” (Lowell, 1999/2007, p.50). En el ámbito artístico se utiliza como herramienta para desarrollar procesos creativos (Bacon, 2010; Fleischer, 2004; García et al., 2006); en el entorno de crecimiento personal se utiliza para facilitar el autoconocimiento (Stromsted, 1998/2007); en el ámbito místico y transpersonal para el desarrollo espiritual de la persona (Adler,

2002; Leibman, 2005), vinculándose, en ocasiones, a tradiciones espirituales como el budismo (Avstreich, 2005; Plevin, 2005). Se utiliza también en entornos clínicos como una intervención terapéutica (Chodorow, 1974/1999; Fleischer, 2004), principalmente dentro del área de la DMT y, en muchas ocasiones, junto a otras intervenciones propias de la DMT. Entre otras problemáticas, el MA se ha utilizado con: abuso de sustancias, pacientes psiquiátricos (Musicant, 1994); adaptación psicológica en pacientes con cáncer de mama (Dibbell-Hope, 2000; Garlick, 2009); personas que sufren síntomas de disociación (Holifield, 1998/2007); trauma sexual (Stromsted y Haze, 2002/2007); estrés postraumático (Dieterich-Hartwell, 2017; Sestu, 2009; Wyman-McGinty, 1998b); pacientes con síntomas sin explicación médica (Payne, 2015); abandono en la infancia (Stromsted y Haze, 2002/2007); dolor crónico (Shim, 2015); autoimagen de pacientes con obesidad (Muller-Pinget et al., 2012), bienestar psicológico en mujeres con esclerosis múltiple (Selu, 2020) y en mujeres reclusas en prisión (Seibel, 2008).

Existen múltiples formas de estructurar una sesión de MA y de diseñar el recorrido que transitarán movedor y testigo en su proceso durante la práctica de MA. Estas diferencias en la estructura y en el proceso dependen de diferentes variables: de si se trata de una sesión individual, en diadas o grupal; de si participa un terapeuta/conductor o de si se lleva a cabo entre iguales; de los objetivos y del contexto en el que se enmarque, que puede ser clínico, de crecimiento personal, artístico, místico.

En la práctica grupal suelen producirse “varios rituales para comenzar y terminar la sesión de Movimiento Auténtico” (Marcow-Speiser y Franklin, 2007, p.69). Habitualmente los testigos conforman un círculo en el espacio y permanecen de pie o sentados “alrededor de los bordes del círculo, sosteniendo y marcando simbólicamente el espacio de movimiento” (p.3). Es dentro de ese espacio cuyo límite marcan los testigos

donde tiene lugar la práctica de los movers. Antes de iniciar el movimiento, movers y testigos, de pie o sentados, establecen contacto visual. Luego, se indican que “están preparados para comenzar el proceso. En general, todos los participantes contemplan el espacio vacío entre ellos antes de que comience el movimiento. Algunas veces el movimiento empieza desde una posición estacionaria y otras veces caminando desde el círculo” (p.3). El tiempo de duración para la práctica de los movers suele acordarse previamente, antes de que se inicie el movimiento. Tal y como indica Lowell (1999/2007) a menudo oscila entre veinte minutos y una hora.

Al grupo de movers se le denomina “círculo” de movers, al grupo de testigos se le denomina “círculo” de testigos. Marcow-Speiser y Franklin (2007) diferencian entre sesiones de círculo abierto y sesiones de círculo cerrado. En el círculo abierto los movers pueden alternar entre el rol de mover y el rol de testigo, de tal modo que “pueden entrar y salir y unirse al círculo de testigos cuando han terminado de moverse” (p.3). En el círculo cerrado, se establece previamente el número fijo de movers y testigos y se decide quiénes serán los que se muevan y quiénes los que hagan de testigos. Existen otras maneras de denominar estas estructuras grupales, el “círculo de respiración” (*breathing circle*) hace referencia al círculo cerrado, donde “los que se sienten guiados a moverse se mueven, y los que se sienten guiados a ser testigos son testigos” (Dyment, 2015, p.88), luego, en un momento determinado que suele indicar el facilitador de la sesión, todos intercambian de rol a la vez. Asimismo, el círculo abierto también se denomina “gran círculo” (*long circle*), aquí “los participantes pueden transitar de movers a testigos y viceversa según lo sientan” (Dyment, 2015, p.88), “durante el tiempo que dura el trabajo, las personas pueden entrar al centro a moverse y retornar a sentarse nuevamente como testigos las veces que así lo deseen” (Fleischer, 2004). En el

gran círculo, inicialmente todos los participantes configuran un círculo de testigos y contemplan en silencio el espacio vacío que tienen delante de sí. Cuando “el sonido de la campana indica el inicio. En silencio cada una escucha y espera el emerger de un impulso que le indique que es momento de entrar” (Fleischer, 2004).

Dentro de la práctica grupal pueden establecerse diadas de movers y testigos, de tal modo que “la asociación entre un testigo y un mover permanece constante durante todo el círculo, y el testigo se enfoca solo en su pareja y no en todo el grupo de movers” (Dyment, 2015, p.88). Cuando tras finalizar el movimiento se intercambian los roles, la pareja se mantiene para la siguiente ronda de movimiento. Antes de iniciar el primer movimiento también se decide el orden de quién hará primero de mover o de testigo. Asimismo, en determinadas circunstancias, pueden establecerse tríadas o cuartetos que llevan a cabo su práctica de MA en el contexto grupal, “el formato del trabajo diádico se convierte en tríadas y cuartetos, pequeños grupos en los que todos los participantes practican como movers y como testigos hablantes” (Adler, 2015, p.223). Existen también diferentes formas de estructurar el grupo para llevar a cabo el intercambio de experiencias conjuntamente, una vez han concluido todos los turnos de movimiento, y que sirve muchas veces como forma de finalizar la sesión. En el “círculo hablado” (*speaking circle*) los participantes se reúnen en círculo, habitualmente sentados en el suelo y muy cerca los unos de los otros. Cada participante habla sobre su experiencia, mientras el resto escucha en silencio sin intervenir ni entrar en debate o discusión. Según Adler (2003):

el lenguaje es el puente entre el cuerpo y la conciencia, a medida que el mover habla sobre su experiencia, empieza a verse a sí mismo, a sostenerse a sí mismo,

a tomarse en serio, atendiendo al detalle, cada precioso detalle de cada movimiento físico y la experiencia interior concomitante. (p.13)

Para indicar que un participante ha finalizado de hablar, presiona el suelo con las palmas de las manos. Una vez se ha producido esa señal, es turno para que otro participante pueda hablar y compartir su experiencia. En el “círculo de gestos” (*gesture circle*) suele abandonarse el uso de la expresión verbal, y los participantes comparten su experiencia a través de un gesto o movimiento. En el “círculo de lectura” (*reading circle*) el método elegido para compartir la experiencia es la lectura de un texto que previamente cada participante ha escrito acerca de su vivencia (Dyment, 2015).

Tsetse y Sperry (1998) proponen un formato en el que la práctica del MA se produce en espacios públicos. Alrededor de un *gran círculo* en el que movedores y testigos se reúnen con una preocupación común, se establece un segundo círculo de testigos que circunda el círculo inicial de testigos en lo que denominan La Comunidad del Gran Círculo (*The Community Long Circle*). No se trata de una actuación para entretener al público, sino de “una práctica de movimiento desde un impulso interno y presenciado sin juicio en un espacio público por los miembros de la comunidad” (p.13). En este tipo de formato existe también la figura del guardián o cuidador (*keeper*) que se sitúa tras el segundo círculo y que puede interactuar con el público para garantizar que la práctica pueda llevarse a cabo. Tras la práctica del MA hay un espacio para que movedores, testigos y los miembros de la comunidad puedan expresarse. El objetivo de este tipo de práctica de MA es llevar a cabo acciones de no-violencia en la comunidad, ya que con estas intervenciones “el público descubre una manera, el movimiento auténtico que, si se comprende y se practica, es en sí misma una apertura a la práctica no-violenta, que expresa la verdad sin hacer daño” (p.13). Asimismo, el foro público “permite

profundizar en nuestras preocupaciones compartidas de una manera que invita a una respuesta comunitaria no-defensiva y compartida” (p.13).

Algunos autores equiparan el MA con una práctica meditativa (Adler, 1987/1999; Avstreich, 2005; García, 2018; Marcow-Speiser y Franklin, 2007; Plevin, 2005). La atención plena (*mindfulness*), la práctica de mantener la atención en la experiencia inmediata con curiosidad, apertura y aceptación es la esencia misma del MA (Avstreich, 2014), que incorpora también el movimiento y que, por ello, se ha denominado “meditación en movimiento” (Marcow-Speiser y Franklin, 2007, p.73) o “meditación cinética” (Payne, 2003). Para el movedor, se trata de “solo ser en el momento presente” (p.70) y, de la misma manera que ocurre en la meditación, se insta a que la persona a través de la atención plena tome consciencia de sus estados corporales, al mismo tiempo que mantiene una atención subjetivamente reflexiva. De esta manera se “fomenta la conciencia contemplativa característica de ambas disciplinas” (p.70), MA y meditación. Tanto en la práctica del rol de movedor como en la práctica del rol de testigo se invita a atender a la “inteligencia viva del cuerpo que está buscando reconocimiento y a escuchar estas comunicaciones somáticas y sensoriales” (p.70). En ambas prácticas, MA y meditación, “hay una exploración de presenciar el despliegue de experiencias internas a donde sea que estas conduzcan” (p.72). Adler (2003) utiliza el término hebreo *hineni* (הינני)¹ (*heneni*, en el original en inglés) que significa “estoy aquí” o “heme aquí” para describir la actitud que tanto el movedor como el testigo deben adoptar en la práctica de la disciplina del MA.

¹ La grafía en hebreo ha sido extraída de: Medina, J. (2013). El Dios Otro. La ética de Levinas. *Open Insight*, 4(5), 81-98.

García (2018) entiende el MA como “una práctica de atención plena caracterizada por un específico modo de ser encarnada (*embodied*) y por ser relacional” (p.114). Utiliza aquí la expresión encarnada (*embodied*) para significar “toda práctica que busque la recuperación de la unidad cuerpo/mente a través del movimiento espontáneo y la atención al cuerpo sentido” (p.114). Y por relacional señala que “si bien las distintas formas meditativas o de atención plena son en general prácticas individuales, aun cuando se realicen en grupo” (p.118), en el caso del MA se busca el encuentro con el otro, la relación que se produce entre movedor y testigo.

Según Adler (1994/1999) el núcleo central del MA es “el anhelo, y también el miedo, de vernos a nosotros mismos con claridad” (p.194). De hecho, en ocasiones, el MA se utiliza como un método para dar respuesta a preguntas sobre algunas cuestiones concretas (“*moving the question*”) que surgen ante determinadas dificultades y que se plantean en algunas situaciones o momentos vitales. En base a la idea de que “el cuerpo sabe mucho más de lo que nos damos cuenta a un nivel consciente” (Olsen, 1995, p.7), se lleva a cabo la práctica de MA con el objetivo de encontrar respuesta a esa duda existencial a través del movimiento. Por ejemplo, Olsen (1995) relata como utilizó el MA para responder a preguntas que le inquietaban en relación con procesos creativos o al significado de tener una relación de pareja, llegando incluso a practicar MA sola, sin la presencia de ningún testigo. Según Avstreich (2005) “el Movimiento Auténtico es una invitación para estar con la verdad del momento tal como surge en el cuerpo” (p.8).

Para Adler (2002) las raíces del trabajo del MA, se fundamentan en tres ámbitos “la danza, las prácticas de sanación y el misticismo” (p.XVIII), aunque señala algunas diferencias entre el MA y las prácticas místicas, la principal según ella es que el MA no procede ni se relaciona con un sistema de creencias religiosas (Adler, 1992/1999). Cabe

advertir, tal y como señala Bacon (2015a), que la manera de entender y trabajar el MA propia y característica de Adler, no debe asumirse para todo el campo de la práctica del MA. Aunque, al inicio de su trayectoria, Adler (1998) conduce la práctica del MA al modo original que desarrolló Whitehouse, dando especial atención a “la experiencia de la persona que se mueve en presencia de otra” (p.4), su trabajo evolucionó para incorporar el rol del testigo dentro de la práctica. Originalmente, el trabajo desarrollado por Whitehouse se llevaba a cabo en formato de uno-a-uno o díadas, y solo ella llevaba a cabo el rol de testigo (denominándose a sí misma observadora o maestra), por lo que no daba instrucciones a sus alumnos para que se observaran unos a otros (Adler, 1998). Fue Adler (1998) la que comenzó a “invitar a sus alumnos a ser testigos unos de otros” (p.5) y a incluir una dinámica grupal en la práctica del MA. Adler (1998) cambió el formato original de Whitehouse de trabajo en díadas por el de trabajo en grupo, lo que denominó trabajo del cuerpo colectivo (*Collective Body*). Para Adler (2002) el trabajo con el MA es un proceso que se inicia con el trabajo del cuerpo individual (*Individual Body*), realizando la práctica en díadas o tríadas, para después trabajar en pequeños grupos (*Collective Body*) y alcanzar finalmente la experiencia del cuerpo consciente (*Conscious Body*) donde se experimenta el fenómeno unitivo de no-dualidad. Adler (1998) también introdujo otras formas de compartir la experiencia entre los participantes, por ejemplo, en vez de hablar, guardando silencio o escribiendo y leyendo luego el texto.

Adler (2002, 2015) diferencia su propio enfoque de trabajo, al que denomina “Disciplina del Movimiento Auténtico” (*Discipline of Authentic Movement*) de otras prácticas de MA. Previamente lo había denominado la forma (*form*) y también la forma básica (*ground form*) (Lowell, 1999/2007). Adler (2015) entiende la Disciplina del MA como “una práctica mística centrada en el desarrollo de la conciencia del testigo

encarnado (*embodied witness consciousness*)” (p.217) que “invita a la posibilidad de transformación en nuevas formas de conocimiento” (p.217). Adler (1992/1999) encuentra muchas similitudes entre el MA y algunas prácticas místicas, por ejemplo, el hecho de que la práctica se desarrolle con los ojos cerrados para “mejorar la conexión con la vida interior” (p.182); el uso del círculo como disposición de los testigos en la práctica grupal, “el círculo es una forma arquetípica antigua que aparece en rituales, celebraciones y ceremonias en las que se honra o expresa lo sagrado” (p.185); o el estado de unión que se llega a experimentar entre el *self* en movimiento y el testigo interior, entre movedor y testigo, y entre movedor y su dios. Sobre esta experiencia unitiva, Adler (2002) afirma que se produce “cuando se disuelve la separación sentida entre el *self* en movimiento y la experiencia más familiar del testigo interno. Hay una conciencia y una inmersión en la experiencia inefable de la no dualidad” (p.206).

Cabe señalar también que es habitual que la práctica de MA se combine con otras intervenciones, sobre todo, pero no únicamente, del ámbito de la DMT (Sestu, 2009). Esta circunstancia dificulta identificar claramente una posible relación causal entre el MA y los efectos que los testimonios describen. Además, en algunos casos, las técnicas o intervenciones de las que se acompaña el MA son muy controvertidas desde una perspectiva científica. Es el caso, por ejemplo, de combinar el MA con la homeopatía (Buck, 2006). Otras intervenciones que se combinan junto al MA son, por ejemplo, el Trabajo de Procesos (*Process Work*) (Zahner, 2003), también denominado Psicología Orientada a Procesos (*Process Oriented Psychology*). El *Process Work* es una teoría y práctica terapéutica desarrollada por Mindell (1982/2006) —considerado también un precursor de las psicoterapias corporales (Totton, 2003)—, que aúna la psicología junguiana, la física y otras áreas de conocimiento no científicas, como el taoísmo o el

chamanismo (Diamond y Jones, 2004). Gluck (2006) combina el MA con el psicodrama, en lo que denomina psolodrama. Jorge (2006) aúna el MA con el Contact Improvisación (*Contact Improvisation*), una técnica de danza, en lo que ha bautizado como Contact Auténtico (*Authentic Contact*). Anandha Ray ha desarrollado lo que denomina Proceso de Movimiento Expresivo (*Expressive Movement Processing, EMP*) que utiliza procesos de improvisación, DMT, movimiento auténtico, improvisación e interpretación (An Understanding of Dance Therapy and Authentic Movement, s.f.). Osbond y Brown (2012) han desarrollado un enfoque denominado la Danza de la Conciencia (*Dance of Awareness*) que se basa en la psicoterapia corporal neorechiana, la danza de los Cinco Ritmos, el movimiento auténtico y la DMT.

Algunos autores (Hackney, 2005; García et al., 2006) utilizan el MA junto al Análisis del Movimiento de Laban (*Laban Movement Analysis, LMA*). García et al. (2006) utilizan las teorías sobre el movimiento de Laban/Bartenieff y la disciplina del MA para desarrollar lo que denominan Movimiento Creativo que tiene como objetivo ayudar “al individuo a descubrir la expresividad y el conocimiento corporal, y a ampliar la conciencia de sí mismo” (p.73). También Peggy Hackney y Aileen Crow, dos terapeutas certificadas como Analistas del Movimiento según Laban (*Laban Movement Analysts*), incorporan el MA en su trabajo junto al LMA (Hackney, 2005). Por su parte, Crow (2001) señala que en su manera de llevar a cabo el MA incorpora además aprendizajes de otras técnicas o disciplinas como pueden ser, entre otras, la Técnica Alexander, la Terapia Recichiana, la hipnosis ericksoniana o la Programación Neurolingüística.

Payne (2018) ha desarrollado un sistema al que denomina *The BodyMind Approach*TM (TBMA) que “deriva de una integración de las disciplinas de movimiento

auténtico/autoconciencia del cuerpo, disciplinas artísticas, conciencia plena del cuerpo y la mente (*bodymindfulness*), trabajo grupal y aprendizaje vivencial”, que en gran medida se ha aplicado para tratar a personas con síntomas médicos no explicables (Payne, 2015, 2018; Payne y Brooks, 2018), puesto que el TBMA, señala Payne (2015), “interactúa con la relación del paciente y la percepción de sus síntomas corporales” (p.20).

6.2. Origen del Movimiento Auténtico

El MA tiene su origen en la técnica junguiana de la Imaginación Activa, la cual facilita que el paciente exprese imágenes del inconsciente (Chodorow, 1990/1999). En la Imaginación Activa se produce un diálogo que combina lo racional y lo irracional. Se utiliza una imagen, una escena de un sueño o una idea que le haya venido a la imaginación a la persona como tema para que ésta inicie una libre actividad de la fantasía. Esta actividad libre de la fantasía puede manifestarse a través de diferentes expresiones que tradicionalmente se entienden como “artísticas” (por ejemplo, la pintura, la escultura, la dramaturgia, la dialéctica o la danza), según las preferencias de la persona. Después de la representación de las imágenes se realiza un trabajo terapéutico para interpretarlas y comprenderlas, tanto a nivel intelectual como emocional, y poder así integrarlas en la conciencia (Alonso, 2004). Aunque Jung (1916/1969, 1961, 1970) no desarrolló el movimiento como una forma de Imaginación Activa, advirtió que algunas de sus pacientes mujeres usaban la danza espontánea como un medio de relación con el inconsciente y que podía comunicarse con ellas imitando y reflejando sus gestos. Pero la danza no fue utilizada como una forma de Imaginación Activa hasta los años cincuenta y sesenta cuando Mary Starks Whitehouse (Chodorow, 1990/1999) desarrolló la técnica

que actualmente conocemos como Movimiento Auténtico (MA), que inicialmente había denominado Movimiento en Profundidad (*Movement-in-Depth*), y que también ha dado en llamarse Imaginación Activa en Movimiento (*Active Imagination in Movement*) (Morrissey, 2006). Whitehouse (1979/1999) señala que llamó auténtico al movimiento que “podía reconocerse como genuino, perteneciente a esa persona. Auténtica fue la única palabra que pude pensar en la verdad significada, una clase de verdad que no se aprendió, pero que puede verse en momentos” (p.81).

Joan Chodorow y Janet Adler, discípulas ambas de Whitehouse, continuaron el trabajo de ésta en diferentes direcciones. Chodorow, al igual que Whitehouse, se enmarca en la orientación psicoterapéutica del análisis junguiano y profundizó en el desarrollo del movimiento como forma de Imaginación Activa en la práctica clínica a través del MA. Adler, en cambio, se enmarca en el ámbito de la psicología transpersonal y la práctica mística, aunque también recoge influencias junguianas (Pallaro, 1999). Las aportaciones de Janet Adler fueron definiendo una práctica formalizada que se denominó Movimiento Auténtico (Farah, 2016; García, 2018; Lowell, 1999/2007), utilizando este término para referirse “a la *forma* de trabajo, no solo para la clase de movimiento que facilitaba” (cursivas en el original) (Lowell, 1999/2007, p.52). Janet Adler fundó en 1981 la primera escuela de Movimiento Auténtico, *The Mary Starks Whitehouse Institute* (Olsen, 1993/2007).

El término movimiento auténtico fue utilizado por primera vez por Martin (1933/1972) para describir lo que presencié y experimenté, mientras observaba la actuación de Mary Wigman, bailarina alemana propulsora y referente de la danza expresionista. Whitehouse se formó en danza, entre otras, con Wigman (*Mary Wigman-Schule* de Dresden, Alemania), y también lo hizo en la *Marta Graham School* y en el

Jooss Ballet School, de Kurt Jooss, un discípulo de Rudolf Laban (Farah, 2016). Por otro lado, cursó estudios sobre psicología analítica en el Instituto Jung de Zurich y llevó a cabo un proceso de análisis personal en la línea jungiana con Hilde Kirsch en Los Ángeles (Whitehouse, 1963/1999). Según Levy (1988) Whitehouse estaba profundamente influenciada por Wigman y utilizó este término para describir los movimientos que observó en sus alumnos de danza, muchos de los cuales también habían estudiado psicología junguiana.

Para Frieder (1981/2007) el trabajo de Whitehouse se basa en cinco principios: el crecimiento humanista; la orientación a procesos en vez de a problemas; la creencia de que la persona puede conectar con el inconsciente a través del movimiento y que este proceso en sí mismo tiene un valor curativo inherente; la creencia de que el movimiento refleja la personalidad; y la creencia de que el movimiento con conciencia puede producir cambios psíquicos. Además, Frieder (1981/2007) también señala tres estadios en el enfoque de Whitehouse: tomar conciencia del cuerpo y el movimiento como paso principal, buscando la fuente del movimiento; confiar en el impulso interno y permitir que el movimiento suceda; y hacer una conexión externa, posibilitando que aparezcan nuevos modos de conducta.

6.3. El movedor (*mover*)

El movedor, ante la presencia de un testigo, cierra los ojos, lleva la atención a sí mismo y trata de identificar cuál es el impulso físico, la emoción o la imagen mental que le surge. Luego, permite que ese impulso, esa emoción o esa imagen se exprese a través de una entrega o rendición al movimiento, es decir, sin forzarlo, sin que se impida a través

de un juicio interno, dejando ir la resistencia, los pensamientos que distraen o la necesidad de ser reconocido (Marcow-Speiser y Franklin, 2007; Mason, 2009; Pallaro, 1999). El impulso también puede conducir a la ausencia de movimiento, es decir, a la quietud (Lowell, 1999/2007). Whitehouse (1963/1999) aplica, así, el modelo de la Imaginación Activa a través de la danza: “seguir la sensación interna, permitiendo que el impulso tome la forma de acción física, es la imaginación activa en movimiento, así como seguir la imagen visual es la imaginación activa en la fantasía” (p. 52). Según Adler (1987/1999) la tarea del movedor es “responder a la sensación, al impulso interno, a la energía procedente del inconsciente personal, del inconsciente colectivo” (p.142).

Lowell (1999/2007) señala que existen algunas variaciones sobre esta forma de desarrollar el rol de movedor y, por ejemplo, en ocasiones se mueve con los ojos abiertos, aunque lo habitual es que el movedor mantenga los ojos cerrados, evitando así la estimulación visual externa, facilitando la conexión con el mundo interior y abriéndose a la percepción de “estímulos más primarios, como el sonido, el tacto y el olfato y aprehender su experiencia, tanto pasada como presente” (Stromsted y Haze, 2002/2007, p.58).

Wyman-McGinty (1998a) describe de la siguiente manera las instrucciones que se le proporcionan al movedor en una práctica individual de MA:

Por lo general, comienzo pidiéndole a la persona que encuentre una posición cómoda sentado, de pie o acostado. A través de la voz y la presencia física, creo un espacio tranquilo y protegido en el que el movedor puede comenzar a dirigir su atención hacia adentro. Podría sugerir algunos movimientos introductorios, como estirarse, girar la cabeza de lado a lado, subir y bajar los hombros, y apretar y liberar diferentes grupos musculares para aumentar la conciencia física de la

persona. Luego le pido al movedor que cierre los ojos y que se concentre en su respiración para comenzar a cambiar el foco de atención hacia adentro. Le pido que poco a poco se permita notar imágenes, sentimientos y sensaciones corporales, y le invito a esperar hasta que haya un impulso interno para moverse, esto ayuda al individuo a darse cuenta de una sensación de ser movido desde dentro, en lugar de actuar o producir movimiento de una manera más dirigida por el ego. El movimiento activado tiende a tener muy poco efecto, mientras que el movimiento dirigido hacia el interior se caracteriza por un sentido de participación y atención enfocada por parte del movedor. Tanto para el observador como para el movedor existe una diferencia cualitativa. (p.90)

En el caso de la práctica grupal, el movedor puede entrar en contacto físico con otro movedor o movers. Cuando esto sucede el movedor debe igualmente seguir su impulso que le conduce a un determinado movimiento o a la quietud, “teniendo cuidado de no imponer su movimiento al otro” (Lowell, 1999/2007, p.53). El otro movedor puede mantenerse en contacto, alejarse o declinar el contacto en cualquier momento (Lowell, 1999/2007).

Tal y como indica Chodorow (1982/1999), la cuestión de si el movimiento del movedor surge desde la sensación física o la imagen mental, o ambas, está determinada por las características personales del propio movedor. Algunas personas relatan que no perciben imágenes, y si lo hacen es sólo “la imagen en constante cambio de sus propios cuerpos y/o partes del cuerpo en movimiento” (p.260). Probablemente esta tipología de personas percibe su mundo interior predominantemente a través de las sensaciones físicas y “pueden tener una respuesta emocional intensa” (p.260). Otras personas, por el contrario, explican que su movimiento surge de una imagen mental. En estos casos, las

“personas suelen hacer conexiones intuitivas entre la experiencia del movimiento y sus vidas” (p.260), aunque este tipo de “experiencia de movimiento carece de espontaneidad emocional” (p.260) al no “prestar atención al cuerpo instintivo (a través de sensaciones corporales sentidas)” (p.260).

Según Chodorow (1982/1999), aunque como movedor cada uno de nosotros puede tener una tendencia a moverse impulsado, bien por las sensaciones físicas, bien por las imágenes mentales:

la imaginación activa en movimiento [Movimiento Auténtico] tiende a desarrollar una relación entre las esferas sensorial y de las imágenes. Cuando las sensaciones corporales sentidas emergen como acción física, puede aparecer una imagen que le dará sentido al movimiento. O, cuando una imagen interna emerge como acción física, la experiencia propioceptiva y kinestésica puede conducir al movedor hacia la conexión con su cuerpo instintivo. Las experiencias de movimiento más enriquecedoras parecen involucrar tanto la sensación como la imagen, fluctuando de una a otro o aconteciendo simultáneamente. (pp.260-261)

En la práctica del MA se tiende a desarrollar una relación cada vez más equilibrada entre estos dos fenómenos (las sensaciones físicas y las imágenes mentales), de tal manera que cada una de ellas “constela y enriquece a la otra” (Chodorow, 1986/1999, p.286).

Whitehouse (1979/1999) contrastaba el movimiento auténtico (al que también denominó movimiento visible) con su opuesto, el movimiento invisible. Tal y como explica Levy (1988), los movimientos invisibles son movimientos que carecen de una carga emocional genuina. La palabra *invisible* no se refiere a la invisibilidad de la acción muscular, sino a la invisibilidad de las emociones o pensamientos subyacentes que el

movimiento no expresa. En el movimiento invisible, lo visible es una estilización de la acción o rigidez muscular. Para Whitehouse (1979/1999) esta diferencia en la calidad del movimiento implica una tendencia a expresar los contenidos emocionales (que se produce durante el movimiento auténtico o visible) o una tendencia a reprimirlos u ocultarlos (que se produce durante el movimiento invisible o controlado). Este movimiento más genuino, más alineado y menos alienado con el propio sentir, permite el encuentro con quien realmente somos o con el momento psicofísico en el que nos hallamos, nace de la escucha del impulso interno y se expresa en forma de movimiento a través de la improvisación, incorporando la creatividad al proceso terapéutico (Farah, 2016).

La experiencia del movedor se compara, a veces, con la del sueño. Zahner (2003) considera que permite “entrar intencionalmente en un trance (un estado alterado), entrar intencionalmente en un estado de ensueño” (p.7). Zahner (2003) equipara la práctica del movedor a un “viaje chamánico; viajas a otra conciencia, encuentras información y regresas con ella a tu realidad normal” (p.7). A través del MA Zahner (2003) afirma poder “volver a experimentar un evento pasado y descubrir más información” (p.7). Payne (2003) equipara la experiencia del movedor a un sueño lúcido. Y Chodorow (1974/1999) afirma:

Cuando estamos dormidos soñamos espontáneamente, pero también podemos aprender a sumergirnos en las mismas cosas de las que están hechos los sueños y permitir su surgimiento en movimiento. El inconsciente se manifiesta de muchas maneras, incluidos los sueños, los impulsos de tipo de proceso primario y los síntomas psicósomáticos, pero también, si se permite, se manifiesta continuamente y en todo momento en la forma en que nos movemos. Hay una corriente de impulsos de movimiento disponibles para cada persona todo el

tiempo. El impulso de moverse de esta manera llega cuando uno puede soltar todo control consciente e identificarse con uno mismo como se percibe a través de sensaciones e imágenes. Un impulso puede conducir a un movimiento que demora solo unos momentos en desarrollarse, pero una secuencia de impulsos, o un movimiento auténtico autodirigido, puede continuar durante mucho tiempo. (pp.232-233)

Wyman-McGinty (1998b) vincula el MA al concepto de *cuerposueño* (*dreambody*) descrito por Mindell (1982/2006), “una entidad que es cuerpo y sueño al mismo tiempo” (p.17). Mindell —considerado también una figura central de la psicoterapias corporales (Totton, 2003)— observó, cuando trabajaba con enfermos terminales, que “los síntomas corporales se reflejan en los sueños y que esto sucede igualmente a la inversa. Todos los sueños, de un modo u otro, hablan acerca de estados corporales” (Mindell, 1982/2006, p.11). El *cuerposueño* se entiende como la conexión que existe entre los sueños y las experiencias somáticas, “es nuestro indicador sabio, que nos envía mensajes a través de diferentes dimensiones. Cuando nos hace señas a través del cuerpo, lo llamamos *síntoma*. Cuando nos hace señas a través del sueño, lo llamamos *símbolo*” (cursivas en el original) (Mindell, 1982/2006, p.58), es el “inconsciente como agente activo que se expresa constantemente en nuestras vidas” (Bodian, 1990, p.66).

Según la práctica clínica de Mindell (1982/2006) “los sentimientos se reprimentan a menudo y con tanta intensidad que se ven forzados a expresarse a través de un síntoma corporal y, por consiguiente, a provocar mucho dolor” (p.79).

6.3.1. La experiencia subjetiva de moverse y ser movido

En muchas ocasiones, la experiencia del movedor es relatada como *soy movido* porque se vivencia como si uno se moviera antes de saberlo (Marcow-Speiser y Franklin, 2007; Mason, 2009; Pallaro, 1999; Payne, 2003), produciendo con frecuencia una sensación de sorpresa sobre los propios movimientos después de haberlos llevado a cabo (Chodorow 1984/1999; Wyman-McGinty, 1998b). Para Whitehouse (1963/1999) este es precisamente el núcleo de la experiencia del movimiento en el MA, la sensación de moverse y ser movido.

Whitehouse (1979/1999) utilizó el término “soy movido” (*I am moved*) para describir la experiencia de movimiento auténtico o visible, y la expresión “me muevo” (*I move*) para describir el movimiento controlado o invisible. Cuando “me muevo” tengo “un claro conocimiento que yo personalmente me estoy moviendo. Elijo moverme” (p.57). En cambio, cuando “soy movido” la persona abandona el control y la elección permitiendo que el cuerpo se mueva libremente.

Inicialmente Whitehouse (1963/1999) consideraba que en la experiencia del movedor pueden llegar a estar presentes a la vez ambas sensaciones de “soy movido” y “me muevo”. “Es un momento de total conciencia, la unión de lo que estoy haciendo y lo que me está sucediendo. No puede ser anticipado, explicado, específicamente trabajado ni repetido exactamente” (p.4). Según Chodorow (1984/1999), Whitehouse “fomentaba una actitud de entrega, es decir, de dejarse llevar por la corriente de impulsos e imágenes inconscientes, y al mismo tiempo llevar la experiencia a la conciencia” (p.269).

Así, pues, y según señala Levy (1988), inicialmente Whitehouse parecía buscar una experiencia de movimiento total y unificado en la que existiera una conciencia

simultánea del “me muevo” y “soy movido”. En consideraciones posteriores, Whitehouse se refiere al movimiento auténtico como una experiencia pura de “soy movido”, poniendo mayor énfasis entre el “me muevo” y el “soy movido”. Esto implica, según la interpretación que hace Levy (1988), que cualquier experiencia del “me muevo” diluiría la autenticidad del “soy movido”. Para Levy (1988) hay una evolución en el concepto de “me muevo” de Whitehouse. Inicialmente, el término se utilizó para “describir una experiencia del propio movimiento que no implicaba autoconciencia o controles externos, sino una parte observadora del yo que mira sin dirigir ni juzgar” (Levy, 1988, p.68). Posteriormente, el término se utilizaría para describir movimiento “invisibles” controlados que no expresaban emociones y pensamientos subyacentes (auténticos), haciendo que fuera imposible coexistir con un movimiento visible (auténtico):

Es probable que Whitehouse viera el proceso de movimiento como un continuo que va de una polaridad (movimiento invisible del yo consciente) a otra (movimiento auténtico del yo inconsciente) y enfatizara diversos grados de cada uno dependiendo de las necesidades de la persona en cada momento. (Levy, 1988, p.68)

El continuo “me muevo”–“soy movido” sería equiparable a una dinámica consciente–inconsciente y “ambas formas de movimiento podrían ocurrir en el proceso terapéutico, indicando el conjunto de experiencias de movimiento de cada persona” (Farah, 2016, p.547). Según Adler (1972/1999) “el cuerpo reside mucho más cerca de los aspectos inconscientes de la mente que de los conscientes” (p.123) y a través del MA la persona puede acceder a su inconsciente, que le “habla a través del movimiento” (p.122). El movimiento “da forma al cuerpo del movedor a medida que se convierte en un

recipiente a través del cual el material inconsciente despierta en la conciencia” (Adler, 1994/1999, p.194). Para Whitehouse (1979/1999):

El momento en que ocurre “soy movido” es sorprendente tanto para los bailarines como para las personas que no tienen intención de convertirse en bailarines. Es un momento en el que el ego cede el control, deja de elegir, deja de exigir y permite que el sí mismo (Self) se encargue de mover el cuerpo físico. (comillas en el original) (p.82)

6.3.2. La percepción de agencia en la experiencia de “soy movido”

En la experiencia de “soy movido” disminuye —o incluso desaparece— la experiencia subjetiva de agencia (autoría) sobre el propio movimiento. En una revisión realizada por Blakemore y Frith (2003) en la que se discute sobre cómo somos conscientes de que somos autores de nuestras acciones, se concluye que la predicción de las consecuencias sensoriales de la acción podría ser la base de la capacidad para discriminar si hemos llevado a cabo una acción o si la causa de la acción es externa.

Por su parte, Wegner y Sparrow (2004) —que denominan *authorship processing* a la sensación de voluntad consciente de la acción— sostienen que existen otros indicadores que sirven para determinar la agencia nuestras acciones: (1) La relación entre el cuerpo y el entorno, por ejemplo, la proximidad o presencia de algo o alguien, este sería el caso de atribuir la agencia de pintar a alguien que sostiene un pincel en su mano. (2) El *feedback* de la acción corporal, de tipo propioceptiva o kinestésica que “incluye sensaciones derivadas de músculos, piel, articulaciones y tendones, así como del sistema vestibular” (p.1203) y que también me permite distinguir mi acción de la del otro, porque

“si no sentí que lo hice yo, quizá lo hiciste tú” (p.1203). (3) El *feedforward* directo del cuerpo, es decir, que la agencia de acción “está influenciado por los planes motores, no solo por las sensaciones que regresan al cerebro desde la sensación periférica” (p.1203). (4) El *feedback* visual de la acción. (5) Las señales sociales, como puede ser el caso de la obediencia y la imitación. Nuestra experiencia de agencia disminuye si cogemos un bolígrafo después de que otra persona haya hecho lo mismo o si alguien nos lo ha pedido. (6) Las consecuencias de la acción, por ejemplo, la experiencia de agencia es mayor cuando la consecuencia acerca al propósito de la acción o cuando se ha tenido éxito en la ejecución, en vez de fracaso. (7) Y los pensamientos relevantes para la acción, es decir, pensamientos que están íntimamente vinculados a la conducta que se está realizando en ese momento. A menudo estos indicadores “convergen y se complementan entre ellos, y a veces entran en conflicto, pero cada uno puede ser suficiente para respaldar la autoría inferida en ausencia de otros” (Wegner y Sparrow, 2004, p.1203).

Consideramos que un marco conceptual bajo el que se podría interpretar el fenómeno de alteración de la percepción de agencia del propio movimiento que, en ocasiones, se produce en la práctica del rol de movedor en MA es el del *authorship processing*. Entendemos que en la práctica del rol de movedor en MA, las señales descritas por Wegner y Sparrow (2004) que sirven de indicadores de agencia podrían verse alteradas, lo que podría explicar que a veces se produzca una reducción de la percepción de agencia o sensación de voluntad consciente de la acción (experiencia de “soy movido”). Por ejemplo, el movedor no suele tener *feedback* visual de la acción porque debe mantener los ojos cerrados; el plan motor previo al movimiento (*feedforward*) es menos estructurado que en otros tipos de movimiento o actividades motoras más pautadas; la relación del cuerpo con el entorno se limita al contacto con el

suelo y las paredes —ya que la sala suele estar vacía de mobiliario—, o al posible contacto con otro participante en caso de tratarse de una sesión grupal; las señales sociales están notablemente reducidas ya que la práctica se enfoca en atender las propias sensaciones y experiencias corporales; no hay un propósito de acción predefinido, por lo que tampoco hay una consecuencia esperable de la acción; y es posible que en algunos momentos de la práctica el pensamiento que acompaña al movimiento se dirija hacia las sensaciones físicas, las emociones o las imágenes mentales y no hacia el propio movimiento.

6.3.3. El movimiento del movedor

Según Adler (1987/1999), a medida que se profundiza en el trabajo con el MA, “el movimiento comienza a organizarse en patrones específicos, en partes específicas del cuerpo, dentro de específicos ritmos y formas espaciales” (p.142). También señala que esta organización que se va dando en el movimiento del movedor se produce en consonancia con “la función dominante de la personalidad, es decir, guiada más por la emoción que por la intuición, o por la sensación más que por el pensamiento” (p.142).

Chodorow (1984/1999) considera que muchos de los gestos que aparecen como movimientos idiosincráticos y vinculados, por tanto, con el inconsciente personal parecen relacionarse con “rituales de sueño que ordinariamente llegan a ser conscientes cuando el bebé se da cuenta de su capacidad para simular juegos” (p.270). Chodorow (1984/1999) apoya su argumentación en las tesis de Stewart y Stewart (1981), que sugieren que los rituales de sueño (por ejemplo, chuparse el dedo y tocar el borde satinado de la colcha) no son patrones de conducta neutrales sino puntos de referencia en el desarrollo del niño que le facilitan la transición de la vigilia al sueño. Esta transición puede suponer una

dificultad porque aparecen “las fantasías más temidas y angustiosas del niño, la de ser privado de la presencia y la comodidad de los más queridos, y de quedarse solo en la oscuridad que está poblada por quién sabe qué fantasmas aterradores” (Stewart y Stewart, 1981, citado en Chodorow, 1984/1999, p.271). El niño descubre el juego de simulación (*pretend play*) en el reconocimiento de los rituales de sueño:

El juego de simulación comienza con la imitación de un patrón de comportamiento que ha ayudado al niño a evitar el miedo a lo desconocido y calmar la angustia de la separación. Posteriormente se verá un juego de simulación para recrear toda la experiencia emocionalmente cargada de la vida del niño. (Stewart y Stewart, 1981, citado en Chodorow, 1984/1999, p.271)

Chodorow (1984/1999), que se encuadra dentro del marco teórico del análisis junguiano, considera que el origen del movimiento en el contexto del Movimiento Auténtico surge de diferentes aspectos de la psique: el inconsciente personal, el inconsciente cultural, el inconsciente primordial y el Self.

El movimiento que surge del inconsciente personal se caracteriza por una serie de patrones de movimientos idiosincráticos que se hacen más familiares, tanto para el movedor como para su testigo, a medida que se practica el MA. Este tipo de movimientos suele estar asociado a experiencias preverbales, que son difíciles de recordar precisamente porque no se dispone de palabras para organizar y describir la experiencia. Según Chodorow (1984/1999), al “traer a la conciencia los patrones de movimientos idiosincráticos, aparecen ciertas imágenes y afectos típicos de estadios del desarrollo de la infancia y de la niñez temprana” (p.270).

Los movimientos que surgen del inconsciente cultural, a diferencia de los movimientos idiosincráticos, “son más fácilmente comprensibles tanto por el movedor

como por el testigo” (Chodorow, 1984/1999, p.272). Por ejemplo, el gesto de empujar con las manos hacia delante, los brazos extendidos a media altura del torso, culturalmente puede ser entendido como “aléjate” o “déjame solo” (Adler, 1972/1999); o golpear firmemente con el pie el suelo una única vez puede entenderse como “aquí estoy” (Chodorow, 1984/1999). Este tipo de movimientos “pueden ser planeados, realizados con la intención consciente de transmitir un mensaje específico, o pueden ser no planificados, emergiendo o incluso irrumpiendo espontáneamente para sorpresa del movedor” (Chodorow, 1984/1999, p.272), y habitualmente van acompañados de un amplio rango de emociones: “todo un mundo de sentimientos cotidianos surge en gestos que se pueden expresar y comprender con claridad” (Chodorow, 1984/1999, p.272).

Los movimientos surgidos del inconsciente primordial corresponden según Chodorow (1984/1999) a “las profundidades del inconsciente colectivo” (p.273). A veces, este tipo de movimiento es “caótico, arrítmico, inconexo” (p.273) y no se puede relacionar con la historia personal reprimida o con aspectos de carácter cultural. Ante este tipo de movimientos muchos movers optan por detenerse, otros se aproximan con precaución. “El movedor parece estar luchando por evitar perder el control” (p.273). En otras ocasiones, este tipo de movimiento se presenta como “una convulsión o estado de trance que no parece caótico. El movedor parece estar poseído por una cualidad de un animal, una imagen de la naturaleza o un afecto de gran intensidad” (p.273). La duración de estos movimientos es variable, de unos pocos segundos a más tiempo.

Finalmente, el movimiento surgido del Self procede de las mismas profundidades que el anteriormente citado, pero la cualidad del movimiento es aquí totalmente diferente. Los “patrones tienen forma geométrica, con un eje central sólido que parece equilibrar y contrarrestar todos los pares dinámicos de opuestos posibles en un cuerpo en

movimiento” (Chodorow, 1984/1999, p.274). Chodorow (1984/1999) ilustra este tipo de movimiento con un caso clínico, una mujer de unos treinta años que recientemente había sufrido una pérdida importante y con “tendencia a negar la vida de su propio cuerpo” (p.274), lo que le causaba un sufrimiento del que era consciente. Durante su proceso terapéutico, que duró varios meses, sus movimientos fueron evolucionando. Inicialmente, parecía que “siempre anhelaba el cielo, apenas tocaba la tierra con los pies” (p.274). Luego, con dolor, fue descubriendo, primero con los pies y después con el resto del cuerpo, el contacto con el suelo. Durante varios meses se movió “rodando, gateando, arrastrándose, agachándose y balanceándose” (p.274) en contacto con el suelo. A medida que avanzaba el proceso terapéutico fue dándose cuenta de las sensaciones de su pelvis y el movimiento comenzó a iniciarse desde el suelo pélvico. Finalmente, en una de las sesiones:

se sentó en el suelo, conectada a la tierra, como una mujer primitiva. De esta sesión creció un patrón rítmico lento, pero cada vez más convincente. Sus brazos, cabeza y torso comenzaron a moverse como una unidad, trazando un semicírculo a través del espacio horizontal, de derecha a izquierda, en sentido antihorario. Cuando su cuerpo no pudo avanzar más en el plano horizontal, cambió al plano lateral y completó otro semicírculo, este de izquierda a derecha, en sentido horario, sobre su propia cabeza, como un sol naciente y poniente. Cuando no pudo avanzar más a su derecha (en el plano lateral), comenzó el ciclo nuevamente, pero regresó al barrido horizontal en sentido antihorario. Repitió el ciclo una y otra vez con fuertes cambios rítmicos y una maravillosa claridad de la intención espacial. Su movimiento era una integración de dos semicírculos, uno en sentido antihorario y el otro en sentido horario. También reunió dos planos y cuatro direcciones,

creando una cruz circular multidimensional. Se sentía como una unión de opuestos en movimiento. (Chodorow, 1984/1999, p.275)

Chodorow (1986/1999) también equipara simbólicamente los movimientos que aparecen en muchos movedores a lo largo de su proceso terapéutico con ciertos estadios del desarrollo de la conciencia del niño (desde una perspectiva junguiana) desde el nacimiento hasta el decimosexto mes de vida, aproximadamente. Movimientos como “una mano sosteniendo la otra; sostenerse el pulgar; envolverse el torso con los brazos para sostener costillas, codos, cadera, rodilla o pies” (p.291), también mecerse o balancearse, o explorar con las manos la forma del propio cuerpo, corresponderían a una reminiscencia de la primera etapa del desarrollo de la conciencia, que tiene lugar durante el primer mes de vida (etapa urobórica: patrones de autosuficiencia).

Durante el proceso de la práctica de MA, frecuentemente surge en el movedor “una sonrisa especial que es una reminiscencia del más temprano reconocimiento del niño hacia el otro” (Chodorow, 1986/1999, p.292). También cuando el movedor acaba su movimiento, poco a poco abre los ojos y busca a su testigo (o al terapeuta o, en términos junguianos, al analista), y se encuentran en la mirada “hay un mutuo sentido de reconexión y, muy a menudo, una sonrisa de reconocimiento” (p.293). Estas experiencias corresponderían a una reminiscencia de una segunda etapa del desarrollo de la conciencia, la primera sonrisa y el reconocimiento del otro, que ocurre aproximadamente a partir del segundo mes de vida.

Una tercera etapa en el desarrollo de la conciencia, que aparece aproximadamente en el tercer mes de vida, es la primera risa y el reconocimiento de uno mismo (*self*). “De vez en cuando, habitualmente en el medio de la sesión, el movedor se ríe” (Chodorow,

1986/1999, p.293). Esta risa puede ser una expresión de alegría producida por el movimiento corporal y/o por una imagen que ha aparecido en el movedor.

El cuarto estadio, que surge aproximadamente hacia el noveno mes de vida, es el de aparecer-desaparecer, la permanencia del objeto. Existen diferentes maneras que este fenómeno se reproduce simbólicamente en la práctica del MA: el movedor cierra los ojos durante su práctica y luego los abre; y durante el movimiento, el movedor hace intrincados gestos que el testigo no puede apreciar (Chodorow, 1986/1999).

El quinto estadio que enumera Chodorow (1986/1999) es el del juego de simulación (*pretend play*), en el que se produce la separación del mundo de los padres y que tiene lugar aproximadamente alrededor del decimosexto mes de vida. Chodorow (1986/1999) afirma:

Al igual que el primer descubrimiento del niño del juego de simulación, el proceso de danza/movimiento en el análisis a menudo comienza con la imitación de un patrón de comportamiento familiar que ha servido para evitar el dolor emocional. También similar al juego infantil, la mímica imaginativa puede llevar al movedor hacia, y eventualmente a través, del trauma emocional que se encuentra en el corazón del complejo. (p.296)

6.4. El testigo (*witness*)

La persona que desarrolla el rol del testigo permanece con los ojos abiertos, observando todo aquello que le ocurre al movedor y también a sí mismo, en silencio, quietud y en una actitud de no juicio. La predisposición inicial del testigo de mirar al movedor de manera acogedora y compasiva no es óbice, sin embargo, para que aparezca

en su subjetividad cualquier tipo de contenido. Así, pues, el testigo “observa también los juicios, las interpretaciones y las proyecciones que la relación pueda haberle estimulado” (García, 2018, p.119). Según Wyman-McGinty (1998b) “el testigo utiliza la contratransferencia somática, que incluye imágenes, sentimientos y sensaciones que se generan en su propio inconsciente como un medio para tratar de comprender lo que [el movedor] está comunicando de manera no verbal” (p.242).

El movedor siempre se mueve en presencia de al menos un testigo (Marcow-Speiser y Franklin, 2007; Mason, 2009; Payne, 1992). No obstante, existen algunas experiencias, menos frecuentes, en las que se practica MA sin la presencia del testigo (Lowell, 1999/2007). Por ejemplo, Schmitt (1999) ha tratado de recrear la experiencia en la práctica de MA sin la presencia de testigos ni otros movers, “en un lugar rodeado por un pequeño pinar, arbustos y árboles variados, me uní a un círculo de testigos y movers no-humanos” (p.14). También Olsen (1995) relata haber practicado MA, en ocasiones, sin la presencia de testigos: “fui testigo de mí misma, a veces invitaba a testigos imaginarios a unirse a mí en el espacio para aumentar o asegurar la energía” (p.7). Adler (1976/1999) describe un caso, en contexto de terapia individual, en la que el cliente le expresa en varias ocasiones que “no puede moverse conmigo mirando. Decide que yo debería ponerme de espaldas. Así lo hice, aunque sus movimientos según me informó no variaron [de los que había hecho anteriormente]” (p.138).

Hamlin-Haims y Sager (2002) practicaron MA desde la distancia, una en California y la otra en Rhode Island. Se movían solas y luego compartían su experiencia por escrito a través de Internet. Recientemente, el desarrollo de las comunicaciones telemáticas a través de Internet ha permitido la aparición de experiencias de MA a través de este medio utilizando la imagen por video, lo que significa que movedor y testigo no

están en un mismo espacio físico, sino que la práctica tiene lugar en la distancia y de manera virtual (Goldhahn, 2021; Sokolova, 2018).

Inicialmente, en la práctica desarrollada por Whitehouse, era ella misma quien hacía de testigo, aunque no utilizaba ese término para denominar ese rol sino el de observadora o maestra (Adler, 1987/1999). En la práctica actual, el rol del testigo puede ser llevado a cabo por el propio terapeuta o por otra persona que participa en la dinámica del Movimiento Auténtico, habitualmente bajo la conducción grupal del terapeuta. Tanto el nombre como el desarrollo de la práctica del rol del testigo fue introducido por Adler (1987/1999), quien en su trabajo terapéutico hace especial énfasis en la relación entre movedor y testigo. Para Adler (1987/1999) el testigo no adopta un rol pasivo, al contrario, la relación entre movedor y testigo es extremadamente activa e interactiva, aunque la interacción puede no ser aparente de inmediato. El testigo “no está “mirando” a la persona que se mueve. Está dando testimonio, escuchando, brindando una calidad específica de atención o presencia a la experiencia del movedor” (comillas en el original) (Adler, 1987/1999, p.142), es una parte externa receptiva y empática del movedor que sirve de contenedor de la inmersión del movedor en su material inconsciente y que ofrece seguridad y un profundo respeto mutuo (Payne, 2003). Tal y como señalan Stromsted y Haze (2002/2007), el MA ofrece la posibilidad de transformar experiencias tempranas insatisfactorias gracias al desarrollo de un entorno de sostén, con un testigo que actúa como “la madre suficientemente buena” de las que nos hablaba Winnicott (1958/2014), que mira al movedor sin juicio, de manera empática, no intrusiva y ofreciendo apoyo.

Payne (2017) nos remite a la teoría de la simulación corporeizada (*embodied simulation*) de Gallese (2011) para explicar cómo el testigo en el MA llega a conocer su experiencia interna en presencia de un movedor. La simulación corporeizada es el

“mediador de nuestra capacidad para compartir el significado de las acciones, las intenciones, sentimientos y emociones con los demás, lo que da fundamento a nuestra identificación y conexión con ellos” (Gallese, 2011, p.34). Esta teoría se basa en la existencia de neuronas espejo que “son neuronas pre-motoras que se activan tanto cuando se ejecuta una acción como cuando se observa que la realiza algún otro” (Gallese, 2011, p.34). Según Gallese (2011) “la capacidad para empatizar con los demás está mediada por mecanismos de simulación corporeizada” (p.39). En una revisión sobre la acción ideomotora, Shin, Proctor y Capaldi (2010) afirman que “cuando una persona observa las acciones rápidas e intensas de otras personas, su cuerpo tiende a moverse involuntariamente o incluso contrarrestarse voluntariamente” (p.963).

6.5. El testigo interior y la diada movedor-testigo

Para Adler (1987/1999) la práctica del testigo está íntimamente relacionada con el desarrollo del testigo interior (*inner witness* o *internal witness*), que hace referencia a la autoconciencia. Según Adler (1987/1999) una de nuestras primeras experiencias vitales es la de ser vistos. Los padres miran al bebé (son sus testigos), y éste va desarrollando la capacidad de verse a sí mismo. El MA “resume nuestra primera relación en la que ser visto es inherente: la diada del movedor (niño/cliente) y el testigo (madre/terapeuta)” (Stromsted y Haze, 2002/2007, p.57). Para Plevin (2007), “el enfoque básico de la práctica del Movimiento Auténtico es doble: la relación creada entre la persona que se mueve y la persona que hace de testigo de quien se mueve, y de ver y ser visto” (p.108). Según Wyman-McGinty (1998b):

Ser testigo en el movimiento auténtico, con el énfasis en ver y sentir la experiencia no verbal del movedor, reproduce aspectos de la relación de espejo (*mirroring relationship*) inherente en la díada madre-hijo/a, en la que la madre es capaz, a través de palabras y respuestas corporales comunicarse con el hijo/a y comprender su mundo interno a nivel corporal. (p.252)

En el trabajo con el MA, la presencia del testigo es necesaria para el desarrollo del testigo interior. La capacidad de ser testigo de uno mismo en el MA “solo se desarrolla a través de una extensa experiencia primero como movedor que es visto por un testigo” (Adler, 1987/1999, p.154). Así, el movedor desarrolla su testigo interior, lo que a su vez le prepara para poder ser testigo de otro movedor. Por otro lado, cuando el movedor explora a través del movimiento el material desconocido del inconsciente, a menudo aparece el miedo. Así que la presencia del otro “puede ser una respuesta a la necesidad humana de seguridad, contención o equilibrio” (p.153). García (2018) resume esta idea afirmando que la práctica de MA es “una tarea intrapersonal que debe ser sostenida por la presencia de un testigo experto que ofrezca una mirada semejante a la que una madre receptiva puede ofrecer a su hijo” (p.119).

Después de que el movedor se deje ver por el testigo, comienza también a verse a sí mismo y permite que su testigo interior se desarrolle. Después de ver al movedor, el testigo descubre una nueva capacidad para verse a sí mismo (Payne, 2003). Para Payne (2006) el MA permite “la contemplación de nuestro mundo interno a través del movimiento del cuerpo” (p.161) y a través del desarrollo del testigo interior acceder a aspectos propios desconocidos. “Este “otro” desconocido (similar al concepto de Sombra de Jung) es extremadamente temeroso de la conciencia y, por lo tanto, es difícil acceder

a él en la vida normal” (comillas en el original) (pp.168-169). Uno de los objetivos del MA, según Payne (2006), es ayudar a incorporar e integrar este “otro” amenazante, ya que puede ser recuperado y verbalizado, produciendo una experiencia de unión.

Según Adler (1992/1999), “en la práctica del MA el testigo interior del movedor se desarrolla en relación con la gradual internalización del testigo exterior” (p.183). Adler (2015), que entiende la disciplina del MA como una “práctica mística centrada en el desarrollo de la conciencia encarnada del testigo” (p.217), describe esta disciplina como el proceso de desarrollo de la conciencia de movedor y testigo, un recorrido que implica aprender y aprehender una serie de roles específicos como testigo (exterior e interior), de tal modo que la persona que practica el MA llegue a convertirse “en un testigo más consciente de sí mismo y luego de los demás” (p.217). La práctica de MA se inicia con el encuentro entre un movedor y un testigo claramente separados y el proceso finaliza con “la unidad de conciencia dentro del movedor, dentro del testigo y dentro de su relación” (Adler, 2015, p.219). Como movedor, la progresión en el desarrollo del testigo interior se produce paralelamente, además de a la transformación de la relación con su testigo exterior, a la adquisición de la capacidad de desarrollar una serie de roles: “testigo en movimiento” (*moving witness*), “testigo silencioso” (*silent witness*), “testigo hablante” (*speaking witness*), “testigo integral” (*integral witness*) y “movedor vacío – testigo vacío” (*empty mover – empty witness*).

El “testigo en movimiento” realiza el rol de movedor junto a su compañero de diada, ante la presencia de un testigo (que puede ser el facilitador, profesor o terapeuta de la sesión), luego comparten verbalmente la experiencia, normalmente en primera persona del singular y en tiempo verbal presente. Según Adler (2015) “cuando el movedor se

siente suficientemente visto por un testigo externo, comienza a verse a sí mismo más claramente, más empáticamente” (p.222). El “testigo silencioso” observa a su compañero de diada realizando el rol de movedor (que puede estar llevándolo a cabo en un contexto grupal, junto a otros movers y testigos) y luego intercambian roles, “primero cada movedor se convierte en testigo de sí mismo y luego de otro” (p.222). El “testigo hablante” comparte con su movedor su experiencia, y lo hace habiendo aprendido “qué contener, qué decir, cómo hablar, cómo sentirse conectado mientras habla, cómo acompañar empáticamente al movedor, sentado, en presencia, con los ojos abiertos” (p.223). El “testigo integral”, modelado por el terapeuta o conductor a través de diferentes sesiones de MA, participa en el círculo hablado no solo para compartir sus experiencias como movedor o testigo, sino en una dinámica de intercambio verbal no convencional, “hablando conscientemente desde múltiples perspectivas” (p.225), utilizando a menudo un lenguaje poético, un flujo espontáneo de intercambio verbal en el que se engarzan unas intervenciones con otras, “haciendo eco de lo que importa” (p.225), de tal modo que la persona pueda “sentirse vista, verse a sí misma y verse mutuamente, simultáneamente” (p.225). El “mover vacío – testigo vacío” es el final del recorrido en este proceso de desarrollo de la conciencia y del testigo interior, “el cuerpo en movimiento y el testigo interior se vuelven uno” (p.225), ya “no es necesario que uno se sienta visto por otro cuando la experiencia directa del Testigo que habita en un uno se transforma en presencia auténtica” (p.225).

Según Adler (2015) para llegar a este punto es necesario una práctica continua en el tiempo durante años. Inicialmente la disciplina del MA se basa en el trabajo egoico del cuerpo individual que va profundizando la resonancia empática entre movedor y testigo. El proceso se inicia desde un anhelo en el que el movedor desea ser visto y el testigo

exterior desea ver con claridad. A medida que, durante la práctica de MA a lo largo de diferentes sesiones, se va modificando la relación entre el movedor y el testigo exterior también se va modificando la relación con el propio testigo interior.

Musicant (1994) señala que los conceptos de testigo y testigo interior son fundamentales en el MA y que en su práctica clínica (grupal e individual) enseña la capacidad de ser testigo del otro y de uno mismo “de manera compasiva y sin prejuicios” (p.105). Así, pues, un elemento característico de la práctica del MA es la relación que se establece entre movedor y testigo, “el especial cuidado puesto en desarrollar una relación receptiva, respetuosa y acogedora” (García, 2018, p.118) entre ambos, lo que facilita “el descubrimiento y el crecimiento del propio potencial de compasión hacia todos los seres” (p.118). De hecho, el aprendizaje de la práctica del MA se suele iniciar con un trabajo en diadas (Stromsted y Haze, 2002/2007).

Adler (2003), quien trabajó con niños autistas a través de la DMT durante más de treinta años, vincula este fenómeno con la disciplina del MA que ella misma ha desarrollado: “con los niños y dentro de la disciplina del Movimiento Auténtico, hay mucho aprendizaje sobre cómo distinguir cuando estamos aquí y cuando no estamos aquí” (p.11), es decir, sobre la presencia consciente. Adler (2003) atribuye a las personas con autismo la incapacidad de desarrollar un testigo interior. Tanto el niño autista como el movedor dentro de la Disciplina del Movimiento Auténtico parecen decir: “mírame y entonces yo podré verme a mí mismo” (p.13).

La importancia de la diada movedor–testigo también queda reflejada en el intercambio verbal que suele producirse entre ambos tras la práctica de movimiento. Cuando la experiencia del movedor es emocionalmente intensa, “una respuesta verbal del testigo parece ayudar” (Adler, 1987/1999, p.153). Tal y como señalan Stromsted y Haze

(2002/2007), Adler introdujo en el intercambio verbal que se produce entre movedor y testigo una manera de expresarse que permite diferenciar entre percepción y proyección. Para ello se basaba en el trabajo sobre el lenguaje perceptivo (*percept language*) desarrollado por Weir (1975), que tiene como objetivo evitar los juicios y las interpretaciones. Según señalan Stromsted y Haze (2002/2007), esta forma de expresarse consiste en que:

los testigos hacen declaraciones con “yo”, para localizar las percepciones (y los sentimientos que las acompañan) en el hablante en lugar de en objetos externos (los movedores). Por ejemplo, el testigo debería decir “Me sentí lleno de tristeza al ver el lento movimiento de tus pies”, en vez de decir “Estabas lleno de tristeza cuando hiciste esos movimientos lentos con los pies”. (comillas en el original) (pp.57-58).

Así, pues, se suele indicar que el intercambio verbal entre testigo y movedor acerca de la experiencia de movimiento se haga con un lenguaje preciso en torno al contenido emocional. En este sentido podríamos traer aquí a colación las aportaciones de Rosenberg (2016), creador del enfoque de la Comunicación NoViolenta que propone una forma de comunicar que favorece el entendimiento entre las personas y facilita la resolución de conflictos. Rosenberg (2016) señala que, en ocasiones, expresamos verbalmente pensamientos y creencias como si se trataran de sentimientos. Por ejemplo, decimos “*siento* que deberías haberlo sabido”, en vez de “*creo* que deberías haberlo sabido”; “*me siento* mediocre como guitarrista”, en vez de “*pienso* que soy un mediocre guitarrista”. También llevamos a cabo juicios hacia el otro en forma de expresión verbal de un sentimiento, es lo que denomina falsos sentimientos. Por ejemplo, decimos “*me siento incomprendido*”, cuando incomprendido no es en realidad un sentimiento sino un

juicio, donde le atribuyo al otro falta de comprensión hacia mí. Sería más acertado decir “me siento enfadado o ansioso” o alguna otra emoción. También describimos acciones o tendencias a la acción como si se trataran de emociones, así decimos “siento ganas de abrazarte”, en vez de decir “siento amor o cariño” o alguna otra emoción.

Cabe señalar la importancia que tiene en esta práctica minimizar, en la medida de lo posible, que el testigo proyecte en el movedor sus propios contenidos inconscientes en el intercambio verbal que se produce entre ambos. De ahí que se señale de manera muy concreta y específica la manera en que este intercambio verbal se debe producir. Las proyecciones son respuestas emocionales inconscientes mediante las cuales traemos al presente experiencias del pasado que puede distorsionar la valoración de los acontecimientos actuales. Y es precisamente en las proyecciones donde a menudo se manifiestan los elementos de la sombra (Stromsted y Haze, 2002/2007). Desde la perspectiva junguiana se entiende por la sombra a aquellos aspectos de nosotros mismos que no aceptamos y que censuramos. Por definición, se entiende que la sombra es inconsciente y el trabajo terapéutico persigue recuperarla, es decir, hacerla consciente puesto que el problema no es la sombra en sí, sino el hecho de no prestarle suficiente atención, de que permanezca fuera de nuestra consciencia (Abrams y Zweig, 1991).

También se utilizan otras formas de expresión que, a veces, preceden al intercambio verbal, por ejemplo, el “dibujo, la escritura o la contemplación” (Payne, 2017, p.170), después “el movedor habla de su experiencia y nombra los movimientos que puede recordar” (p.170). En otras ocasiones, otras formas de expresión sustituyen al intercambio verbal “una pieza de escultura o la creación de un baile o una historia son maneras vívidas y ricas de dar forma y mejorar la energía que se ha despertado” (Adler, 1987/1999, p.153).

A través de estas interacciones, verbales y no verbales, Adler (1987/1999) cree que ambos, movedor y testigo, pueden alcanzar nuevos niveles de percepción sobre sí mismos, de conciencia y de *insight*. En todo caso, los contenidos y la manera en que se produce la comunicación entre movedor y testigo varían en función de las circunstancias, tal y como señala Lowell (1999/2007):

El contexto y la intención de la práctica dan forma a qué tipos de experiencias se comparten, cómo se comparten, o incluso si se comparten. Por ejemplo, puede haber diálogo analítico en un contexto terapéutico; discusión de ideas artísticas o imágenes en un grupo de trabajo de artistas o en un ensayo; compartir historias personales en un grupo de pares; o en un grupo que usa Movimiento Auténtico como un tipo de meditación puede no haber discusión alguna. Lo más probable es que, habiendo una variedad de formas de compartir, el movedor comparta primero, eligiendo si hacerlo, y qué y cómo compartir. Luego, si el movedor desea una respuesta, el testigo lo sigue, compartiendo solo su propia experiencia, no lo que cree que experimentó el movedor. El compartir toma una variedad de formas, generalmente hablando, pero también a través de la poesía, el dibujo o la escultura (p.53)

6.6. El Movimiento Auténtico en la práctica clínica

En la práctica clínica el MA se suele utilizar junto a otras intervenciones, habitualmente del ámbito de la DMT (Musicant, 2001; Stromsted, 1998/2007), aunque en ocasiones también se utiliza junto a intervenciones que proceden de otras orientaciones psicoterapéuticas (Gluck, 2006; Osbond y Brown, 2012; Zahner, 2003). Chodorow

(1974/1999) utiliza el MA, en ocasiones, en un segundo abordaje en las sesiones individuales de DMT. En un primer abordaje utiliza otras intervenciones (por ejemplo, movimientos estructurados, ejercicios de respiración, pantomima, etc.), con el objetivo de “aumentar la conciencia de sí mismo y de otros del paciente, su rango de posibilidades de movimiento y sus correspondientes experiencias emocionales” (p.231). Estas intervenciones iniciales son principalmente movimientos planificados diseñados para que el paciente contacte con sentimientos profundos, llegados a este punto, el movimiento del paciente “se vuelve no planificado y espontáneo” (p.231).

Esta “ruptura espontánea del movimiento planificado al movimiento no planificado nos lleva al segundo abordaje” (Chodorow, 1974/1999, p.231), en el cual el rol de liderazgo del terapeuta cambia a “participante u observador” (p.231) y se trata con “partes de nuestra psique menos conocidos, el preconscious y lo que Jung describe como el inconsciente” (p.231). Según Chodorow (1974/1999):

Este tipo de trabajo lleva a las personas a una conciencia auto-sensorial (*self-sensing awareness*) que es claramente un estado de conciencia marcadamente diferente de la manera de experimentarse a uno mismo y de relacionarse con otros en situaciones cotidianas. La respuesta del movimiento es no planificada, auténtica y profundamente satisfactoria. (p.231)

En este segundo abordaje el paciente se mueve con los ojos cerrados, lo que le facilita entrar en su mundo interior y le permite tomar conciencia de aspectos de sí mismo que estaban pasando desapercibidos; expresar emociones y sentimientos inhibidos; e internalizar un sentido de orden en su mundo interior (Chodorow, 1974/1999). Cabe señalar que, en este segundo abordaje de su práctica clínica individual, en algunas ocasiones, Chodorow (1974/1999) acompaña el movimiento del paciente con música y,

en otras ocasiones, no. Para Chodorow (1974/1999) la intervención terapéutica individual a través de abordajes específicos como el MA:

Se basa casi por completo en el paciente mismo, confiando en su integridad innata para liderar el camino. Por lo general, es especialmente emocionante y satisfactorio para un paciente que ha funcionado eficientemente en el mundo exterior pero siente que su vida y sus relaciones son vacías, mecánicas y sin sentido. De alguna manera, esta acción generada internamente puede poner a las personas en contacto con la inmensidad de todo su potencial. (p.233)

En sus trabajos iniciales con el MA, Adler (1972/1999) describía cinco etapas por las que las personas transitaban durante el proceso de terapia individual: (1) la búsqueda del movimiento auténtico; (2) la expresión del movimiento auténtico; (3) el reconocimiento de un repertorio emergente; (4) la exploración de temas: *focusing*; y (5) la experiencia de resolución.

La primera etapa (1) es la búsqueda del movimiento auténtico, que Adler (1972/1999) define como “una expresión inmediata de cómo se siente el cliente en cada momento. El impulso espontáneo de moverse o no moverse no se controla, juzga, critica o sopesa por la mente consciente” (p.122). A medida que se avanza en el proceso terapéutico con el movimiento auténtico, el cliente “puede moverse completamente libre, con menos inhibición, y todavía consciente de lo que está haciendo, como si se estuviera mirando mover, pero sin interferir ni comentar” (p.122), accediendo de esta manera al material inconsciente que se manifiesta a través del movimiento. Adler (1972/1999) equipara este inicio del proceso terapéutico al proceso del desarrollo natural del niño: “la

libertad de tropezar con el movimiento auténtico y luego llevar lentamente esa experiencia en relación con la voluntad de uno” (p.122).

La segunda etapa (2) es la apertura a la expresión del movimiento auténtico. Según Adler (1972/1999) una vez descubierto el movimiento auténtico en un uno mismo “es necesario un tiempo para aprender a confiar, vivir, disfrutar y explorar el nuevo descubrimiento” (p.123). La persona aprende a darse permiso para moverse libremente y, luego, a hablar sobre su experiencia y los sentimientos verdaderos que la han acompañado.

La tercera etapa (3) es el reconocimiento del repertorio de movimientos que emergen durante la práctica: “los mismos patrones de movimiento reaparecen continuamente. El cliente se descubre a si mismo moviéndose una y otra vez de la misma manera” (p.123). Adler (1972/1999) equipara este fenómeno al proceso terapéutico verbal, donde también aparece un periodo en el que “el cliente habla repetidamente de los mismos temas, las mismas personas, los mismos patrones de conducta” (p.123).

La cuarta etapa (4) es una respuesta a ese reconocimiento de patrones de movimiento repetitivos, el cliente comienza a poner la atención en temas específicos para conocerlos más profundamente y poder confrontarlos, así como a experimentar los sentimientos que necesite. Es por ello por lo que Adler (1972/1999) considera que es aquí donde comienza el verdadero trabajo del cliente, al igual que sucede en el proceso terapéutico verbal donde el cliente comienza a explorar, diseccionar y trabajar con los temas recurrentes de su repertorio.

La quinta y última etapa (5) es la experiencia de resolución, y es a menudo donde más se utiliza la palabra. “Es el momento de recoger, sintetizar, organizar y digerir el proceso en el cual el material inconsciente ha sido experimentado en el cuerpo y

subsecuentemente hecho consciente” (Adler, 1972/1999, p.124). En esta etapa final aparecen en el cliente sentimientos como “alivio, asombro, claridad, paz” (p.124) y emerge con “energía renovada para continuar creciendo” (p.124). También aquí hay un paralelismo con la terapia verbal, en la que “el cliente también experimenta claridad y alivio ya que las piezas de su rompecabezas finalmente encajan y tienen sentido como un todo” (p.124).

Por su parte, Wyman-McGinty (1998a) sostiene que el MA puede ser especialmente útil cuando el paciente necesite profundizar en la conciencia de lo que está sucediendo en su cuerpo. Puede ser el caso de situaciones en las que se necesite expresar algo para lo cual no dispone de palabras porque la experiencia no se ha mentalizado, por ejemplo, tras vivencias traumáticas o experiencias preverbales. Wyman-McGinty (1998b) afirma:

Quando el ego no puede soportar ciertos sentimientos porque serían experimentados como demasiado abrumadores, la imagen y el afecto se dividen para hacer soportable lo insoportable. Este proceso a menudo genera síntomas psicossomáticos, así como estados de ansiedad que incluyen la despersonalización y la disociación. (p.243)

Estos sentimientos repudiados a nivel consciente son desterrados al cuerpo (Kalsched, 1996). El MA “parece ayudar a los pacientes a recuperar sentimientos que aún no son conscientes, aunque podríamos decir que son conocidos por el aspecto somático del inconsciente” (Wyman-McGinty, 1998a, p.91). Asimismo, el MA parece facilitar a la persona “volver a vincular la imagen con el afecto” (Wyman-McGinty, 1998b, p.240) que, tras la experiencia traumática, han podido disociarse.

Wyman-McGinty (1998a) afirma que “cuando los pacientes comienzan a centrar la atención en su experiencia corporal interna, parece evocar material del inconsciente personal, incluidas las experiencias pre-verbales en forma de memoria afectiva o somática” (p.91). Wyman-McGinty (1998a) apuesta por utilizar la experiencia del cuerpo en la práctica clínica, independientemente de si se opta por el MA o no, especialmente cuando se ha sufrido un trauma a nivel corporal, ya que usar solo la palabra puede suponer un límite. Wyman-McGinty (1998a) sugiere que, en ocasiones, “los pacientes pueden usar el lenguaje para distanciarse de una experiencia emocional” (p.92) y que “hablar de una experiencia sin una conexión con el afecto subyacente apoya un tipo de disociación” (p.92). En este sentido “el movimiento auténtico puede ser una forma de contener el trauma” (p.92).

De igual modo Chodorow (1991) afirma que ciertos recuerdos parecen estar almacenados de forma cinestésica y sostiene que pueden recuperarse a través del movimiento del cuerpo. Por su parte, Konopatsch y Payne (2012) consideran que, durante la práctica de Movimiento Auténtico, “los recuerdos pueden activarse a través de un cierto movimiento, una posición del cuerpo, en otros momentos un recuerdo puede ser el impulso inicial para moverse” (p.345). Así pues, en relación con la práctica clínica, dentro del “contexto de la práctica analítica [junguiana], el movimiento auténtico se utiliza como un medio para ayudar a los pacientes a desarrollar su relación con el inconsciente” (Wyman-McGinty, 1998a, p.90). Desde esta orientación psicoterapéutica, “las imágenes, los afectos y las asociaciones que surgen de alguien que realiza movimiento auténtico se consideran una representación simbólica del mundo interior del paciente y se tratan de manera similar a cómo se atendería a un sueño” (Wyman-McGinty, 1998b, p.242).

Existen algunas investigaciones que señalan la utilidad del MA, o prácticas similares, como abordaje terapéutico en el proceso de aceptación y elaboración de experiencias traumáticas. Por ejemplo, en un estudio de caso único (Sestu, 2009) con una persona con trastorno por estrés postraumático (TEPT), después de un accidente en la montaña en la que se produjeron múltiples lesiones y fracturas tras una caída desde una altura de veinte metros, se realizaron “sesiones muy parecidas a las de Movimiento Auténtico” (Sestu, 2009, Sección Desarrollo de las siguientes sesiones, parr.4) junto a otras intervenciones de la DMT. Inicialmente, en el proceso de recuperación, la paciente tenía graves problemas de movilidad y un embotamiento emocional, “le es imposible reconocer y sacar sus emociones o llorar” (parr.2) y es “absolutamente incapaz de sentir angustia, dolor y miedo por lo que acababa de vivir” (Sección Sigüientes Sesiones, parr.4). La autora concluye que “la inmovilidad física fue superada, en un principio, gracias al movimiento interior de las emociones, que implicó un desbloqueo de las sensaciones reprimidas” (Sección Conclusiones, parr.2).

En otro estudio de caso único con una adolescente víctima de violencia en las relaciones de pareja, se utilizó como intervención la danza creativa, que se asemeja al MA puesto que:

implica atender perpetuamente, sin pensamiento interpretativo o crítico, sentimientos, sensaciones y deseos a medida que se manifiestan espontáneamente en el movimiento corporal. Cuando la persona que se mueve permanece receptiva a la presencia dentro de su cuerpo, ella cede a su conciencia interna que surge en forma de imágenes, sensaciones, sentimientos o visiones. (Margolin, 2019, p.8).

Según Margolin (2019) los resultados muestran que “la danza dirigida internamente puede facilitar terapéuticamente la restauración después del trauma al recuperar el sistema de compromiso social y la capacidad de toma de decisiones, reducir el aislamiento social y aumentar la autoconciencia y la autoestima del cuerpo” (p.1).

Asimismo, también existen diferentes testimonios que apuntan en la misma línea, es decir, de la utilidad del MA para abordar experiencias pasadas que se viven como traumáticas. Por ejemplo, Zahner (2003) narra su experiencia de cómo la práctica de MA (junto a otras intervenciones, como el *Process Work*) le facilitó afrontar y transformar el sentimiento de vergüenza que le generaba su sexualidad, que califica de trauma. “Ya no estoy sufriendo en silencio dentro de mí; más bien estoy externalizando todo el drama. Mi trauma original fue ser juzgada como pecaminosa cuando me ‘veían’ en mi propio mundo de sensaciones” (comillas en el original) (p.4). Y Seidl (1996), quien tiene una historia de abusos sexuales en el pasado, sostiene que el hecho de practicar MA en dñadas con su pareja, a la vez que asistía a terapia, le ha ayudado a mejorar su habilidad para abordar la intimidad sexual. En este sentido, Seidl (1996) afirma que el MA le ayudó a contrarrestar su manera de abandonar su cuerpo, disociarse o jugar roles sexuales preestablecidos.

En relación con la sexualidad, Adler (1976/1999) señala que la práctica del MA, en contextos grupales o individuales, puede servir para explorar la propia sexualidad y tomar conciencia de sentimientos sexuales, así como de vínculos entre la sexualidad y la esfera afectiva, por ejemplo, uno de sus clientes observó la relación existente entre su sexualidad y la ira.

6.7. Movimiento Auténtico: emociones y bienestar

Durante el desarrollo del rol de movedor pueden emerger sentimientos y emociones que desconciertan al propio movedor. En algunas personas “el movimiento puede liberar afectos intensos como el dolor, la rabia, la soledad o la vergüenza, que han sido activamente reprimidos por el ego y que inicialmente pueden ser experimentados como sentimientos abrumadores y dolorosos de soportar” (Wyman-McGinty, 1998b, p.248). En ocasiones, estas emociones se expresan de manera intensa y el movimiento físico puede tener connotaciones de algún tipo de descarga, aunque según Wyman-McGinty (1998b) “el objetivo del movimiento auténtico no es la catarsis, sino el de sostener e integrar la tensión generada entre la imagen y el afecto” (p.242). Para Chodorow (1974/1999):

La liberación puede ser de naturaleza catártica, descargando y posteriormente asimilando viejos sentimientos previamente disociados. O puede ser una experiencia tranquilamente suave de centrar, de descubrir, una condición de armonía entre los sentimientos internos y la expresión externa. Ya sea intenso o suave, creo que el movimiento auténtico en última instancia conduce a la integración de la personalidad. (p.233)

Chodorow (1974/1999) apunta que el paciente puede llegar a consulta “con una historia de relaciones donde tuvo que falsificar sus sentimientos para ser aceptado” (p.229) y que durante el movimiento pueden surgir una amplia variedad de sentimientos (Chodorow, 1984/1999). En la práctica clínica se ha observado que, en ocasiones, la tristeza precede a la ira o la ira a la tristeza. Adler (1972/1999) describe el caso de una clienta y señala “en la quinta sesión, las manos de Heather se arañaban a sí misma y se

dio cuenta de que la ira brotaba debajo de la tristeza” (p.126); o en relación con otro cliente, “a principios del cuarto mes de trabajo, de repente, se deslizó hacia la pared y la golpeó con el puño varias veces, gritando de ira. Luego lloró” (Adler, 1976/1999, p136). Y Stromsted y Sieff (2015) recogen el siguiente testimonio escrito de una persona tras la práctica de movedor:

De rodillas, la ira se levanta en mí. Me levanto y empiezo a caminar por la habitación y luego paso de un lado a otro. Me siento muy agitado y quiero explotar y dejar que lo que sea que me sujeta con tanta fuerza salga a borbotones. Entonces algo sucede tan naturalmente que ni siquiera me doy cuenta del cambio. La ira y la agitación dan paso a una tristeza que se siente tan lejana como presente. (p.56)

Este fenómeno en el que un sentimiento precede a otro de características casi antagónicas se puede explicar, desde la perspectiva del Análisis Transaccional, a través del constructo de los sentimientos “rackets” (English, 1971, 1977) que en castellano han venido a traducirse como sentimientos o emociones parásitas (Oller Vallejo, 1988). English (1977) define un sentimiento “racket” como:

un sentimiento sustituto que reemplaza un sentimiento más genuino que afloraría en una persona dada en un momento dado si no fuera por el hecho de que durante la niñez de la persona el individuo fue penalizado o menospreciado cada vez que manifestaba el sentimiento genuino de que ahora busca emerger. (p.3).

Así, pues, de una u otra forma parece que el rol de movedor en MA permite tomar conciencia y expresar emociones inhibidas o reprimidas. Para Levy (1988) el objetivo básico de Whitehouse con su práctica a través del movimiento era precisamente liberar emociones inconscientes. En este sentido, Whitehouse (1963/1999) recoge el testimonio

de una de sus alumnas que, tras una práctica individual de danza terapia, en un momento determinado afirma: “me encontré en una posición en el suelo y con los brazos cruzados de tal manera que por un momento tenía un bebé en ellos a quien acunaba y cantaba” (p.54), tras lo que “rompí en terribles e incontrolables sollozos de pena por el bebé que no estaba allí” (p.54). Entonces se sintió culpable, temerosa y egoísta, y afirma: “una gran cantidad de material inconsciente desagradable comenzó a abrirse paso” (p.54). Según Whitehouse (1963/1999), “el ‘desagradable material inconsciente’ ha llegado a la conciencia para ser examinado. La actitud del cuerpo y los sollozos han familiarizado a la persona que se ha movido con su sentimiento real” (comillas en el original) (p.54). Las emociones liberadas a través del movimiento estaban “enterradas en el cuerpo, en los tejidos, músculos y articulaciones...” (Wallock, 1977, p. 50). Así, pues, el MA “se presta naturalmente a la introspección y a la observación fenomenológica” (Morrissey, 2006, p.9), lo que lo hace “muy adecuado para el estudio de la conciencia encarnada (*embodied consciousness*)” (p.9).

Este episodio de la práctica clínica de Whitehouse (1963/1999) nos remite al concepto de experiencia emocional correctiva. Desde una perspectiva psicoanalítica, se entiende por experiencia emocional correctiva al hecho de revivir situaciones emocionales no resueltas del pasado, en esta ocasión en circunstancias más favorables para el paciente ya que el analista adopta una actitud “distinta de la asumida por el progenitor hacia el niño en la situación conflictiva original” (Alexander y French, 1946/1965). La actitud del analista es de ayuda, siendo objetiva y comprensiva, lo que “permite al paciente encarar en forma distinta sus reacciones emocionales y hacer así una nueva definición del viejo problema” (Alexander y French, 1946/1965). Se trataría, pues, de una especie de reeducación emocional (Pérez Álvarez, 1998). Asimismo, la actitud de

acompañamiento del testigo al movedor permitiría también alcanzar este tipo de experiencia emocional.

Ya hemos señalado anteriormente que el MA permite el desarrollo de la autoconciencia (Adler, 1987/1999; Marcow-Speiser, 2007), puesto que “explorar el movimiento es un recurso poderoso para tomar conciencia de la experiencia emocional” (Homann, 2010, p.85) y también facilita “expresar estados emocionales a los demás” (p.85). En este sentido, García-Díaz (2018) investigó el efecto sobre el estado emocional de desarrollar el rol de movedor dentro de la práctica del MA en una única sesión de 7 minutos de duración. Los resultados obtenidos indicaron que la práctica del rol de movedor producía mayores cambios en la experiencia emocional autoinformada que el movimiento voluntario (operativizado como una acción que incluía el ejercicio de memorizar los diferentes movimientos que el sujeto, con los ojos cerrados, iba realizando). En concreto, se observó un incremento de la melancolía, el enojo y la tristeza; y una disminución de la ansiedad y la alegría. Estos resultados son consistentes con las observaciones clínicas, es decir, que la práctica del rol del movedor facilita la toma de conciencia de un contenido emocional inhibido que corresponde a emociones que subjetivamente experimentamos como desagradables o dolorosas y cuya expresión suele ser penalizada socialmente (las relacionadas con la tristeza y la ira). Por otro lado, estos mismos resultados podrían llevarnos a pensar que uno de los efectos de inhibir estas emociones sería experimentar ansiedad que, en consecuencia, disminuiría si se la persona se permite sentir y expresar esas emociones que antes evitaba.

A este respecto, Eberle (2015) señala que “en la práctica clínica, el movimiento auténtico puede resultar una excelente y potente intervención para las personas que luchan contra su ansiedad” (p.4). Mediante el trabajo terapéutico con el MA, “se puede

proporcionar al individuo un espacio seguro en el que explorar sus reservas para estar plenamente en el mundo a nivel psicológico y de movimiento” (p.5). Eberle (2015) concluye:

A medida que el cliente lucha contra la ansiedad desarrolla, a través del Movimiento Auténtico, una mayor conciencia del cuerpo y un repertorio cada vez mayor de movimientos atestiguados sin prejuicios en el mundo, el cliente aprende a integrar la función del testigo interior que le permite el espacio necesario para esos pasados ocultos, desalentados, aspectos internos no aceptados o subdesarrollados de su ser esencial. A través de este proceso, se desarrollan ante ellos nuevas dimensiones de crecimiento psicológico e individualización. La ansiedad ya no es un proceso estático de encarcelamiento del ser esencial, sino más bien una faceta de la personalidad que puede convertirse en combustible para la transformación de su forma de ser. (p.8)

García-Díaz (2018) también observó en su estudio que los cambios en el estado emocional podrían estar modulados por el rasgo afectivo de la persona. En las personas con alta afectividad positiva aumentaba la experiencia subjetiva autoinformada de tristeza-depresión y disminuía la de alegría; y en las personas con baja afectividad positiva disminuía la experiencia subjetiva autoinformada de ansiedad. Al estimar el efecto que tenía el rasgo afectivo positivo en el cambio del estado de ánimo tras realizar MA mediante un análisis de regresión lineal múltiple se estimó que en las personas con alta afectividad positiva aumentaría la tristeza-depresión y disminuiría la alegría; y en las personas con baja afectividad positiva se produciría el fenómeno opuesto, aumentaría la alegría y disminuiría la tristeza depresión.

García-Díaz (2018) concluye que el incremento de emociones de valencia negativa como la melancolía y el enojo no debe entenderse necesariamente como un aumento del malestar psicológico, sino más bien como una expresión de emociones inhibidas que permitirían un mayor bienestar psicológico al estar la persona más alineada con su estado emocional genuino. Otros autores (Dibbell-Hope, 2000, Garlick, 2009; Seibel, 2008; Shim, 2015; Payne, 2006; Tántia, 2012; Wiedenhofer et al., 2016) fruto de la investigación o de la práctica clínica también concluyen que la práctica del MA puede propiciar alcanzar un estado de mayor bienestar, o bien promover aspectos que pueden ser fácilmente relacionados con el bienestar. Para Payne (2006) el trabajo con MA permite “aumentos en el bienestar emocional, la confianza interna y la autosuficiencia” (p.169).

Dibbell-Hope (2000) estudió el efecto del MA en la adaptación psicológica al cáncer de mama en un grupo de 33 mujeres entre las edades de 35 y 80 años ($M = 54.7$). Si bien no encontró que el tratamiento con MA fuera más eficaz que el grupo control, sí observó que el MA puede ser eficaz como alternativa al grupo de apoyo verbal para ciertos tipos de mujeres, en particular para aquellas que son mayores, con estadios de cáncer menos graves, que habían recibido tratamientos menos invasivos, con más tiempo después de haber recibido el tratamiento y con experiencia pasada de deporte o baile. También observó que en el grupo de MA, en comparación con el grupo control, disminuyó la fatiga y aumentó el vigor. En otra investigación (Garlick, 2009) llevada a cabo también con mujeres con cáncer de mama ($n = 24$) en la que se utilizaba el MA como una técnica dentro de un programa conocido como Integración y Transformación Psicoespiritual (PSIT) que incluía otras intervenciones y que se desarrollaba en un total de 8 sesiones de 3 horas de duración cada una, se observó una mejora en el bienestar físico, emocional, funcional y espiritual, así como una disminución de la experiencia

subjetiva de tensión, depresión, ira y fatiga. Y en un estudio realizado por Shim (2015) con personas con dolor crónico ($n = 20$) en el que se aplicaba MA en una de las 10 sesiones de un programa de intervención de DMT, se observó que el 70% de los participantes se sintieron de moderadamente a mucho mejor después del tratamiento.

Seibel (2008) trabajó terapéuticamente con mujeres reclusas en prisión, utilizando MA y otras intervenciones propias de la DMT, en el marco de un programa para madres (*parenting program*). El propósito de las sesiones era “ayudar a las reclusas a sintonizarse en medio del caos interno y la rigidez externa de la vida en prisión” (p.107) y, de esta forma, estar más disponibles para sus hijos/as. Seibel (2008) observó que al final de cada sesión, “las mujeres parecían visiblemente diferentes. Estaban constantemente agradecidas, más comunicativas, más allegadas, con su tono muscular relajado y sus habilidades interpersonales mejoradas. La hostilidad y el sarcasmo habían desaparecido, y habían sido reemplazadas por expresiones tranquilas de gratitud” (p.108).

Wiedenhofer et al. (2016) analizaron los efectos del movimiento no orientado a objetivos —que podemos entender que guarda ciertas similitudes con el MA— versus el movimiento orientado a objetivos. Wiedenhofer et al. (2016) observaron que el estrés y el bienestar percibidos mejoraron significativamente en la condición no orientada a objetivos en comparación con el grupo orientado a objetivos.

Por otra parte, en un estudio realizado por Bräuninger (2014) se examinó la correlación entre las intervenciones específicas de DMT y la mejora en la calidad de vida, el manejo del estrés y la reducción del estrés. La autora observó que el MA utilizado como intervención grupal “mostró correlaciones positivas con una mejora en las relaciones sociales y en la capacidad de buscar apoyo social” (p.18).

En un estudio de caso único realizado por Tántia (2012) sobre los cambios en la actividad fisiológica (frecuencia cardíaca, variabilidad de la frecuencia cardíaca, capnometría y medición del dióxido de carbono) durante y después de la experiencia de MA, los resultados mostraron un equilibrio constante entre el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático a lo largo de la secuencia de movimiento, lo que sugiere que el MA podría contribuir al equilibrio del sistema nervioso autónomo. Para Tántia (2012), estos resultados están en consonancia con la observación clínica, ya que en su experiencia como conductora de grupos de MA a lo largo de varios años, los movedores llegaban a las sesiones “cansados o ansiosos por los eventos del día, pero a menudo informaban que se sentían equilibrados y en paz al final de cada sesión de la tarde” (p.56). De hecho, el MA se ha utilizado para mejorar la autoeficacia emocional. En una investigación (Ramos Ortiz, 2017) con cinco adolescentes de entre 13 y 17 años diagnosticados con trastorno depresivo en las que se aplicaba una intervención con 16 sesiones de danza terapia, con frecuencia de dos veces por semana en un periodo de dos meses, en el que en alguna de las sesiones se aplicaba el MA, se observó que cuatro de los cinco sujetos aumentaron su nivel de eficacia emocional.

Por otro lado, desde una perspectiva junguiana, Payne (2006) sostiene que la experiencia del movedor puede conectarle con lo numinoso, “el ‘yo’ universal o ‘gran yo’ que rara vez se encuentra en la vida cotidiana” (p.165). Lo numinoso es un concepto introducido por Otto (1917/1980) que hace referencia a lo sagrado, lo misterioso, una “experiencia no-racional y no-sensorial o el presentimiento cuyo centro principal e inmediato está fuera de la identidad” (Melloni, 2016, parte 2). Lo numinoso hace referencia a vivencias arquetípicas (Carrasco, 2007) y los arquetipos son expresiones del inconsciente colectivo, formas de pensamiento universales o imágenes mentales que

influyen en los sentimientos y la conducta de la persona (Jung, 1953/1999). Según Payne (2006) esta es una experiencia de libertad y de “pérdida del ego o del ‘pequeño yo’ (con apegos como la historia personal, la identidad, etc.)” (comillas en el original) (p.165) que genera “una sensación de inmenso bienestar” (p.165).

Desde una perspectiva mística, Adler (1992/1999) sostiene que cuando la persona que practica MA entra en una experiencia mística “el efecto emocional es evidente” (p.176) y surgen emociones como: “timidez, vergüenza, miedo, inseguridad, sentido de privación, confusión, miedo a enloquecer, miedo a la muerte, así como dicha, arrebatos, éxtasis” (p.176). Este tipo de experiencias son difíciles de explicar y esta incapacidad de describir lo ocurrido puede generar en la persona “frustración, miedo a ser malentendido, miedo a ser juzgado como exagerado y, finalmente, minimiza las experiencias para mantenerse a salvo” (p.176). De todas maneras, en la práctica de MA se aprende a “cómo distinguir la experiencia mística de la historia personal no resuelta, cómo ayudar a regular con seguridad su intensidad, cómo recibir e integrar dicho material en el desarrollo de la conciencia” (p.176).

6.8. Contraindicaciones en el uso del Movimiento Auténtico

El MA es “adecuado para participantes con un fuerte sentido del *self* y probablemente con alguna experiencia previa de terapia o autoexploración” (Konopatsch y Payne, 2012, p.344). Por el contrario, diversos autores (Bräuninger, 2014; Chodorow, 1974/1999; Dieterich-Hartwell, 2017; García, 2018; Musicant, 2001; Payne, 2006; Wyman-McGinty, 1998a), fruto de investigaciones o de la observación clínica, señalan posibles contraindicaciones en el uso del MA.

Wyman-McGinty (1998a) advierte que el MA no es siempre una intervención aconsejable, ya que implica ciertos riesgos debido a que “el paciente no solo tiene que soportar sentimientos dolorosos que han sido devaluados y reprimidos, sino que también debe soportar la vergüenza de ser visto por otro” (p.91). La experiencia clínica sugiere que “los afectos liberados en el movimiento auténtico pueden ser difíciles de integrar para los pacientes, particularmente cuando existe un agudo sentido de vergüenza y fragmentación” (p.91). García (2018) afirma que el MA está indicado “solo para aquellos que tienen una estructura del ego sólida, personas capaces de concentración, curiosidad y disciplina” (p.122). En un estudio realizado por Bräuninger (2014) se observó que “la sensibilidad interpersonal y la ansiedad fóbica aumentaron cuando se aplicó el Movimiento Auténtico” (p.22), lo que la llevó a advertir que “puede ser aconsejable solo aplicarla a clientes con autodefensas sólidas y no con personalidades evitativas” (p.23).

Musicant (2001) señala que son necesarias ciertas condiciones de seguridad antes de utilizar el MA como herramienta terapéutica: “la capacidad del individuo para atender y organizar la información interna” (p.21) y “la confianza interpersonal y cierta familiaridad con el movimiento dirigido hacia el interior, la atención interna y disponer de un testigo” (p.21). Dieterich-Hartwell (2017) también considera que su uso requiere ciertas condiciones de seguridad y afirma que “dado que los materiales inconscientes y las memorias almacenadas pueden surgir en este proceso, puede ser recomendable retener el movimiento auténtico hasta que el participante se sienta estable y listo para este encuentro” (p.41). Las condiciones de seguridad basadas en la confianza pueden ir construyéndose a través del propio trabajo terapéutico, de tal modo que el MA pueda llegar a ser aplicado con garantías. En la intervención ya citada de Seibel (2008) con mujeres reclusas en prisión —utilizando MA y otras intervenciones propias de la DMT

en el marco de un programa para madres (*parenting program*)— se observó que la propia evolución del grupo a lo largo de las sesiones apuntaba que uno de los elementos más importantes era generar sentimientos de seguridad y confianza en las reclusas: “crear confianza donde no hay confianza: confianza en uno mismo, confianza en los demás, confianza en mí, confianza en el momento, confianza en el proceso grupal” (p.107); “crear seguridad para que las mujeres pudieran dejar emerger su vida interior” (p.108). Seibel (2008) afirma que, en algunas ocasiones, “las reclusas estaban dispuestas a cerrar los ojos y moverse según sus propios impulsos” (p.108).

Payne (2006) sostiene que los grupos de MA “serían inadecuados para aquellos que sufren problemas de salud mental, como depresión clínica, psicosis, trastornos límite o aquellos que necesitan desarrollar la fuerza del ego, ya que el trabajo grupal de MA exige mucha autodirección” (p.163). Según Chodorow (1974/1999) el uso del MA requiere de una estructura interna fuerte por lo que no lo utiliza con algunos de sus pacientes (por ejemplo, los psicóticos), ya que este tipo de práctica supone “abrirse al inconsciente y probablemente implicará cierta disolución de los límites del ego” (Chodorow, 1977/1999, p.238). El uso de intervenciones como el MA requiere “la creación deliberada de un entorno seguro en el cual el paciente pueda tener la oportunidad de descubrir la autenticidad dentro de él e implica “dar permiso” no verbal para que el paciente se atreva a ser él mismo” (comillas en el original) (Chodorow, 1974/1999, p.234). En el caso de las personas psicóticas, Chodorow (1974/1999) considera que a pesar de que puedan disponer de alguna clase de orden en su mundo interior “es una tarea difícil ayudarlo a resolverlo y ponerse en contacto con él cuando se sienta rodeado y abrumado por el caos interno” (p.233), por lo que en estos casos es preferible que contacten con el mundo exterior y recomienda intervenciones que evoquen “respuestas

de movimientos específicos que ayuden a la persona a hacer frente de una manera más efectiva al mundo exterior. Por ejemplo, ritmos estructurados, trabajar dentro de patrones espaciales claramente organizados, uso intencional del peso, etc.” (Chodorow, 1977/1999, p.238).

Recordemos, como ya hemos explicado anteriormente, que el MA es una derivación de la técnica junguiana de la imaginación activa (Lewis, 1982/2007). Y al respecto Chodorow (1977/1999) señala que:

el mayor peligro de la imaginación activa implica ser abrumado por el inconsciente. Por lo tanto, será utilizado más plenamente por individuos relativamente estables que poseen un punto de vista del ego lo suficientemente fuerte como para que consciente e inconsciente puedan encontrarse como iguales.
(p.241)

Parte II. Investigación empírica

Planteamiento del problema y objetivos de la investigación

Hasta la fecha la investigación sobre Movimiento Auténtico es escasa. Al realizar una búsqueda con los términos “authentic movement” en la base de datos digital de información científica y especializada ScienceDirect (2023) se obtuvieron 144 entradas. Al refinar la búsqueda por artículos de investigación el número de entradas se redujo a 60. Al realizar la misma búsqueda en PsycINFO, una base de datos publicada por la American Psychological Association, a través de la plataforma EBESCOhost (2023) se obtuvieron 87 entradas. Al refinar la búsqueda por publicaciones académicas el número de entradas se redujo a 59 entradas.

En relación con las tesis doctorales el número de investigaciones es menor. En la base de datos Networked Digital Library of Theses and Dissertations (2023) se obtuvieron 29 entradas con la búsqueda “authentic movement”; y en Open Access Theses and Dissertations (2023) se obtuvieron 12 entradas. En lengua castellana no se encontró ninguna tesis doctoral con la búsqueda “movimiento auténtico” en la base de datos TESEO (2023).

Muchas de las publicaciones sobre MA son reflexiones sobre esta práctica en base a la propia experiencia del autor o a las observaciones procedentes de la práctica clínica (p.ej.: Bacon, 2015a; Cahill, 2015; Goldhahn, 2009; Lucchi, 2018; Mason, 2009; Musicant, 1994, 2001; Payne, 2017; Wyman-McGinty, 1998a, 1998b). Aquellas publicaciones que sí presentan los resultados de una investigación suelen emplear análisis cualitativo o metodología de carácter fenomenológico (p.ej.: Deets, 2015; Koren, 2003; Rot, 2018; O’Beirne, 2003; Selu, 2020; Stromsted, 2001). Asimismo, algunas de estas

publicaciones centran el estudio del MA en áreas de conocimiento difícilmente abordables desde una perspectiva científica, como pueden ser la meditación (Marcow-Speiser y Franklin, 2007) o la espiritualidad (Stromsted, 2009).

Michalak et al. (2019) discuten la base científica y empírica de las psicoterapias corporales y la DMT —ámbito en el que se adscribe el Movimiento Auténtico—, a través de los hallazgos de la investigación en *embodiment* relacionados con los trastornos depresivos. Señalan algunas problemáticas en la investigación en las psicoterapias corporales y la DMT. Por ejemplo, aluden a que gran parte de esta investigación es de naturaleza correlacional y se necesitan estudios longitudinales y experimentales para sacar conclusiones más sólidas, así como ensayos controlados aleatoriamente, que son fundamentales para establecer la eficacia de los tratamientos. También señalan que existen pocos estudios que prueben los efectos específicos de los componentes de las psicoterapias corporales y la DMT más allá de factores inespecíficos como, por ejemplo, la alianza terapéutica.

En este sentido, Meekums (2010) señala la naturaleza problemática de la investigación experimental entorno a la DMT por razones que incluyen la dificultad de conseguir tamaños de muestra lo suficientemente grandes como para hacer que los diseños aleatorios controlados sean estadísticamente analizables, por lo que la investigación cualitativa se ha convertido en la norma para la DMT.

Tantia (2019b) afirma que el ámbito de la psicoterapia corporal no dispone de una investigación sustancial que respalde los resultados que se observan en la práctica clínica. Esto supone una debilidad y obstaculiza el desarrollo de las psicoterapias corporales como tratamientos basados en la evidencia. Tantia (2019b) señala varias dificultades con las

que se encuentra la investigación en este campo, desde la falta de programas de doctorado que se enfoquen en la investigación de la psicoterapia corporal y la DMT —ya que la mayoría de los programas de postgrado se enfocan en la práctica—, hasta el hecho de que algunos terapeutas consideran que la investigación clínica es inapropiada. Por ejemplo, al desarrollar un protocolo se podría deshumanizar el proceso terapéutico.

Tantia (2019b) destaca algunas formas útiles ya existentes de recabar información sobre la experiencia corporal para su posterior análisis en un estudio de investigación. Por ejemplo, datos obtenidos a través de la reflexividad del investigador, de observaciones de la conducta no verbal del participante o de autoinformes de los propios participantes. En cualquier caso, señala la necesidad de disponer de nuevos métodos y enfoques de investigación que permitan recopilar información para estudiar mejor la experiencia corporal.

En relación con nuestro objeto de investigación, existen pocas investigaciones que estudien específicamente el MA, que además tengan un diseño experimental y que lleven a cabo un análisis cuantitativo de los datos. Una de estas pocas investigaciones es la realizada por Dibbell-Hope (2000) que estudiaba el efecto del MA en la adaptación psicológica en pacientes con cáncer de mama en una muestra de 33 mujeres. La investigación previa que supone el punto de partida de esta tesis (García-Díaz, 2018) — en la que se utilizó una muestra de 57 personas— también reuniría estas condiciones, si bien se podría objetar que al grupo de comparación frente al grupo que se le aplica el MA no debiera utilizarse como grupo control ya que se le aplica una intervención que también implica movimiento. Por este motivo, en la presente tesis se han incluido tres condiciones

experimentales: práctica del rol de movedor en MA, práctica de movimiento voluntario y grupo control.

Cabe señalar también que en la mayoría de las investigaciones en las que se estudia el MA, se utiliza como una intervención que se lleva a cabo junto a otras intervenciones de la DMT o abordajes afines, lo cual hace muy difícil discernir los efectos específicos que el MA pueda tener (p. ej., Federman, 2010; Garlick, 2009; Muller-Pinget et al., 2012; Payne, 2015; Ramos Ortiz, 2017; Seibel, 2008; Sestu, 2009; Shim, 2015). En este sentido, el presente trabajo continúa la línea iniciada en la investigación previa (García-Díaz, 2018) estudiando específicamente el efecto del MA al margen de otras posibles intervenciones que podrían darse en el contexto de la DMT, en concreto se estudia el efecto que el rol de movedor en MA pueda tener sobre una serie de variables emocionales, el estado emocional autoinformado, la respuesta emocional a imágenes afectivas y el reconocimiento emocional, así como sobre las características del recuerdo autobiográfico libremente evocado.

Entendemos que la práctica de MA, como cualquier psicoterapia o tratamiento psicológico, debe basarse en la evidencia. Es decir, debe sustentarse en pruebas empíricas que demuestren su utilidad o efectividad. Asimismo, son los resultados observados en la investigación científica los que deben aportar evidencias que faciliten la comprensión de los procesos subyacentes que operan en un determinado tratamiento y ofrecer, así, una posible explicación de sus mecanismos de funcionamiento.

En relación con la experiencia emocional, la práctica clínica señala algunos aspectos relevantes del efecto de la práctica de MA, principalmente que puede facilitar la expresión de emociones que estaban siendo inhibidas o reprimidas (Chodorow,

1974/1999; Homann, 2010; Levy, 1988; Marcow-Speiser, 2007; Musicant, 2001; Wyman-McGinty, 1998a, 1998b) —lo que haría apta esta intervención para el tratamiento del trauma (Chodorow, 1991; Wyman-McGinty, 1998a)—. El estudio que antecede este trabajo (García-Díaz, 2018) aportó evidencia basada en investigación experimental que avala alguna de las observaciones clínicas. Con la presente tesis se pretende contribuir a aumentar el conocimiento sobre la práctica del MA a través de la investigación científica y, con ello, ofrecer pruebas empíricas que supongan evidencias que permitan sustentar su uso más allá del juicio clínico.

Los objetivos de la presente tesis son estudiar los efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre la respuesta emocional, el reconocimiento emocional y la memoria autobiográfica. Para ello, se han llevado a cabo cuatro estudios: Estudio 1: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre el estado emocional autoinformado. Estudio 2: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre la respuesta emocional ante la presentación de imágenes afectivas. Estudio 3: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre el reconocimiento emocional. Estudio 4: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre los recuerdos autobiográficos libremente evocados.

ESTUDIO 1: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre el estado emocional autoinformado

1. Introducción

Desde algunas perspectivas se considera que siempre se está produciendo alguna emoción, y que “cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad. Podemos convenir que la reacción emocional (de diversa cualidad y magnitud) es algo omnipresente en todo proceso psicológico” (Fernández-Abascal y Chóliz Montañés, 2001, p.11). Desde otras perspectivas se considera que “no respondemos emocionalmente a todo” (Ekman, 2003/2017, p.37) y que “en un momento sentimos una emoción y en otro no sentimos ninguna” (Ekman, 2003/2017, p.37).

Una de las respuestas o reacciones de la emoción es la tendencia a la acción. Ekman (2003/2017) sostiene que “existen impulsos emocionales que conducen a la acción” (p.89). Estos impulsos son involuntarios, “universales y preprogramados, en el sentido de que no tenemos que aprenderlos” (p.90). Así, por ejemplo, en la ira se da un impulso a aproximarse al desencadenante de la emoción; en el miedo, a quedarse paralizado o a apartarse de lo que causa el daño; en la tristeza se da una pérdida general del tono muscular; y en el alivio se produce una relajación de la postura corporal (Ekman, 2003/2017). La tendencia a la acción que conlleva la emoción se puede relacionar, por un lado, con la función adaptativa, “preparar al organismo para que ejecute eficazmente una conducta exigida por las condiciones ambientales” (Fernández-Abascal, 2010, p.80); y,

por otro lado, con la función motivacional, es decir, con el hecho que “una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinada meta y hacer que se ejecute con cierto grado de intensidad” (p.83).

La respuesta emocional depende, en parte, de la capacidad de regulación emocional, es decir, del proceso en el que intentamos influir en qué emociones sentimos, cuándo las sentimos, y cómo las experimentamos y expresamos (Gross, 1998) y del estilo de afrontamiento (*coping*), es decir, de los esfuerzos cognitivos y conductuales para dominar, reducir o tolerar aquellas demandas que exceden los recursos de una persona (Dewe et al., 2000).

Algunos estilos de regulación emocional y estrategias de afrontamiento (*coping*) como pueden ser la evitación o la inhibición emocional, pretenden *cubrir* las emociones, es decir, intentan ocultarlas y taparlas. En cambio, otras estrategias promueven *des-cubrir* las emociones, es decir, destaparlas y hacerlas visibles, este es el caso, por ejemplo, de la expresión emocional.

La evitación como estilo de afrontamiento incluye diferentes estrategias, tales como la desconexión mental, la desconexión o evitación cognitiva y/o conductual, la evitación del problema, la negación, el distanciamiento, la desconexión voluntaria y la huida, que implicarían todas ellas intentos de alejarse de la situación estresante y de las emociones que genera (Skinner et al., 2003). Aunque en ocasiones estas formas de afrontamiento pueden servir para minimizar las respuestas afectivas en el momento álgido del estrés y pueden ayudar a actuar frente a las demandas del entorno, a largo plazo pueden ser desadaptativas (Velasco et al., 2004), ya que se asocian a mayor ansiedad, depresión y menor ajuste social (Compas et al., 2001; Penley et al., 2002).

La inhibición o supresión emocional se define como la “inhibición consciente de la conducta expresiva emocional propia mientras emocionalmente se está activo” (Gross y Levenson, 1993, p.970). La literatura sugiere que las personas que inhiben crónicamente sus emociones pueden ser más propensas a la enfermedad, o a un peor desarrollo de la enfermedad que padecen, que quienes son emocionalmente expresivas (Appel et al., 1983; Brandão et al., 2016; Butow et al., 2000; Diamond, 1982; Giese-Davis et al., 2008; Iwamitsu et al., 2005). Asimismo, también se ha observado que cuando la inhibición emocional es crónica, inflexible e insensible a los matices del entorno social puede interferir en un ajuste adecuado (Gross y Levenson, 1997). Aunque si la supresión es flexible puede ser eficaz ante hechos estresantes no demasiado intensos ni prolongados (Chabrol y Callahan, 2004).

Se ha observado a su vez que la supresión emocional disminuye de manera muy importante la conducta expresiva. Y la inhibición de la conducta expresiva emocional, por ejemplo, de la tristeza, no proporciona alivio de la experiencia subjetiva de la emoción. Por lo tanto, ocultar las propias emociones como estrategia para mitigar los sentimientos negativos es probable que no ayude a la persona a sentirse mejor. Esto no significa que frenar los impulsos emocionales (por ejemplo, gritar o golpear) nunca sea deseable. Existen circunstancias en las que es mejor para la salud psicológica y el bienestar general de uno mismo (y de los otros) reducir la propia conducta expresiva (Gross y Levenson, 1997).

Es preciso indicar, tal y como hace Erdelyi (2006), que la terminología utilizada por diferentes orientaciones clínicas ha dado lugar a malentendidos entre los conceptos de supresión y represión. La distinción que en ocasiones se realiza entre la supresión como

proceso consciente de inhibición y la represión como mecanismo inconsciente y automático debe atribuirse a Anna Freud y no a su padre Sigmund Freud, quien utilizaba estos dos términos como análogos. Los mecanismos de defensa, como es el caso de la represión, consisten en “luchas del yo contra ideas y afectos dolorosos e insoportables” (A. Freud, 1936/1954, p.55). Cabe señalar que el carácter inconsciente de la represión ha generado escepticismo sobre su validez porque según algunos autores es imposible obtener evidencias empíricas de su existencia (Gomila, 2007).

Por otro lado, existen estilos o estrategias de afrontamiento que implican *descubrir* las emociones, es decir, destaparlas y hacerlas visibles. *Descubrir* las emociones es conocer aquello que uno ignoraba que sentía y es también mostrar un sentir que antes ocultaba. Por tanto, *descubrir* las emociones nos remite a la conciencia y a la expresión emocional, dos habilidades que forman parte de las competencias emocionales (Bisquerra, 2009). La conciencia emocional hace referencia en primera instancia a la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, pero también a la capacidad para percibir y comprender las emociones de los demás y a la capacidad de dar nombre a las emociones (Bisquerra, 2009). La expresión emocional puede ser por sí misma una forma de regulación emocional (Skinner et al., 2003; Bisquerra, 2009); puede adoptar diferentes formas: sonora (verbal o no verbal), corporal (gestos, posturas, distancia o espacio corporal, movimiento corporal) y facial (Garrido, 2000); y puede ser más o menos intensa y más o menos apropiada al contexto en el que se produce, lo que la convertirá a su vez en una estrategia de afrontamiento más o menos efectiva.

La conciencia y la expresión emocional se han descrito como elementos centrales en diferentes modelos de la inteligencia emocional. La inteligencia emocional se define

como un tipo de “inteligencia social que implica la capacidad de monitorear los sentimientos y emociones propios y ajenos, discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar el pensamiento y las acciones” (Salovey y Mayer, 1990, p.189).

Salovey y Mayer (1990) señalan que:

la persona con inteligencia emocional ha alcanzado al menos una forma limitada de salud mental positiva. Estas personas son conscientes de sus propios sentimientos y los de los demás. Están participantes a los aspectos positivos y negativos de la experiencia interna, pueden etiquetarlos y, cuando corresponde, comunicarlos. Dicha conciencia a menudo conducirá a una regulación efectiva del afecto dentro de sí mismos y de los demás, y por lo tanto contribuirá al bienestar. (p.201)

Mayer y Stevens (1994) señalan que la regulación del estado de ánimo se produce a nivel consciente, pero también a nivel inconsciente. “Un nivel consciente y autorreflexivo de regulación del estado de ánimo se identifica como aquel en el que somos conscientes tanto de nuestro estado de ánimo como de nuestros pensamientos sobre ese estado de ánimo” (p.351). Por ejemplo, pensamientos del tipo “No debería sentirme así” o “Estoy pensando en cosas buenas para animarme” podrían ilustrar este nivel consciente. Así pues, al hilo de lo que apuntan estos autores, “existe un proceso reflexivo continuado que está asociado al estado de ánimo mediante el cual de forma constante se percibe, valora y regulan los estados anímicos” (Extremera Pacheco y Fernández Berrocal, 2005, p.102). Pero la regulación emocional también se puede producir a nivel inconsciente, por ejemplo, observamos el fenómeno de la represión-sensibilización que describe “un

continuo que se extiende desde la represión automática de los sentimientos en un extremo, hasta un foco absorbente en los sentimientos del otro” (p.352).

En este sentido, Zajonc (1980) sostiene que tanto las reacciones afectivas como los juicios afectivos pueden producirse sin necesidad de procesos perceptivos ni cognitivos y que pueden darse incluso antes que éstos. También afirma que las reacciones emocionales pueden darse separadas de su contenido (por ejemplo, podemos recuperar el afecto presente producido por un conflicto que vivimos hace mucho tiempo, al mismo tiempo que no recordamos su causa, las posiciones tomadas, etc.) y que “no todas las experiencias afectivas están acompañadas por representaciones verbales u otras representaciones cognitivas y que, cuando lo son, tales representaciones son imprecisas y ambiguas” (p.160).

Teniendo en cuenta el carácter en ocasiones inconsciente de los fenómenos emocionales cobra mayor interés el hecho de que la experiencia emocional está íntimamente vinculada a la experiencia corporal y que, por tanto, el fenómeno emocional puede hacerse consciente a través de la percepción de las señales corporales. La conciencia interoceptiva (*interoceptive awareness*), como puede ser por ejemplo la capacidad de percibir los latidos del corazón, “está asociada con la experiencia emocional, el procesamiento de estímulos emocionales y la activación de estructuras cerebrales que controlan el estado interno visceral y emocional del organismo” (Herbert et al., 2011, p.1149). Goleman (1995/2005), autor del célebre libro *Inteligencia Emocional* ampliamente difundido, convertido en *best-seller* y que se basa en los trabajos previos de Salovey y Mayer (Salovey y Mayer, 1990; Mayer y Salovey, 1993), afirma que “el conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el

mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional” (p.61). Y añade: “la conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento” (p.62).

En relación con la expresión verbal de las emociones, ya sea escrita u oral, numerosos estudios la relacionan con algún indicador de mejoría de la salud física (Broderick et al., 2005; Stanton y Danoff-Burg, 2002). Asimismo, se ha observado que la expresión emocional y revelación escrita o hablada de experiencias vitales traumáticas, más o menos extremas, es beneficiosa para la salud física y mental y reduce síntomas físicos como el dolor (Pennebaker, 1990, 1997). También se ha relacionado la expresión no verbal de las emociones con efectos beneficiosos para la salud y se considera que muchas terapias expresivas que utilizan, por ejemplo, la música o el arte, aumentan su efectividad si fomentan tanto la expresión no verbal de los sentimientos como la expresión a través de la palabra (Berry y Pennebaker, 1993). En este sentido:

Las terapias de danza, arte y música pueden ser potentes para lograr que las personas experimenten emociones relacionadas con trastornos relevantes en sus vidas. Sin duda, el movimiento expresivo, el dibujo o el canto pueden eliminar las inhibiciones y otras defensas. En este estado, las personas son más conscientes emocionalmente pero no están necesariamente más cerca de comprender sus pensamientos y sentimientos. De hecho, la mayoría de los terapeutas de danza, arte y música van mucho más allá de fomentar la autoexpresión. Durante o después de bailar, dibujar o cantar, se recomienda a los clientes a que hablen de sus experiencias emocionales. En otras palabras, las terapias no basadas en el

lenguaje dependen en gran medida del lenguaje una vez que se eliminan las inhibiciones de los clientes. (Pennebaker, 1990, p.101)

Merece una especial atención la expresión intensa de las emociones, que es también una forma específica de afrontamiento o regulación emocional y que a veces se confunde con la catarsis, pero que en realidad es sólo uno de sus componentes. La catarsis estaría compuesta por dos elementos: un componente emocional (expresión y proceso emocional intensos) y un componente cognitivo (un *insight* que permite hacer consciente algo que permanecía inconsciente), y como resultado de todo ello se produciría un cambio positivo en la persona (Scheff, 2001; Powell, 2007).

Existe cierta controversia sobre la cuestión de la catarsis y la descarga emocional. Algunos modelos psicoterapéuticos, como la Terapia Primal (Janov, 1970), han centrado la intervención en una expresión emocional intensa. Pero muchos autores (Bohart, 1980; Bushman, 2002; Jemmer, 2006; Yalom 1975, 1998/2000) consideran que, en el contexto terapéutico, la expresión emocional intensa por sí sola puede no ser beneficiosa para la persona, llegando incluso a ser perjudicial. Totton (2003) señala que las psicoterapias que utilizan la descarga catártica tienen un riesgo potencial de retraumatización. Para Powell (2007) lo relevante es el aspecto cognitivo y la nueva conciencia que surge después de revivir eventos traumáticos del pasado. Existe incluso quien postula por una catarsis silenciosa (Watkins, 1980) a través de técnicas de visualización cuando el entorno del tratamiento no aceptaría una descarga de emociones intensas. Yalom (2000) también nos advierte que la intensidad de la expresión emocional es relativa, en el sentido que depende de la vivencia de la persona y no de la percepción que pueda tener quien le acompaña (el terapeuta), así “una aparentemente callada expresión de emoción puede representar, para

una persona altamente reprimida, un acontecimiento de considerable intensidad” (pp.43-44). En cualquier caso, parece que “todos somos distintos en la intensidad con la que vivimos cada emoción” (Ekman, 2003/2017, p.155).

Un caso específico donde se observa dificultad para identificar sentimientos y para hablar sobre las emociones es la alexitimia (Taylor et al., 1991). Sifneos (1973) acuñó el término griego alexitimia, que significa literalmente *ausencia de palabras para expresar emociones*, para describir la fenomenología que observó en pacientes psicósomáticos caracterizada por la dificultad en reconocer y describir emociones, así como un empobrecimiento de la fantasía interna.

Aunque el término alexitimia no aparece recogido en las clasificaciones psiquiátricas, sí que ha sido ampliamente aceptado como constructo clínico que se caracteriza por un déficit en el procesamiento cognitivo-afectivo y en la regulación de las emociones. Concretamente hablaríamos de: (1) dificultad en identificar y describir sentimientos; (2) dificultad para distinguir entre sentimientos y sensaciones corporales propias de la activación emocional; (3) proceso imaginario constreñido, evidenciado por la escasez de fantasías; y (4) estilo cognitivo orientado hacia el exterior y hacia los aspectos concretos de la existencia, en detrimento de los aspectos afectivos (Taylor et al., 1991). Se estima que la prevalencia de la alexitimia en la población general es del 5% en mujeres y del 9% en hombres (Kokkonen et al., 2001).

La alexitimia ha sido “conceptualizada tanto como un trastorno en la regulación afectiva, como una variable de personalidad” (Martínez-Sánchez et al., 2001, p.51). Algunas investigaciones, como por ejemplo la realizada por estos mismos autores, apuntan a que “la alexitimia constituye un rasgo estable de personalidad” (p.51). En una

revisión de investigaciones llevadas a cabo sobre esta cuestión realizada por Taylor y Bagby (2012), también se aboga por que se trata de un fenómeno estable vinculado con la personalidad, y lo que se cuestiona es si se trata de una dimensión de la personalidad o de un tipo de personalidad, inclinándose más por un rasgo de personalidad dimensional.

Sin embargo, otros autores e investigaciones señalan que podría tratarse de un estado no permanente. En este sentido, Freyberger (1977), que estudió pacientes con síntomas psicósomáticos y pacientes con enfermedades orgánicas como el cáncer o trasplantados con diálisis ingresados en unidades de cuidados intensivos, introdujo el concepto de alexitimia secundaria: un estado reactivo y transitorio para mitigar el dolor que producen algunas enfermedades. En estos casos, las características propias de la alexitimia actuarían como un “factor protector hacia el significado emocional y la gravedad de la enfermedad; a saber, un mecanismo de defensa que será construido por el paciente que se enfrenta a la experiencia de su enfermedad debilitante” (p.339). Así, pues, parece que tal como afirman Berardis et al. (2008) en una revisión sobre alexitimia y trastornos de ansiedad, la “alexitimia puede considerarse como un fenómeno dependiente del estado, consecuencia del malestar personal, que disminuye una vez resuelto un episodio agudo de enfermedad y como un rasgo de personalidad que, sin intervenciones, tiende a permanecer relativamente estable en el tiempo” (p.85). A pesar de ello, Freyberger (1977) asume también que la alexitimia secundaria puede llegar a cronificarse. Cabe señalar que diversas investigaciones sustentan la hipótesis de la alexitimia secundaria también como reacción a otras circunstancias que no son una enfermedad grave. En estos estudios, por ejemplo, se comparan personas con y sin TEPT y se observa que las personas con TEPT tienen puntuaciones más altas en alexitimia (Yehuda et al., 1997; Zeitlin et al., 1993). Asimismo, existe abundante literatura que relaciona la

alexitimia con diversos problemas de salud mental: síntomas somáticos (De Gucht y Heiser, 2003), trastornos de dolor crónico sin etiología física y fibromialgia (Di Tella y Castelli, 2013), depresión (Hemming et al., 2019; Timoney y Holder, 2013), ideación suicida (Hemming et al., 2019), trastornos de ansiedad (Berardis et al., 2008), adicción a sustancias (Morie, et al., 2016; Thorberg et al., 2009), trastornos de la conducta alimentaria (Westwood et al., 2017) y trastornos del espectro autista (Kinnaird et al., 2019).

Teniendo en cuenta todo lo anterior y volviendo la atención al tema de estudio de esta investigación, cabe señalar que el Movimiento Auténtico tiene como uno de sus objetivos básicos liberar emociones inconscientes (Levy, 1988). De hecho, en la práctica clínica se observa que durante el movimiento pueden surgir una amplia variedad de sentimientos (Chodorow, 1984/1999) que, a veces, sorprenden a la propia persona que lleva a cabo la práctica (Chodorow 1984/1999; Whitehouse, 1979/1999; Wyman-McGinty, 1998b) y que, en ocasiones, emergen sentimientos que venían precedidos de otros de características casi antagónicas (Adler, 1972/1999; Stromsted y Sieff, 2015). También ocurre, a veces, que todos estos sentimientos llegan a expresarse de manera intensa pues la liberación puede ser de naturaleza catártica (Chodorow, 1974/1999), aunque este tipo de expresión no es el objetivo que persigue el MA (Wyman-McGinty, 1998b). Más allá de la práctica clínica, la escasa investigación experimental sugiere que la práctica del rol de movedor permite tomar conciencia y expresar emociones que estaban siendo inhibidas (García-Díaz, 2018).

Este efecto que produce el MA sería especialmente útil cuando el paciente necesite profundizar en la conciencia de lo que está sucediendo en su cuerpo (Wyman-McGinty,

1998a) porque, en ocasiones, ciertos sentimientos demasiado abrumadores se disocian generando a menudo síntomas psicósomáticos y ansiedad (Wyman-McGinty, 1998b). Estos sentimientos repudiados a nivel consciente serían desterrados al cuerpo (Kalsched, 1996) y el MA permitiría recuperarlos e integrarlos en vez de disociarlos (Wyman-McGinty, 1998a).

Así, pues, el presente estudio tuvo como objetivo principal investigar si la práctica del rol de movedor en MA tiene algún efecto sobre el estado emocional autoinformado. Se plantearon además dos objetivos específicos: (1) Explorar si las variables psicológicas relacionadas con el manejo de las emociones (metaconocimiento emocional, conexión corporal, rasgo afectivo, alexitimia) intervienen en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pueda tener sobre el estado emocional autoinformado; (2) Explorar si la experiencia previa en la práctica de MA interviene en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pueda tener sobre el estado emocional autoinformado.

2. Hipótesis

Hipótesis 1. De acuerdo con la investigación previa que aborda el efecto del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre el estado emocional (García-Díaz, 2018), se espera que los participantes de la condición experimental MA manifiesten un incremento de la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa.

Hipótesis 2. En la práctica clínica se ha observado que en el ejercicio del MA, en ocasiones, la tristeza precede a la ira o la ira a la tristeza (Adler, 1972/1999, 1976/1999; Stromsted y Sieff, 2015). Por tanto, se espera que en los participantes de la condición

experimental MA con un estado emocional basal moderado o alto de ira y un estado emocional basal bajo de tristeza, aumentará la experiencia subjetiva de tristeza y disminuirá la experiencia subjetiva de ira. Asimismo, se espera que en los participantes de la condición experimental MA con un estado emocional basal moderado o alto de tristeza y un estado emocional basal bajo de ira, aumentará la experiencia subjetiva de ira y disminuirá la experiencia subjetiva de tristeza.

Respecto a los objetivos específicos no se plantean hipótesis por tratarse de una investigación exploratoria. Este tipo de investigación se utiliza cuando se tiene un conocimiento limitado sobre un tema. Su propósito es identificar patrones y relaciones emergentes en los datos de análisis, así como sugerir preguntas que pueden ser desarrolladas en investigaciones futuras más específicas (Swedberg, 2020). En relación con la práctica del MA, existe escasa investigación experimental hasta la fecha por lo que entendemos que la investigación exploratoria es una metodología adecuada para establecer nuevos elementos de conocimiento sobre las intervenciones de Movimiento Auténtico.

3. Método

3.1. Participantes

El número final de participantes fue de 133 personas, lo que supone un 46.18% del total de personas inscritas a través de formulario y no excluidas por motivo de consumir o haber consumido psicofármacos en los últimos dos años. Las personas inscritas que no fueron excluidas pero que no participaron en la investigación, no lo

hicieron por falta de disponibilidad horaria o porque finalmente reclinaron asistir. En la **Figura 1** se presenta el flujograma del proceso de reclutamiento y asignación de los participantes a las condiciones experimentales.

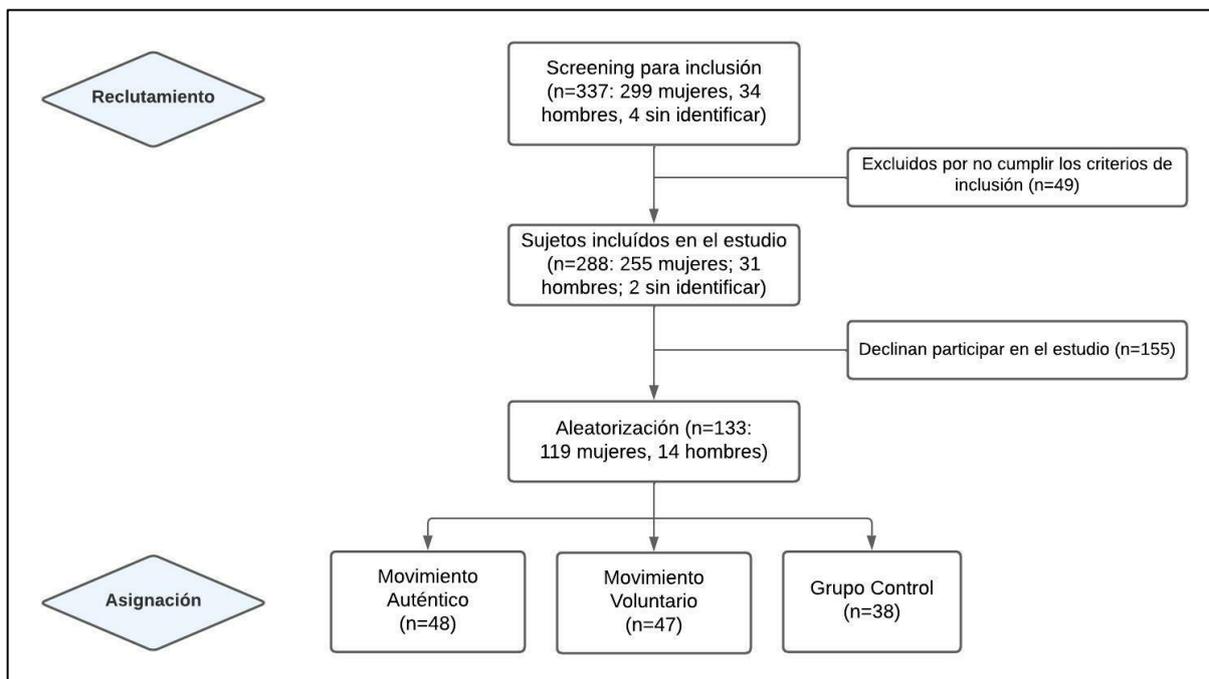


Figura 1. Flujograma del proceso de reclutamiento y asignación a la condición experimental.

Para la estimación del tamaño de la muestra se adoptó un criterio conservador asumiendo un tamaño del efecto de 0.50 (d de Cohen), considerado un tamaño del efecto medio de diferencias entre los grupos experimentales (3) en la variable dependiente, una potencia estadística del 80% ($\beta = 0.20$), y un nivel de significación del 5% ($\alpha = 0.05$). Con estos parámetros el número necesario de participantes en cada grupo experimental era de 44.

Todas las personas participaron en la investigación de forma voluntaria y sin ser retribuidos económicamente por ello. La gestión de los datos personales de los inscritos

en la investigación, tanto de aquellos que participaron como los de quienes finalmente no lo hicieron, se ajustó a lo que marca la Ley de Protección de Datos y a lo exigido por el Comité de Ética de la Investigación de la UNED.

La muestra final estuvo formada por 133 participantes adultos con edades comprendidas entre 21 y 67 años ($M = 40.6$, $DT = 10.7$), de los cuales 119 (89.5%) se identificaron con el género femenino y 14 (10.5%) con el género masculino. Respecto al nivel de estudios de los participantes, 6 (4.5%) tenían formación secundaria, 16 (12%) formación profesional y 111 (83.5%) formación universitaria. Del total de participantes, 43 (32.3%) manifestaron tener experiencia previa en la práctica del Movimiento Auténtico y 90 (67.7%) no tenían experiencia previa.

El número total de participantes fueron asignados al azar a cada una de las 3 condiciones experimentales. A la condición de Movimiento Auténtico (MA) se asignaron 48 participantes (edad: $M = 40.5$, $DT = 9.7$); 47 participantes se asignaron a la condición de Movimiento Voluntario (MV) (edad: $M = 39.8$, $DT = 10.6$) y 38 participantes formaron el grupo de control (GC) (edad: $M = 41.7$, $DT = 9.4$). En la **Tabla 1** se presentan las características (edad y género) de los participantes, su experiencia previa en MA y la distribución por condición experimental.

Tabla 1. Características de los participantes (edad, género) y experiencia previa en MA.

	Grupo experimental		
	MA (n=48)	MV (n=47)	GC (n=38)
Edad <i>M (DT)</i>			
Mujeres	40.2 (9.5) (n=42)	39.2 (10.5) (n=40)	42.1 (9.3) (n=37)
Hombres	42.8 (9.3) (n=6)	43.9 (11.1) (n=7)	30 (-) (n=1)
Experiencia previa en MA ¹			
≤ 10 horas de práctica	12 (25%)	6 (12.8%)	4 (10.5%)
entre 11 y 50 horas de práctica	3 (6.3%)	5 (10.7%)	4 (10.5%)
entre 51 y 100 horas de práctica	1 (2.1%)	1 (2.1%)	2 (5.3%)
> 100 horas de práctica	1 (2.1%)	3 (6.4%)	1 (2.6%)
Sin experiencia previa en MA	31 (64.6%)	32 (68.1%)	27 (71.1%)

(1) Entre paréntesis el % de participantes sobre el total de participantes de la condición experimental.

3.2. Instrumentos de medida

3.2.1. Variable Dependiente

Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA)

Este instrumento se utiliza para la medición del estado emocional autoinformado. Fue desarrollado como un instrumento para medir estados de ánimo transitorios en los estudios que utilizan procedimientos de inducción del estado de ánimo. Consta de 16 ítems, cada uno compuesto por una escala de tipo Likert de 11 puntos (de 0 a 10) flanqueadas por las palabras “nada” (0) y “mucho” (10) que presenta en su margen izquierdo una corta afirmación que describe un estado de ánimo. Las 16 frases presentan la misma construcción; todas empiezan con las palabras “me siento”, y continúan con un adjetivo que representa un estado de ánimo (p. ej., “me siento triste”, “me siento alegre”). El total de los ítems conforma cuatro subescalas: tristeza-depresión, ansiedad, ira-hostilidad y alegría, cada una representada por cuatro ítems con diferentes adjetivos y

todos los ítems dentro de cada subescala están formulados en la misma dirección. La escala presenta buenos ajustes psicométricos (Sanz, 2001): elevados índices de consistencia interna (coeficiente alfa entre 0.88 y 0.93) buena estabilidad temporal independientes del contexto (correlaciones a los 7 y 25 minutos entre 0.55 y 0.88). Asimismo, la escala muestra una adecuada estructura factorial de cuatro factores que se corresponden con las subescalas. (Ver **Anexo 1**. Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA)).

3.2.2. Variables psicológicas

Escala de Afecto Positivo y Negativo (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)

El cuestionario PANAS, desarrollado por Watson et al. (1988), permite evaluar dos dimensiones básicas e independientes del afecto, el afecto positivo (AP) y el afecto negativo (AN). El afecto positivo refleja la medida en que alguien se siente entusiasmado, activo, alerta, enérgico y con una participación agradable. El afecto negativo refleja una dimensión general de malestar subjetivo y participación desagradable, que incluye una variedad de estados emocionales aversivos, como el enfado, la ira, la culpa, el miedo y el nerviosismo. La escala que consta de 20 ítems, 10 referidos al afecto positivo y 10 al afecto negativo se ha convertido en la herramienta de medición más utilizada en la investigación del afecto (Gray y Watson, 2007). En la presente investigación se utilizó la versión española de Sandín et al. (1999) que ha mostrado buenos índices de consistencia interna. (Ver **Anexo 2**. Escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS)).

Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (Trait Meta-Mood Scale, TMMS-24)

La escala TMMS-24 (Fernández-Berrocal et al., 2004) creada a partir de la versión original de Salovey et al. (1995) es una escala rasgo de metaconocimiento de los estados emocionales que evalúa las diferencias individuales en las destrezas con las que los individuos perciben prestar atención a sus propias emociones, discriminar entre ellas y su capacidad percibida para regularlas. La escala final está compuesta por 24 ítems, 8 ítems por factor, y su fiabilidad para cada componente es: Atención emocional ($\alpha = 0.90$); Comprensión emocional ($\alpha = 0.90$) y Regulación emocional ($\alpha = 0.86$). Asimismo, presenta una fiabilidad test-retest adecuada (Atención= 0.60; Comprensión= 0.70 y Regulación= 0.83). (Ver **Anexo 3**. Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24)).

Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20)

Es una escala autoadministrada desarrollada como herramienta para validar y medir el concepto de alexitimia y compuesta inicialmente por 26 ítems (Taylor et al., 1985). Posteriormente, fue revisada y se elaboró una versión con sólo 20 ítems (TAS-20) (Parker et al., 1993a). El autoinforme TAS-20 es actualmente la medida de alexitimia más utilizada (Taylor y Bagby, 2012). Cada ítem se responde a través de una escala de tipo Likert de cinco puntos, así pues, la puntuación obtenida puede oscilar entre 20 y 100, considerándose alexitímico el participante que obtenga una puntuación igual o superior a 61 y no alexitímico el participante que obtenga una puntuación igual o inferior a 51

(Bagby y Taylor, 1997). La escala presenta una estructura de tres factores: (1) dificultad para identificar sentimientos y diferenciarlos de las sensaciones corporales o fisiológicas que acompañan a la activación emocional; (2) dificultad para describir los sentimientos a los demás; y (3) estilo de pensamiento orientado hacia lo externo. Se utilizó la versión española realizada por Martínez Sánchez (1996) que mostró una alta consistencia interna (coeficiente α de 0.782) así como una alta fiabilidad test-retest ($r = .716$; $p < .001$). (Ver **Anexo 4**. Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20)).

Escala de conexión corporal (SBC)

La Escala de Conexión Corporal (SBC) es una medida de autoinforme desarrollada para evaluar la *conciencia interoceptiva* y la *disociación corporal*, dos procesos sensoriales críticos que subyacen a la conexión mente-cuerpo y que, por tanto, forman parte integral de las terapias mente-cuerpo (Price y Thonson, 2007). La escala consta de dos subescalas independientes: conciencia corporal (*body awareness*) que evalúa la atención consciente a las sensaciones corporales internas, (p. e., tensión, nerviosismo, relajación) y la disociación corporal (*bodily dissociation*) que evalúa la conexión corporal o la separación de las experiencias emocionales (evitación de sensaciones físicas o emocionales). La escala está compuesta por 20 ítems que puntúan en una escala tipo Likert de 0 (“nada en absoluto”) a 4 (“todo el tiempo”).

En la presente investigación se ha utilizado la adaptación española de Quezada-Berumen et al. (2014) que ha mostrado alta consistencia interna: la subescala conciencia corporal mostró un coeficiente α de 0.86 y la subescala disociación corporal mostró un coeficiente α de 0.62. Asimismo, también mostró una alta fiabilidad test-retest, que se

midió usando la correlación r de Pearson. El coeficiente para la subescala conciencia corporal fue de $r = .679$ ($p = .001$) y el coeficiente para la subescala disociación corporal fue de $r = .765$ ($p = .001$). Los autores concluyen que se consideran adecuadas las propiedades psicométricas de la versión española de la SBC para su uso en muestras de población general. (Ver **Anexo 5**. Escala de conexión corporal (SBC)).

3.3. Diseño experimental

En el presente estudio, en relación con la Hipótesis 1, se utilizó un diseño experimental factorial mixto 3x2 utilizando como primer factor la condición experimental (Movimiento Auténtico, Movimiento Voluntario y Grupo Control) y el segundo factor el tiempo, antes y después de la condición experimental (pretratamiento vs. postratamiento).

En relación con la Hipótesis 2, se utilizó diseño unifactorial intergrupos. La variable independiente es también la condición experimental que tiene tres niveles: Movimiento Auténtico, Movimiento Voluntario y Grupo Control. La variable dependiente es el cambio del estado emocional medido a través de la variable “EVEA Diferencia post/pre” que consiste en la diferencia en el estado emocional de los participantes antes y después de la condición experimental.

Además de medir la variable dependiente, se tomaron en cuenta varias variables psicológicas como covariables, tales como el rasgo afectivo, el metaconocimiento emocional, la alexitimia, la conciencia corporal y la disociación corporal. Asimismo, se exploró la experiencia previa del participante en la práctica del Movimiento Auténtico

como una posible variable intermedia en el efecto de la condición experimental en su estado emocional autoinformado.

3.4. Procedimiento

3.4.1. Reclutamiento

El reclutamiento de participantes para la investigación se realizó mediante un muestreo no probabilístico de personas voluntarias. Para ello, inicialmente, se solicitó la participación en la investigación a través de publicaciones en páginas de las redes sociales del autor de la investigación y en grupos de estas mismas redes que tienen como motivo de pertenencia alguna temática relacionada con la investigación (Movimiento Auténtico, danza movimiento terapia, psicología, psicoterapia, crecimiento personal, etc.). El contenido de la publicación fue el siguiente:

¡Hola! En el marco del doctorado en psicología (UNED), estoy realizando una investigación sobre Movimiento Auténtico (una práctica psicocorporal procedente de la Danza Movimiento Terapia). La sesión experimental es individual y se realizará de manera presencial en Barcelona. Se adoptarán todas las medidas preventivas y de protección indicadas por las autoridades sanitarias para evitar la Covid-19. Si estás interesado/a en participar puedes rellenar el siguiente formulario. Te agradecería si pudieras compartir este post. ¡Muchas gracias!

En el formulario de inscripción se solicitaron los datos sociodemográficos (edad, género), el teléfono o dirección email de contacto e información sobre datos relevantes para la planificación de la investigación. Así, se recabó información sobre la experiencia

previa en la práctica del Movimiento Auténtico, si recibían tratamiento psicoterapéutico, consumo de psicofármacos en los últimos dos años, información sobre problemas de salud u otras circunstancias que pudieran impedir o dificultar la realización del experimento y disponibilidad horaria para participar en la investigación.

Debido a la baja respuesta de posibles participantes interesados en la investigación tras este primer llamamiento, se publicaron anuncios con coste en diferentes redes sociales (Facebook e Instagram) mediante nueve campañas de publicidad. Estas campañas se llevaron a cabo entre el 6 de marzo y el 21 de julio de 2021 y tuvieron una duración media de siete días cada una de ellas. El número de impresiones total del anuncio fue de 99.832; el alcance, 69.922 personas; el número de interacciones con la publicación o clics en el enlace, fueron 2.251 (de las cuales 582 fueron realizados por hombres, 1.625 por mujeres y de 44 no se dispone de información sobre el género). El contenido del anuncio era el mismo que el de la publicación sin coste. Se añadió una imagen (ver **Figura 2**) con la intención de atraer mayor número de visitantes a la publicación y mayor número de personas interesadas en participar en la investigación.

Para aumentar la respuesta a los anuncios de Facebook e Instagram se establecieron criterios para definir la audiencia: edad de 18 a 65 años; lugar de residencia, Barcelona (y un área de 10 km alrededor). Debido a la baja respuesta inicial, se definió todavía más la audiencia, incluyendo los siguientes intereses: Psicología, Crecimiento Personal, Psicología experimental, Meditación, Conciencia plena, Eneagrama de la personalidad, Terapia Gestalt, Psicología humanista, Yoga, Danza, Inteligencia emocional o Desarrollo personal.

Cumplimentaron el formulario 337 personas (299 mujeres, 34 hombres y 4 personas sin identificar género), que se ofrecieron como voluntarias para participar en la investigación. De estas personas que se ofrecieron como voluntarias, 49 contestaron afirmativamente a la pregunta: “¿Está recibiendo tratamiento psicofarmacológico actualmente o lo ha recibido en los últimos 2 años?”. Estas personas fueron excluidas de la investigación y se les remitió un email donde se les explicaba este hecho y se les agradecía su interés, puesto que el criterio de inclusión en el estudio era ser mayor de edad según la legalidad española (18 años o más) y los criterios de exclusión eran estar bajo tratamiento médico con psicofármacos o haberlo estado en los dos últimos años; o tener algún problema de salud u otra circunstancia que impida o dificulte realizar movimientos físicos.



Figura 2. Anuncio publicado en redes sociales para captar voluntarios para el estudio.

Previo al desarrollo de las condiciones experimentales, cada participante de manera individual fue informado, tanto verbalmente como por medio de documentos

escritos, del proyecto de investigación y de la solicitud del consentimiento informado que debería ser firmado por el participante antes del inicio de la investigación. (Ver **Anexo 6**. Hoja de información y consentimiento informado).

En la secuencia del procedimiento, previo al inicio de la condición experimental, cada participante cumplimentó las siguientes escalas: Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS), Escala de Conexión Corporal (*Scale of Body Connection*, SBC), Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20) y Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24). A continuación, se tomó la medida del estado emocional autoinformado basal (EVEA pre) mediante la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA). Los participantes cumplimentan todas las escalas de forma individual a través de la aplicación Google Forms en un ordenador portátil.

A continuación, los participantes fueron asignados aleatoriamente a cada una de las condiciones experimentales: Movimiento Auténtico (MA), Movimiento Voluntario (MV) y Grupo Control (GC). Realizada la condición experimental, los participantes cumplimentaron la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA), obteniéndose así, la medida post del estado emocional autoinformado (EVEA post). En la **Figura 3** se presenta un esquema del procedimiento experimental del Estudio 1.



Figura 3. Secuencia del procedimiento experimental.

Todas las sesiones experimentales se llevaron a cabo en un espacio alquilado para tal efecto ubicado en una zona céntrica de la ciudad de Barcelona (Avenida Gaudí). Se trata de un espacio diáfano, de unos 52m² aproximadamente (rectangular, 3.5m x 15m), exterior y con suelo de parqué (ver **Figura 4**). Los experimentos se llevaron a cabo entre el 29 de marzo y el 30 de julio de 2021. Debido a que las sesiones experimentales tuvieron lugar en época de la pandemia de la Covid-19 se adoptaron todas las medidas necesarias para evitar contagios recomendadas por las autoridades sanitarias: uso de mascarilla y gel hidroalcohólico, distancia social y desinfección y ventilación del espacio después de cada uso.



Figura 4. Espacio donde se realizaron los experimentos.

3.4.2. Desarrollo de las condiciones experimentales

Las condiciones experimentales se desarrollaron de la manera que a continuación se describe. En los grupos MA y MV, se invitó al participante a que se situara de pie, descalzo, sobre una superficie de parqué. El investigador, que a la vez hacía el rol de testigo dentro de la práctica de MA, se situó de pie frente al participante experimental a

una distancia aproximada de 5 metros. A continuación, el investigador facilitó al participante de cada condición experimental las instrucciones específicas sobre cómo proceder:

- Grupo MA (Condición experimental Movimiento Auténtico): *“Por favor, cierre los ojos y, en silencio y sin moverse, durante 1 minuto lleve la atención a sus sensaciones físicas y a sus emociones”*. Transcurrido el minuto se invita a la persona a que abra los ojos. A continuación, se le da la siguiente instrucción: *“Cuando escuche el sonido de una campana deberá cerrar los ojos y dirigir su atención a las sensaciones físicas y emociones que está experimentando y tratar de identificar el impulso físico que emerge. Entonces, deberá permitir que las sensaciones o emociones que percibe en su cuerpo se transformen en movimiento, siguiendo, de esta manera, el impulso físico que surge del cuerpo. No está permitido hablar, aunque sí puede emitir sonidos (por ejemplo, gritar, reír, llorar, etc.). En caso de que realice movimientos rápidos, como por ejemplo correr, puede entreabrir lo ojos para evitar golpearse contra la pared. Luego, deberá volver a cerrar los ojos. La duración de la actividad será de 7 minutos. Se señalará la finalización con tres sonidos de campana”*.
- Grupo MV (Condición experimental movimiento voluntario): *“Por favor, cierre los ojos y, en silencio y sin moverse, durante 1 minuto imagine movimientos físicos de cualquier tipo. Estos movimientos son los que deberá realizar en la segunda parte del experimento”*. Transcurrido el minuto se invita a la persona a que abra los ojos. A continuación, se le da la siguiente instrucción: *“Cuando escuche el sonido de una campana deberá cerrar los ojos, entonces podrá comenzar a moverse de la*

manera que ha imaginado. Debe tratar de ir memorizando los movimientos que realiza porque más tarde es posible que se le hagan preguntas sobre los movimientos que llevó a cabo. No está permitido hablar, aunque sí puede emitir sonidos (por ejemplo, gritar, reír, llorar, etc.), que también debe memorizar si los hace. En caso de que realice movimientos rápidos, como por ejemplo correr, puede entreabrir lo ojos para evitar golpearse contra la pared. Luego, deberá volver a cerrar los ojos. La duración de la actividad será de 7 minutos. Se señalará la finalización con tres sonidos de campana. En caso de que finalice los movimientos que ha imaginado antes de que transcurran los 7 minutos debe repetirlos desde un inicio”.

En ambas condiciones experimentales (MA y MV), cuando transcurrían 7 minutos desde el inicio del movimiento se volvía a hacer sonar la campana. En esta ocasión, se daban tres campanadas con un intervalo de tiempo entre cada una de ellas de 10 segundos aproximadamente. Entonces, se le comunicaba verbalmente al participante que podía ir abriendo los ojos, si es que los tenía cerrados, y que tomara asiento para proseguir con la sesión experimental.

En la condición de Grupo Control (GC) los participantes realizaban una tarea léxica creada a tal efecto. Se les proporcionaba un texto en papel escrito en lengua noruega y se les solicitaba que identificaran y rodeasen con un círculo cada una de las letras “k” que aparecían en el texto. La duración aproximada de la ejecución de la tarea fue de entre 3 y 4 minutos. (Ver **Anexo 7**. Texto de la tarea léxica del grupo control).

4. Análisis de datos

Previo a la realización de los análisis inferenciales, se aplicó el contraste de bondad de ajuste de Shapiro-Wilk para determinar si las muestras se distribuían de manera normal, ya que $n < 50$, y así establecer si aplicar pruebas estadísticas paramétricas (muestras normales: $p > .05$; o aproximadamente normales: $p \leq .05$ sin presencia de valores extremos) o no paramétricas (muestras no normales: $p \leq .05$ y presencia de valores extremos). En los casos en los que las muestras de análisis fuesen pequeñas ($n \leq 10$) se aplicaron pruebas paramétricas. Las pruebas de contrastes se consideran estadísticamente significativas con un p -valor $\leq .05$.

En los análisis de varianza (ANOVA) se empleó el coeficiente eta parcial al cuadrado (η_p^2) para determinar el tamaño del efecto. Se utilizó el criterio establecido por Cohen (1988) para la interpretación de los tamaños del efecto $\eta_p^2 = .01$, tamaño del efecto pequeño; $\eta_p^2 = .059$, tamaño del efecto medio; $\eta_p^2 = .138$ o superior, tamaño del efecto grande.

Con objeto de verificar que no existen diferencias entre los participantes asignados a cada grupo experimental en relación con las variables psicológicas, afectividad (PANAS), conciencia corporal (SBC), alexitimia (TAS-20) y rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24), se realizó un ANOVA de un factor. Asimismo, para analizar las diferencias en el estado emocional basal entre los grupos experimentales (MA, MV, GC) se realizó un análisis de la varianza (ANOVA de un factor). En el caso de la existencia de diferencias en el contraste de ANOVA de un factor se utilizó la prueba de post hoc de comparaciones múltiples de Tukey para determinar en qué categorías de pares existían esas diferencias. Cuando las muestras no se distribuían de manera normal se aplicó la prueba de Kruskal-Wallis.

Con el fin de poner a prueba la Hipótesis 1 se utilizó un análisis ANOVA mixto 3x2, utilizando como primer factor la condición experimental (MA, MV, GC) y como segundo factor el momento en el que se mide el estado emocional autoinformado, antes y después de la condición experimental (EVEA pre/post). Para poder aplicar este análisis se deben cumplir los requisitos de normalidad de las distribuciones de los datos, homogeneidad de las varianzas y la suposición de esfericidad (que implica que las diferencias entre todas las combinaciones de condiciones deben tener la misma varianza). En los casos en que las muestras no tenían una distribución normal se corrigieron los valores extremos y se imputaron esos valores a través de la media de cada muestra. En los casos en los que no se cumplía la prueba de homogeneidad de las varianzas (prueba de Box $p < .05$) se aplicó la prueba de corrección de Greenhouse-Geisser.

Para poner a prueba la Hipótesis 2 se creó la variable cualitativa “Nivel del estado emocional basal” a partir de las puntuaciones de las subescalas EVEA tristeza-depresión e ira-hostilidad, y se categorizó en tres niveles: nivel bajo (EVEA pre ≤ 2.5), nivel moderado (EVEA pre > 2.5 y ≤ 5) y nivel alto (EVEA pre > 5). Asimismo, se creó la variable cuantitativa “EVEA Diferencia post/pre” como indicador del cambio del estado emocional. Se seleccionaron los participantes que cumplían los requisitos para poder llevar a cabo los análisis: (1) participantes con puntuación basal de tristeza-depresión moderada o alta (EVEA pre > 2.5) en los que aumentaba la ira-hostilidad (EVEA Diferencia post/pre > 0) después de la condición experimental y (2) participantes con puntuación basal de ira-hostilidad moderada o alta (EVEA pre > 2.5) en los que aumentaba la tristeza-depresión (EVEA Diferencia post/pre > 0) después de la condición experimental. Se realizó un análisis ANOVA de un factor (condición experimental). Las

variables dependientes fueron: el cambio del estado emocional (tristeza-depresión e ira-hostilidad) y el estado emocional basal (tristeza-depresión e ira-hostilidad).

Con el fin de explorar si el estado emocional basal interviene en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pueda tener sobre el estado emocional autoinformado, se llevó a cabo un análisis ANOVA mixto 3 (condiciones experimentales: MA, MV, GC) x 2, para los participantes con nivel basal bajo (EVEA pre ≤ 2.5), moderado (EVEA pre > 2.5 y ≤ 5) y alto (EVEA pre > 5) de tristeza-depresión, ansiedad, alegría e ira-hostilidad. El factor intrasujetos fue el estado emocional autoinformado (EVEA pre/post) y el factor intersujetos la condición experimental (MA, MV, GC).

Para explorar si las variables psicológicas relacionadas con el manejo de las emociones (metaconocimiento emocional, conexión corporal, rasgo afectivo, alexitimia) intervienen en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pueda tener sobre el estado emocional autoinformado, se llevó a cabo un análisis de covarianza ANCOVA, donde la variable dependiente era el cambio del estado emocional (EVEA Diferencia post-pre para cada una de las subescalas), el factor fijo era la condición experimental y como covariables cada una de las variables psicológicas de estudio: PANAS Positivo, PANAS Negativo, SBC Conciencia corporal, SBC Disociación corporal, TAS-20 Dificultad en identificar emociones, TAS-20 Dificultad en expresar emociones, TAS-20 Pensamiento Externamente Orientado, TAS-20 Puntuación total, TMMS-24 Atención emocional, TMMS-24 Comprensión emocional y TMMS-24 Regulación emocional. En los casos en los que no se cumplían los supuestos de ANCOVA (linealidad entre la variable dependiente y la covariable; homogeneidad de las pendientes; e independencia

entre la covariable y la variable independiente; además de los de normalidad y homocedasticidad) se utilizó una simulación de muestreo (bootstrapping).

En relación con la variable alexitimia, se exploró si existían diferencias en el estado emocional basal del total de participante ($n = 133$) en función del nivel de alexitimia. Para ello se establecieron dos niveles de alexitimia a partir de la puntuación total obtenida en la escala TAS-20: $TAS-20 < 52$ ausencia de alexitimia y $TAS-20 \geq 52$ alexitimia o posible alexitimia. Se realizó una prueba t de Student para muestras independientes tomando como variable dependiente el estado emocional basal.

Asimismo, se exploró si el nivel de alexitimia interviene en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pueda tener sobre el estado emocional autoinformado.

Para ello se llevó a cabo un ANOVA de dos factores: (condición experimental MA, MV, GC) y alexitimia (“ausencia de alexitimia” o “alexitimia o posible alexitimia”), tomando como variable dependiente el cambio del estado emocional (EVEA Diferencia post/pre).

Con el fin de explorar si la experiencia previa en la práctica de MA interviene en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pueda tener sobre el estado emocional autoinformado, se llevó a cabo un análisis ANOVA de dos factores: condición experimental (MA, MV y GC) y experiencia previa en MA (con y sin experiencia previa), siendo la variable dependiente el cambio del estado emocional (“EVEA Diferencia post/pre”).

Dado que la experiencia previa en MA podría tener efecto sobre el cambio de estado emocional únicamente en el grupo MA, para estudiar si existían diferencias en el

cambio del estado emocional entre participantes con y sin experiencia previa del grupo MA se utilizó la prueba *t* de Student para muestras independientes.

Para explorar si el tiempo de experiencia previa en la práctica de MA interviene en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pueda tener sobre el estado emocional autoinformado, se llevó a cabo un análisis ANOVA de dos factores: condición experimental (MA, MV, y GC) y tiempo de experiencia previa en MA (1h-50h y >50h), siendo la variable dependiente el cambio del estado emocional (“EVEA Diferencia post/pre”).

Dado que el tiempo de experiencia previa en MA podría tener efecto sobre el cambio de estado emocional únicamente en el grupo MA se utilizó la prueba *t* de Student para muestras independientes. Se comparó si existían diferencias entre participantes con y sin experiencia previa del grupo MA en el cambio del estado emocional.

Con el fin de explorar si la práctica continuada en el tiempo de MA tenía algún efecto en las variables psicológicas, afectividad (PANAS), conciencia corporal (SBC), alexitimia (TAS-20) y rasgo de metaconocimiento emocional (TMMS-24), se compararon los resultados en estas variables en total de participante ($n = 133$) entre participantes con y sin experiencia previa en MA. Para ello se utilizó la prueba *t* de Student para muestras independientes.

Por último, para explorar si el tiempo de experiencia previa en MA tenía algún efecto en las variables psicológicas se compararon los resultados en estas variables en el total de participantes ($n = 133$) en función del tiempo de experiencia previa. Para ello se realizó un ANOVA de un factor (tiempo de experiencia previa en MA con cuatro niveles:

1h a 10h, 11h a 50h, 51h a 100h; >100h) y las variables psicológicas como variables dependientes.

Para el tratamiento estadístico de los datos se utilizó el programa informático SPSS para Windows (software IBM SPSS Statistics 25).

5. Resultados

5.1. Comparación de las variables psicológicas entre las condiciones experimentales.

Se observaron diferencias estadísticamente significativas únicamente en la subescala TMMS-24 Regulación. La prueba post hoc de comparaciones múltiples de Tukey mostró diferencias estadísticamente significativas entre las condiciones experimentales MA y GC ($p = .016$). Por tanto, podemos estimar que todas las muestras son equiparables en relación con las variables psicológicas excepto en la subescala TMMS-24 Regulación, entre las condiciones experimentales MA y GC (ver **Tabla 2**).

Tabla 2. Comparación de las variables psicológicas en función de la condición experimental.

	MA (n=48) <i>M (DT)</i>	MV (n=47) <i>M (DT)</i>	GC (n=38) <i>M (DT)</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	η_p^2
PANAS Positivo	3.61 (0.50)	3.75 (0.41)	3.52 (0.72)	1.987	.141	.030
PANAS Negativo	2.27 (0.74)	2.41 (0.69)	2.21 (0.77)	0.842	.433	.013
SBC Conciencia	2.97 (0.48)	3.12 (0.53)	2.97 (0.67)	1.121	.329	.017
SBC Disociación	1.45 (0.62)	1.50 (0.57)	1.41 (0.53)	0.266	.766	.004
TAS-20 Identificar emociones	2.30 (0.78)	2.18 (0.85)	2.06 (0.82)	0.985	.376	.015
TAS-20 Expresar emociones	2.28 (0.85)	2.29 (0.83)	2.33 (0.85)	0.043	.958	.001

TAS-20 Pensamiento externamente orientado	1.74 (0.42)	1.71 (0.47)	1.75 (0.43)	0.112	.894	.002
TAS-20 Puntuación total	41.48 (11.07)	40.32 (10.8)	40.0 (10.85)	0.228	.797	.003
TMMS-24 Percepción	30.46 (5.43)	31.09 (5.00)	28.74 (5.29)	2.209	.114	.033
TMMS-24 Comprensión	29.23 (4.76)	30.13 (5.38)	29.42 (6.76)	0.332	.718	.005
TMMS-24 Regulación	27.15 (5.81)	27.89 (4.83)	30.42 (5.43)	4.199*	.017	.061

(*) $p \leq .05$. Se señalan en **negrita** los valores con diferencias estadísticamente significativas.

5.2. Diferencias del estado emocional basal entre condiciones experimentales

Se observaron diferencias estadísticamente significativas en los estados emocionales basales de ansiedad, nerviosismo, tensión e irritación (ver **Tabla 3**). La prueba post hoc de comparaciones múltiples de Tukey mostró que estas diferencias se producían en la subescala de ansiedad, entre las condiciones experimentales MV y GC ($p = .024$), en el ítem nervioso, entre MA y GC ($p = .024$) y entre MV y GC ($p = .007$); y en el ítem tenso, entre MV y GC ($p = .011$). En consecuencia, podemos estimar que las muestras son equiparables con relación al estado emocional basal excepto para la subescala ansiedad entre MV y GC; para el ítem nervioso entre MA y GC y entre MV y GC; para el ítem tenso entre MV y GC; y para el ítem irritado entre todos los grupos.

Tabla 3. Diferencias del estado emocional autoinformado basal entre condiciones experimentales.

EVEA	MA (n=48) M (DT)	MV (n=47) M (DT)	GC (n=38) M (DT)	H	F	Sig.	η_p^2
Tristeza-depresión	2.37 (1.75)	2.16 (2.27)	1.92 (2.11)		0.508	.603	.008
Melancólico	2.44 (2.29)	2.13 (2.72)	2.55 (2.88)		0.308	.735	.005
Alicaído	Me=2.0	Me=1.0	Me=0.50	5.427		.066	.025
Apagado	2.63 (2.45)	2.40 (2.76)	1.95 (2.31)		0.779	.461	.012
Triste	Me=2.0	Me=1.0	Me=1.0	2.373		.305	.003
Ansiedad	2.76 (2.29)	3.16 (1.80)	1.97 (2.03)		3.610*	.030	.053
Nervioso	2.92 (2.42)	3.13 (2.34)	1.61 (1.97)		5.381**	.006	.076
Tenso	3.10 (2.67)	3.45 (2.45)	1.89 (2.0)		4.667*	.011	.067
Ansioso	2.69 (2.43)	3.00 (2.30)	2.45 (2.68)		0.540	.584	.008
Intranquilo	2.33 (2.48)	3.06 (2.53)	1.92 (2.66)		2.221	.113	.033

Alegría	5.58 (2.32)	5.88 (1.72)	5.55 (2.47)		0.324	.724	.005
Alegre	5.40 (2.16)	5.38 (1.68)	5.29 (2.65)		0.029	.971	.000
Optimista	6.00 (2.50)	6.51 (2.05)	5.97 (2.64)		0.725	.486	.011
Jovial	5.08 (2.82)	5.70 (2.31)	5.45 (3.01)		0.625	.537	.010
Contento	5.85 (2.62)	5.94 (2.13)	5.47 (2.30)		0.445	.642	.007
Ira-hostilidad	Me=0.50	Me=0.75	Me=0.0	4.578		.101	.019
Irritado	Me=0.50	Me=1.0	Me=0.0	9.906**		.007	.056
Enojado	Me=0.0	Me=0.0	Me=0.0	2.101		.350	.001
Molesto	Me=0.0	Me=0.0	Me=0.0	0.268		.875	-.013
Enfadado	Me=0.0	Me=0.0	Me=0.0	3.021		.221	.019

(*) $p \leq .05$; (**) $p \leq .01$. Se señalan en **negrita** los valores con diferencias estadísticamente significativas.

5.3. Efectos de la condición experimental sobre el estado emocional autoinformado pre/post.

En la **Tabla 4** se presenta el análisis descriptivo del estado emocional autoinformado antes y después de la condición experimental.

Tabla 4. Análisis descriptivo del estado emocional autoinformado pre/post (subescalas e ítems).

EVEA	MA (n=48)		MV (n=47)		GC (n=38)	
	Pre M (DT)	Post M (DT)	Pre M (DT)	Post M (DT)	Pre M (DT)	Post M (DT)
Tristeza-depresión	2.37 (1.75)	2.75 (2.15)	2.16 (2.27)	1.82 (1.90)	1.92 (2.11)	1.52 (1.93)
Melancólico	2.44 (2.29)	3.33 (2.64)	2.13 (2.72)	2.64 (2.69)	2.55 (2.88)	1.90 (2.46)
Alicaído	2.35 (2.21)	2.75 (2.79)	2.43 (2.62)	1.60 (1.85)	1.95 (2.31)	1.42 (2.15)
Apagado	2.63 (2.45)	2.04 (2.13)	2.40 (2.76)	1.53 (2.22)	1.95 (2.31)	1.42 (2.15)
Triste	2.06 (2.12)	2.85 (2.79)	1.68 (2.13)	1.51 (2.25)	1.63 (2.28)	1.45 (2.13)
Ansiedad	2.76 (2.29)	2.44 (2.38)	3.16 (1.80)	2.01 (1.78)	1.97 (2.03)	1.99 (1.93)
Nervioso	2.91 (2.42)	1.98 (2.36)	3.12 (2.34)	1.85 (2.11)	1.61 (1.97)	1.79 (1.91)
Tenso	3.10 (2.67)	2.73 (2.73)	3.45 (2.45)	2.11 (2.25)	1.89 (2.0)	2.05 (2.01)
Ansioso	2.69 (2.43)	2.54 (2.74)	3.0 (2.30)	2.22 (2.31)	2.45 (2.68)	2.13 (2.21)
Intranquilo	2.33 (2.48)	2.50 (2.71)	3.06 (2.53)	1.87 (2.09)	1.92 (2.66)	2.0 (2.47)
Alegría	5.58 (2.32)	4.92 (2.63)	5.88 (1.72)	5.62 (2.13)	5.55 (2.47)	5.40 (2.62)
Alegre	5.40 (2.16)	4.68 (2.86)	5.38 (1.68)	5.19 (2.54)	5.29 (2.65)	5.24 (2.60)
Optimista	6.00 (2.50)	5.50 (2.95)	6.51 (2.05)	6.23 (2.32)	5.97 (2.64)	5.79 (2.74)
Jovial	5.08 (2.82)	4.54 (2.80)	5.70 (2.31)	5.53 (2.59)	5.45 (3.01)	5.26 (3.08)

Contento	5.85 (2.62)	4.98 (2.84)	5.94 (2.13)	5.53 (2.42)	5.47 (2.30)	5.29 (2.72)
Ira-hostilidad	1.27 (1.84)	1.68 (2.37)	1.47 (1.99)	0.83 (1.24)	0.95 (1.92)	1.07 (1.89)
Irritado	1.42 (1.92)	1.73 (2.66)	1.98 (2.44)	0.74 (1.54)	0.74 (1.90)	0.97 (1.90)
Enojado	1.25 (2.08)	1.79 (2.59)	1.37 (2.26)	0.94 (1.66)	0.84 (1.99)	0.89 (1.71)
Molesto	1.19 (2.03)	1.77 (2.59)	1.15 (1.88)	0.83 (1.55)	1.32 (2.43)	1.29 (2.20)
Enfadado	1.21 (1.91)	1.44 (2.43)	1.40 (2.26)	0.80 (1.35)	0.92 (2.12)	1.11 (2.17)

Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas de la condición experimental en el cambio del estado emocional autoinformado. En los participantes de la condición experimental MA aumentó la experiencia subjetiva de emociones negativas (tristeza-depresión e ira-hostilidad) y disminuyó la ansiedad y la alegría. En los participantes de la condición experimental MV disminuyó la experiencia subjetiva tanto de emociones negativas (tristeza-depresión, ansiedad e ira-hostilidad) como de la alegría. En el GC se produjo una disminución de la tristeza-depresión y la alegría, un aumento de la ira-hostilidad y un mantenimiento de la ansiedad. Los contrastes polinómicos mostraron una tendencia lineal significativa en el cambio del estado emocional ansiedad ($F = 4.459$; $p = .013$; $\eta_p^2 = .064$) e ira-hostilidad ($F = 4.054$; $p = .020$; $\eta_p^2 = .059$) y cercana a la significación en tristeza-depresión ($F = 2.722$; $p = .069$; $\eta_p^2 = .040$) (ver **Tabla 5**; Error! No se encuentra el origen de la referencia.).

Tabla 5. ANOVA mixto 3 x 2: pruebas de contrastes intrasujetos para la condición experimental y el estado emocional.

	MA (n=48)		MV (n=47)		GC (n=38)		F	Sig.	η_p^2
	Pre M (DT)	Post M (DT)	Pre M (DT)	Post M (DT)	Pre M (DT)	Post M (DT)			
EVEA									
Tristeza-depresión	2.37 (1.75)	2.75 (2.15)	2.16 (2.27)	1.82 (1.90)	1.92 (2.11)	1.52 (1.93)	2.722	.069	.040
Ansiedad	2.76 (2.29)	2.44 (2.38)	3.16 (1.80)	2.01 (1.78)	1.97 (2.03)	1.99 (1.93)	4.459	.013*	.064

Alegría	5.58 (2.32)	4.92 (2.63)	5.88 (1.72)	5.62 (2.13)	5.55 (2.47)	5.40 (2.62)	1.077	.344	.016
Ira-hostilidad	1.27 (1.84)	1.68 (2.37)	1.47 (1.99)	0.83 (1.24)	0.95 (1.92)	1.07 (1.89)	5.509	.005**	.078

(*) $p \leq .05$; (**) $p \leq .01$. Se señalan en **negrita** los valores con diferencias estadísticamente significativas.

En la **Figura 5** se presentan los gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional autoinformado (tristeza-depresión, ansiedad, alegría e ira-hostilidad).

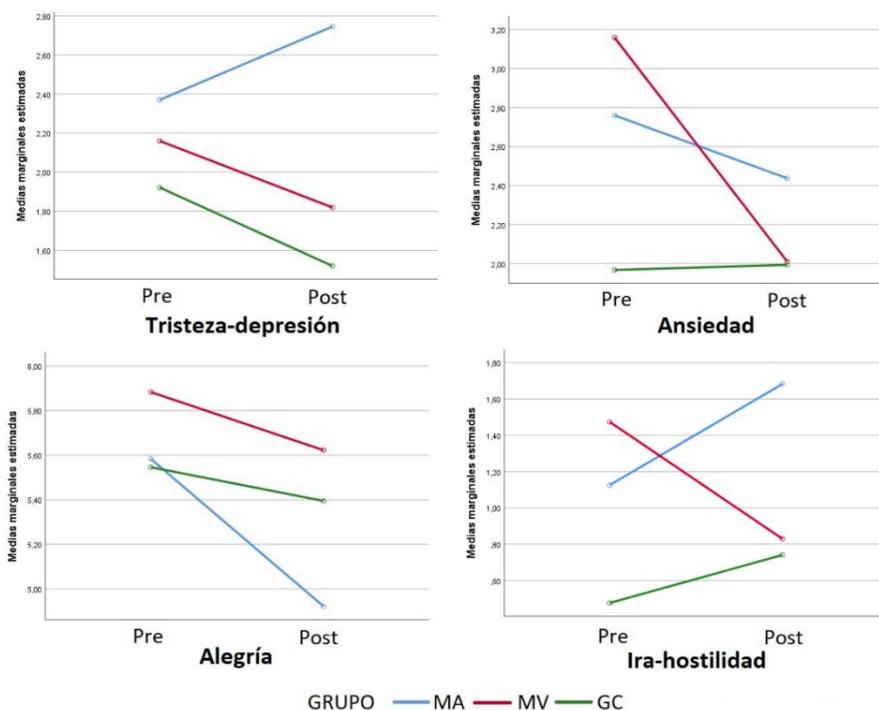


Figura 5. Gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional autoinformado pre/post.

Al llevar a cabo las pruebas de efectos intersujetos se observaron diferencias entre condiciones experimentales en relación con el cambio de estado emocional ira-hostilidad ($F = 0.733$; $p = .027$; $\eta_p^2 = .054$) (ver **Tabla 6**). La prueba post hoc de Tukey mostró diferencias estadísticamente significativas entre los grupos MA y GC ($p = .021$), siendo la diferencia de medias entre estos grupos de 0.80.

Tabla 6. ANOVA mixto 3 x 2: efectos intersujetos de la condición experimental y el estado emocional.

	<i>F</i>	Sig.	η_p^2
Tristeza-depresión	2.413	.094	.036
Ansiedad	1.528	.221	.023
Alegría	0.642	.528	.010
Ira-hostilidad	3.733	.027*	.054

(*) $p \leq .05$. Se señalan en **negrita** los valores con diferencias estadísticamente significativas.

5.4. Análisis del cambio del estado emocional de tristeza e ira función del estado emocional basal

Se analizó si existían diferencias entre condiciones experimentales (MA, MV, GC) en participantes con puntuación basal de tristeza-depresión moderada o alta (EVEA pre > 2.5) en los que aumentaba la ira-hostilidad (EVEA Diferencia post-pre > 0) después de la condición experimental. En la **Tabla 7** se presentan los resultados del análisis.

Tabla 7. Comparación entre participantes con puntuación basal de tristeza-depresión moderada o alta en los que aumentaba la ira-hostilidad.

	MA (n=7) <i>M (DT)</i>	MV (n=2) <i>M (DT)</i>	GC (n=3) <i>M (DT)</i>	<i>F</i>	Sig.	η_p^2
Ira-hostilidad (EVEA Diferencia post-pre)	4.18 (2.12)	0.88 (0.88)	1.33 (1.13)	4.012	.057	.471
Tristeza-depresión (EVEA Diferencia post-pre)	0.14 (1.33)	-0.63 (0.88)	-0.42 (1.38)	0.373	.699	.076
Tristeza-depresión (EVEA pre)	4.68 (0.89)	4.38 (0.53)	6.33 (2.88)	1.424	.290	.240
Ira-hostilidad (EVEA pre)	1.11 (0.99)	1.63 (2.30)	2.25 (3.68)	0.329	.728	.068
Participantes con experiencia previa en MA	2	1	1			

Se señala en gris la variable de agrupación: participantes cuyo estado emocional basal de tristeza-depresión es moderado o alto (EVEA pre >2.5) y en los que se produce un incremento de la ira-hostilidad tras la condición experimental (EVEA Diferencia post-pre>0).

A continuación, se analizó si existían diferencias entre condiciones experimentales (MA, MV, GC) en participantes con puntuación basal de ira-hostilidad moderada o alta (EVEA pre > 2.5) en los que aumentaba la tristeza-depresión (EVEA Diferencia post-pre > 0) después de la condición experimental. En la **Tabla 8** se presentan los resultados del análisis.

Tabla 8. Comparación entre participantes con puntuación basal de ira-hostilidad moderada o alta en los que aumentaba la tristeza-depresión.

	MA (n=3) M (DT)	MV (n=2) M (DT)	GC (n=1) M (DT)	F	Sig.	η_p^2
Ira-hostilidad (EVEA Diferencia post-pre)	-2.33 (1.26)	-1.0 (1.41)	2.5 (-)	5.093	.109	.772
Tristeza-depresión (EVEA Diferencia post-pre)	0.83 (0.14)	1.63 (0.18)	0.50 (-)	22.714	.015*	.938
Tristeza-depresión (EVEA pre)	4.17 (0.38)	2.25 (2.47)	9.25 (-)	7.697	.066	.837
Ira-hostilidad (EVEA pre)	4.17 (0.72)	3.13 (0.)53	6.50 (-)	8.622	.057	.852
Participantes con experiencia previa en MA	2	2	0			

(*) $p \leq .05$. Se señalan en **negrita** las diferencias estadísticamente significativas.

Se señala en gris la variable de agrupación: participantes cuyo estado emocional basal de ira-hostilidad es moderado o alto (EVEA pre > 2.5) y en los que se produce un incremento de la tristeza-depresión tras la condición experimental (EVEA Diferencia post/pre > 0).

5.5. Efectos de la condición experimental sobre el estado emocional autoinformado pre/post en función del estado emocional autoinformado basal.

En la **Tabla 9** se presenta la distribución de participantes por grupo experimental en función del estado emocional basal: nivel bajo (EVEA pre \leq 2.5), nivel moderado (EVEA pre > 2.5 y \leq 5) y nivel alto (EVEA pre > 5).

Tabla 9. Distribución de participantes por condición experimental en función del estado emocional basal.

Estado emocional	Nivel basal	Condición experimental		
		MA (n=48)	MV (n=47)	GC (n=38)

Tristeza-depresión	Bajo	29	33	29
	Moderado	15	8	5
	Alto	4	6	4
Ansiedad	Bajo	29	20	28
	Moderado	9	19	6
	Alto	10	8	4
Alegría	Bajo	6	2	6
	Moderado	12	12	11
	Alto	30	33	21
Ira-hostilidad	Bajo	41	38	35
	Moderado	5	4	0
	Alto	2	5	3

Bajo: EVEA pre ≤ 2.5 ; Moderado: EVEA pre > 2.5 y ≤ 5 ; Alto: EVEA pre > 5 .

Los resultados mostraron efectos estadísticamente significativos de la condición experimental en el cambio del estado emocional autoinformado en función del estado emocional basal. En el grupo MA aumentó la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa (tristeza-depresión, ansiedad e ira-hostilidad) en aquellos participantes con puntuaciones basales bajas en esos estados emocionales, mientras que en los grupos MV y GC disminuyó o aumentó ligeramente. Los contrastes polinómicos mostraron una tendencia lineal significativa en el cambio del estado emocional tristeza-depresión en participantes con un estado emocional de tristeza-depresión bajo ($F = 4.238$; $p = .017$; $\eta_p^2 = .088$), en el cambio del estado emocional ansiedad en participantes con un estado emocional de ansiedad bajo ($F = 3.184$; $p = .047$; $\eta_p^2 = .079$), en el cambio del estado emocional ira-hostilidad en participantes con un estado emocional de ira-hostilidad bajo ($F = 5.970$; $p = .003$; $\eta_p^2 = .097$) y en el cambio del estado emocional alegría en participantes con un estado emocional de alegría moderado ($F = 3.912$; $p = .030$; $\eta_p^2 = .196$) (Ver **Tabla 10**).

En las **Figura 6**, **Figura 7**, **Figura 8** y **Figura 9** se presentan los gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional autoinformado (tristeza-depresión,

ansiedad, alegría e ira-hostilidad) en función del estado emocional basal de cada una de estas emociones.

Tabla 10. ANOVA 3 x 2: pruebas de contrastes intrasujetos para la condición experimental y el estado emocional en función del estado emocional basal.

	Nivel emocional basal	F	Sig.	η_p^2
Pre/post Tristeza-depresión * Condición experimental	Bajo	4.238	.017*	.088
	Moderado	0.345	.712	.027
	Alto	1.480	.270	.212
Pre/post Ansiedad * Condición experimental	Bajo	3.184	.047*	.079
	Moderado	2.855	.073	.156
	Alto	1.005	.385	.096
Pre/post Alegría * Condición experimental	Bajo	2.193	.158	.285
	Moderado	3.912	.030*	.196
	Alto	0.688	.506	.017
Pre/post Ira-hostilidad * Condición experimental	Bajo	5.970	.003**	.097
	Moderado	3.144	.120	.310
	Alto	3.334	.096	.488

(*) $p \leq .05$; (**) $p \leq .01$. Se señalan en **negrita** los valores con diferencias estadísticamente significativas.

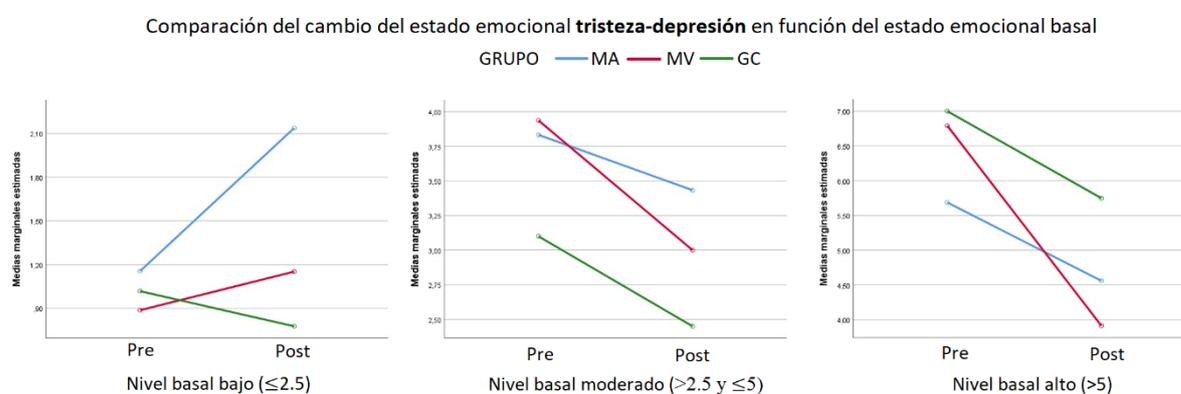


Figura 6. Gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional tristeza-depresión en función del estado emocional basal de tristeza-depresión.

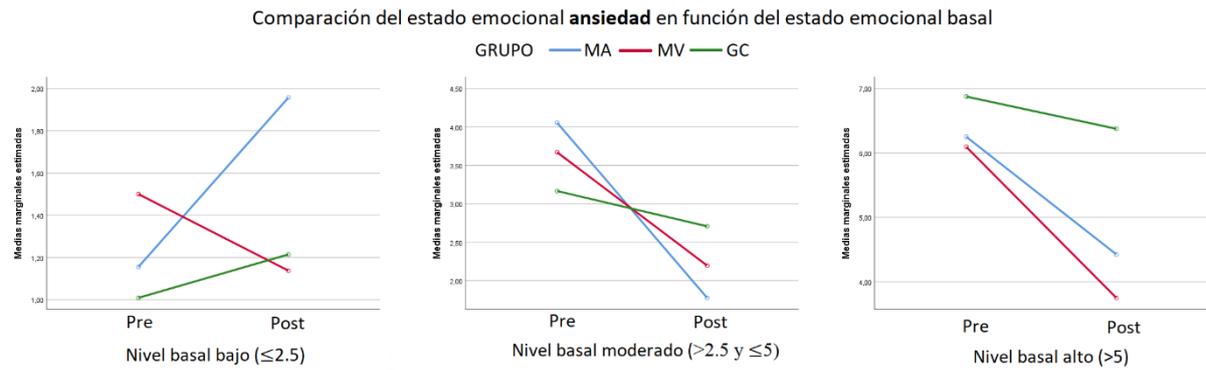


Figura 7. Gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional ansiedad en función del estado emocional basal de ansiedad.

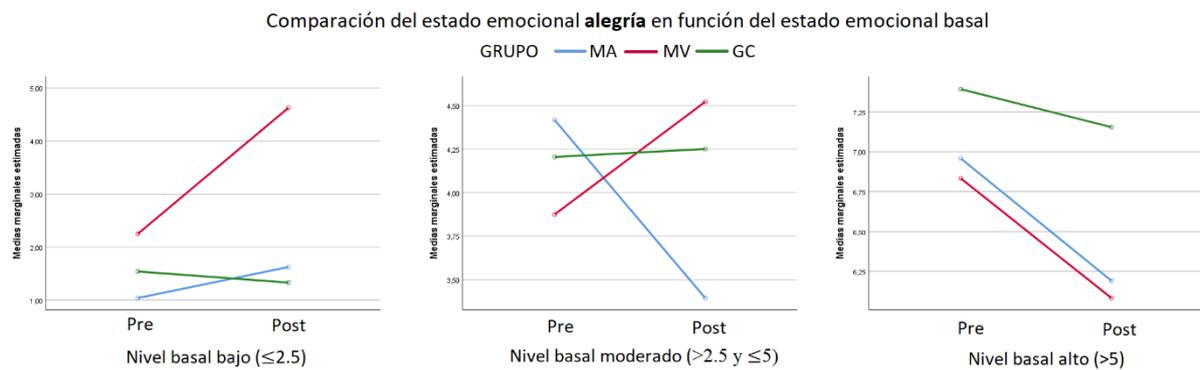


Figura 8. Gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional alegría en función del estado emocional basal de alegría.

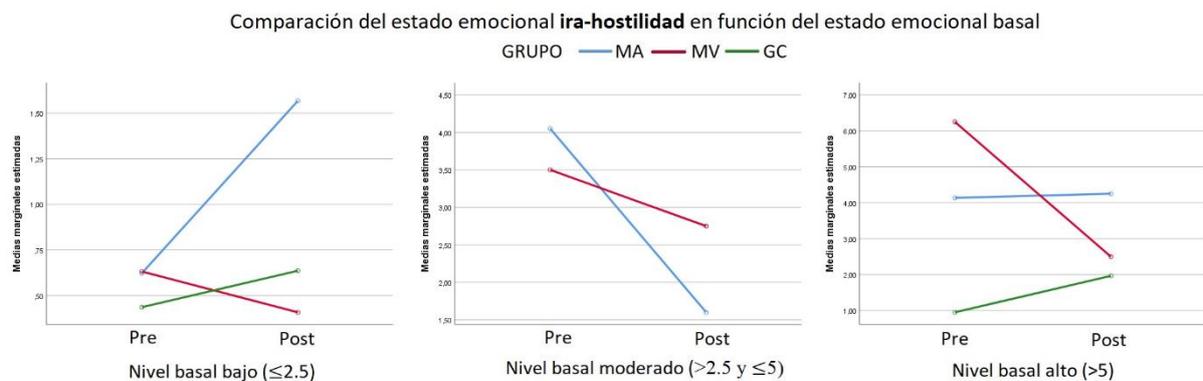


Figura 9. Gráficos de medias marginales estimadas del estado emocional ira-hostilidad en función del estado emocional basal de ira-hostilidad.

En las pruebas de efectos intersujetos se observaron diferencias entre condiciones experimentales en relación con el cambio del estado emocional tristeza-depresión ($F = 4.725$; $p = .011$; $\eta_p^2 = .097$) e ira-hostilidad ($F = 4.75$; $p = .018$; $\eta_p^2 = .070$) en participantes con estados basales bajos en estas emociones (ver **Tabla 11**).

Tabla 11. ANOVA mixto 3 x 2: efectos intersujetos de la condición experimental y el estado emocional en función del estado emocional basal.

	<i>F</i>	Sig.	η_p^2
Tristeza-depresión ¹	4.725	.011*	.097
Ansiedad ¹	1.262	.289	.033
Alegría ²	0.397	.675	.024
Ira-hostilidad ¹	4.75	.018*	.070

(*) $p \leq .05$. Se señalan en **negrita** los valores con diferencias estadísticamente significativas.

(1) Nivel basal bajo; (2) Nivel basal moderado.

La prueba post hoc de comparaciones múltiples de Tukey mostró diferencias estadísticamente significativas para el cambio del estado emocional tristeza-depresión (nivel basal bajo): entre MA y MV ($DM_MA - MV = 0.63$; $p = .042$) y entre MA y GC ($DM_MA - GC = 0.75$; $p = .015$); para el cambio del estado emocional ira-hostilidad (nivel basal bajo): entre MA y MV ($DM_MA - MV = 0.57$; $p = .033$) y entre MA y GC ($DM_MA - GC = 0.56$; $p = .046$).

5.6. Efecto del cambio del estado emocional autoinformado en función de la experiencia previa en MA

En la **Tabla 12**, se muestra que hubo una interacción significativa entre los efectos de la condición experimental y la experiencia previa en MA en relación con el cambio del estado emocional autoinformado de tristeza (Ítem EVEA Triste Diferencia post/pre)

($F = 4.915$; $p = 0.009$; $\eta_p^2 = .072$). En la **Figura 10** se presenta el gráfico de las medias marginales estimadas.

Tabla 12. Análisis ANOVA de dos factores (condición experimental y experiencia previa en MA) en relación con el cambio del estado emocional autoinformado de tristeza.

	<i>gl</i>	Media cuadrática	<i>F</i>	Sig.	η_p^2
Condición experimental	2	23.086	8.553	.000***	.119
Experiencia previa en MA	1	9.016	3.341	.070	.026
Condición experimental * Experiencia previa en MA	2	13.265	4.915	.009**	.072
Error	127	2.699			

(**) $p \leq 0.01$; (***) $p \leq 0.001$. Se señalan en **negrita** los valores estadísticamente significativos.

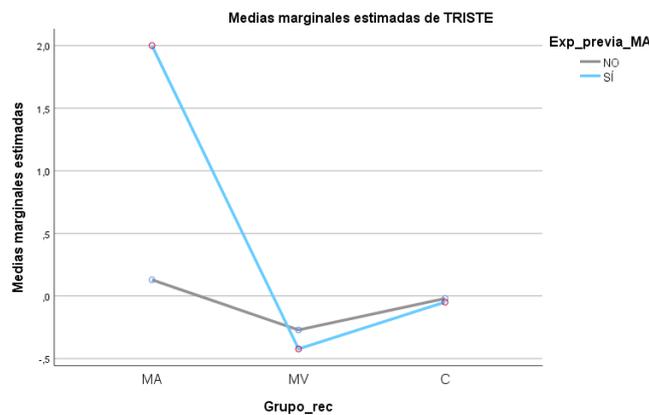


Figura 10. Gráfico de las medias marginales estimadas para el cambio del estado emocional triste en función de la condición experimental y de la experiencia previa en MA.

Al observarse diferencias notables en las medias del cambio del estado emocional triste en la condición experimental MA en función de la experiencia previa en MA, se llevó a cabo un análisis de comparación a través de la prueba *t* de Student para muestras independientes. Se observaron diferencias estadísticamente significativas ($t = -2.406$; $p = .020$) entre los participantes sin experiencia previa, ($n = 31, M =$

0.13, $DT = 2.25$) y los participantes con experiencia previa ($n = 17$, $M = 2.0$, $DT = 3.1$).

Se consideró oportuno estudiar si la diferencia observada en el cambio del estado emocional triste en función de la condición experimental y la experiencia previa en MA podría estar influenciada por el estado emocional basal triste. Por esta razón se analizó si existían diferencias en el estado emocional basal triste (EVEA pre) en función de la condición experimental (MA, MV, GC) y de si se disponía o no de experiencia previa en MA. Para ello se llevó a cabo un análisis ANOVA de dos factores (condición experimental y experiencia previa en MA) tomando como variable dependiente el estado emocional basal triste (EVEA pre), puesto que es en este ítem donde se observaron diferencias en el análisis anterior. No se observó un valor estadísticamente significativo en esta interacción ($F = 2.687$; $p = .072$; $\eta_p^2 = .041$). Al comparar el estado emocional basal triste en el grupo MA entre participantes con y sin experiencia previa en MA mediante una prueba t de Student para muestras independientes no se observaron diferencias estadísticamente significativas ($t = 1.451$; $p = .154$).

Se observaron diferencias en el cambio del estado emocional en función de la condición experimental (MA, MV, GC) y del tiempo de experiencia previa en MA (1h-50h o >50h). Se llevó a cabo un análisis ANOVA de dos factores (condición experimental y tiempo de experiencia previa en MA) tomando como variable dependiente el cambio del estado emocional (EVEA Diferencia post-pre). Se observó una interacción significativa entre la condición experimental y el tiempo de experiencia previa en MA en el cambio del estado emocional ansiedad (EVEA Diferencia post/pre) ($F = 3.279$; $p = .049$; $\eta_p^2 = .151$).

En la **Tabla 13** se presenta el análisis descriptivo del cambio del estado emocional ansiedad en función de la condición experimental y del tiempo de experiencia previa en MA y en la **Tabla 14** los resultados del análisis ANOVA de dos factores. En la **Figura 11** se muestra el gráfico de las medias marginales estimadas para el cambio del estado emocional ansiedad.

Tabla 13. Análisis descriptivo del cambio del estado emocional ansiedad (subescala EVEA) en función de la condición experimental y del tiempo de experiencia previa en MA.

	MA (n=17)		MV (n=15)		GC (n=11)	
	Experiencia previa en MA		Experiencia previa en MA		Experiencia previa en MA	
	1-50h	>50h	1-50h	>50h	1-50h	>50h
<i>M (DT)</i>	0.40 (1.91)	-2.88 (1.24)	-1.77 (1.90)	-1.19 (1.14)	-0.03 (0.65)	0.08 (1.61)
n	15	2	11	4	8	3

Tabla 14. Análisis ANOVA de dos factores: condición experimental y tiempo de experiencia previa en MA (1h-50h vs. >50h) en relación con el cambio del estado emocional autoinformado de ansiedad.

	<i>gl</i>	Media cuadrática	<i>F</i>	Sig.	η_p^2
Condición experimental	2	6.096	2.240	.121	.108
Tiempo experiencia previa en MA	1	4.855	1.784	.190	.046
Condición experimental * Tiempo experiencia previa en MA	2	8.924	3.279	.049*	.151
Error	37	2.722			

(*) $p \leq .05$. Se señalan en **negrita** los valores estadísticamente significativos.

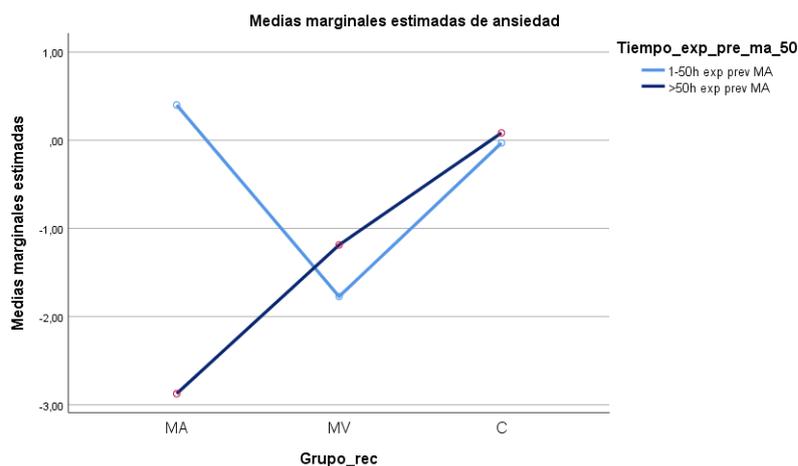


Figura 11. Gráfico de las medias marginales estimadas para el cambio del estado emocional ansiedad en función de la condición experimental y el tiempo de experiencia previa en MA.

Se analizó si la diferencia de medias en el cambio del estado emocional ansiedad de la condición experimental MA entre participantes con entre 1 y 50 horas de experiencia previa en MA y participantes con más de 50 horas era significativa. Para ello se realizó una prueba *t* de Student para muestras independientes y se observó que la diferencia era estadísticamente significativa (1-50h, $n = 15$, $M = 0.4$, $DT = 1.91$; >50h, $n = 2$, $M = -2.87$, $DT = 1.24$; $t = 2.323$; $p = .035$).

Se consideró oportuno estudiar si la diferencia observada en el cambio del estado emocional ansiedad en función de la condición experimental y el tiempo de experiencia previa en MA podría estar influenciada por el estado emocional basal de ansiedad. Por esta razón se analizó si existían diferencias en el estado emocional basal ansiedad (EVEA pre) en función de la condición experimental (MA, MV, GC) y del tiempo de experiencia previa en MA. Para ello se llevó a cabo un análisis ANOVA de dos factores (condición experimental y tiempo de experiencia previa en MA) tomando como variable dependiente el estado emocional basal ansiedad (EVEA pre), puesto que es en esta subescala donde se observaron diferencias en el análisis anterior. No se observó un valor estadísticamente significativo en esta interacción ($F = 0.875$; $p = .425$; $\eta_p^2 = .045$). Al comparar el

estado emocional basal ansiedad en el grupo MA entre participantes con entre 1 y 50 horas de experiencia previa en MA y participantes con más de 50 horas de experiencia previa mediante una prueba *t* de Student para muestras independientes no se observaron diferencias estadísticamente significativas (1-50h: $n = 15$, $M = 1.95$, $DT = 1.85$; >50h: $n = 2$, $M = 3.25$, $DT = 1.77$; $t = -0.936$; $p = .364$).

5.7. Comparación en función de las variables psicológicas

En el análisis de la covarianza ANCOVA, en el que la variable dependiente era el cambio del estado emocional (EVEA Diferencia post/pre), el factor fijo era la condición experimental (MA, MC, GC) y las covariables fueron las variables psicológicas (PANAS, SBC, TAS-20, TMMS-24) no se observaron interacciones significativas ($p \leq .05$) entre los efectos de la condición experimental y las covariables de estudio en relación con el cambio del estado emocional.

5.8. Análisis de comparación en función de la variable alexitimia

Del total de participantes, 109 (MA=36; MV=41; GC=32) mostraron ausencia de alexitimia; 17 (MA=9; MV=4; GC=4), posible alexitimia; y 7 (MA=3; MV=2; GC=2), mostraron alexitimia.

Se compararon los resultados en el conjunto de los participantes independientemente de la condición experimental ($n = 133$) del estado emocional basal (EVEA pre) entre los participantes sin alexitimia y los participantes con alexitimia o posible alexitimia. Para ello se realizó una prueba *t* de Student para muestras independientes. En la **Tabla 15** se presentan los resultados del análisis.

Tabla 15. Comparación del estado emocional basal en función del nivel de alexitimia (n=133).

Estado emocional basal	Alexitimia o posible		t	Sig.
	Sin alexitimia (TAS-20<52) M (DT) (n=109)	alexitimia (TAS-20 ≥52) M (DT) (n=24)		
Tristeza-depresión	1.82 (1.70)	3.74 (2.68)	3.360**	.002
Ansiedad	2.45 (1.89)	3.71 (2.66)	2.204*	.036
Alegría	5.87 (2.17)	4.81 (1.93)	-2.198*	.030
Ira-hostilidad	1.01 (1.70)	2.33 (2.44)	2.521*	.018

(*) $p \leq .05$; (**) $p \leq .01$. Se señalan en **negrita** las diferencias estadísticamente significativas.

Se estudió si existían diferencias en el cambio del estado emocional en función de la condición experimental (MA, MV, GC) y de la variable alexitimia. Para ello se llevó a cabo un análisis ANOVA de dos factores (condición experimental y nivel de alexitimia) tomando como variables dependientes el cambio del estado emocional (EVEA Diferencia post/pre). No se observaron interacciones significativas ($p \leq .05$) entre los efectos de la condición experimental y la variable alexitimia en relación con el cambio del estado emocional autoinformado.

5.9. Comparación de los resultados en las variables psicológicas en función de la experiencia previa en MA.

Se compararon los resultados obtenidos en las escalas PANAS, SBC, TAS-20 y TMMS-24 entre los participantes con experiencia previa en MA ($n = 41$) y los participantes sin experiencia previa en MA ($n = 92$) independientemente del grupo experimental al que pertenecieran (MA, MV, GC) a través de una prueba *t* de Student para muestras independientes. No se observaron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las escalas.

Se realizó también un análisis de ANOVA de un factor para estudiar si existían diferencias en los resultados obtenidos en las variables psicológicas PANAS, SBC, TAS-20 y TMMS-24 en función del tiempo de experiencia previa en MA. En la **Tabla 16** se presentan los resultados de este análisis.

Tabla 16. Comparación de los resultados en las variables psicológicas en función del número de horas de experiencia previa en MA.

	Horas de experiencia previa en MA				F	Sig.	η_p^2
	1h a 10h (n=22) M (DT)	11h a 50h (n=12) M (DT)	51h a 100h (n=4) M (DT)	>100h (n=5) M (DT)			
PANAS Positivo	3.54 (0.49)	3.73 (0.47)	3.63 (0.13)	3.50 (0.20)	0.594	.623	.044
PANAS Negativo	2.36 (0.74)	2.10 (0.71)	1.88 (0.33)	2.38 (0.52)	0.833	.484	.060
SBC Conciencia	2.93 (0.50)	3.15 (0.49)	3.21 (0.20)	3.47 (0.19)	2.160	.108	.142
SBC Disociación	1.51 (0.62)	1.41 (0.45)	1.41 (0.41)	1.13 (0.54)	0.671	.575	.049
TAS-20 Dificultad en identificar emociones	2.45 (0.66)	1.81 (0.52)	1.46 (0.34)	1.77 (0.60)	5.545**	.003	.299
TAS-20 Dificultad en expresar emociones	2.47 (0.94)	1.92 (0.44)	1.95 (0.77)	1.72 (0.54)	2.204	.103	.145
TAS-20 Pensamiento externamente orientado	1.81 (0.51)	1.55 (0.32)	1.94 (0.30)	1.98 (0.54)	1.504	.229	.104
TAS-20 Puntuación total	43.96 (10.67)	34.67 (7.28)	35.50 (6.35)	36.80 (4.97)	3.319*	.030	.203
TMMS-24 Percepción	30.18 (6.13)	32.50 (3.85)	26.50 (3.11)	28.00 (6.04)	1.642	.195	.112
TMMS-24 Comprensión	29.64 (4.24)	33.00 (3.84)	31.50 (5.0)	30.40 (4.39)	1.703	.182	.116
TMMS-24 Regulación	26.86 (5.01)	27.58 (5.20)	24.0 (8.21)	29.20 (5.26)	0.738	.536	.054

(*) $p \leq 0.05$; (**) $p \leq 0.01$. Se señalan en **negrita** los valores con diferencias estadísticamente significativas.

La prueba post hoc de comparaciones múltiples de Tukey para los resultados de TAS-20 Dificultad en identificar emociones mostró que las diferencias estadísticamente

significativas se producían entre los participantes con 1h - 10h de experiencia previa y los participantes con 11h - 50h ($p = .023$); y entre los participantes con 1h - 10h y los participantes entre 51h - 100h ($p = .020$). En relación con la puntuación total de alexitimia (TAS-20 total), se mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los participantes con 1h - 10h de experiencia previa y los participantes con 11h - 50h ($p = .033$).

Dado los resultados obtenidos al comparar las variables psicológicas en función del tiempo de experiencia previa en MA en los que se aprecia una disminución en la puntuación en TAS-20 cuando se dispone de más de 10 horas de experiencia, se consideró oportuno estudiar si existían diferencias en los resultados de las variables psicológicas entre los participantes sin experiencia previa o con menos de 10 horas de experiencia previa en comparación con los participantes con más de 10 horas de experiencia. Para ello se utilizó una prueba t de Student para muestras independientes. En la **Tabla 17** se presentan los resultados del análisis.

Tabla 17. Comparación de los resultados en las variables psicológicas entre participantes sin experiencia previa en MA o con hasta de 10h y participantes con más de 10h de experiencia previa.

	Experiencia previa en MA		t	Sig.
	Sin experiencia previa ≤ 10 horas (n=112) M (DT)	Con experiencia previa >10 horas (n=21) M (DT)		
PANAS Positivo	3.63 (0.58)	3.66 (0.37)	-0.309	.759
PANAS Negativo	2.33 (0.75)	2.12 (0.61)	1.215	.226
SBC Conciencia	2.98 (0.58)	3.23 (0.41)	-1.892	.061
SBC Disociación	1.48 (0.60)	1.34 (0.46)	1.011	.314
TAS-20 Dificultad en identificar emociones	2.27 (0.84)	1.73 (0.50)	3.995***	.000
TAS-20 Dificultad en expresar emociones	2.38 (0.86)	1.88 (0.51)	3.620***	.001

TAS-20 Pensamiento externamente orientado	1.73 (0.44)	1.73 (0.41)	0.034	.973
TAS-20 Puntuación total	41.64 (11.24)	35.33 (6.40)	3.597***	.001
TMMS-24 Percepción	30.17 (5.38)	30.29 (4.90)	-0.092	.927
TMMS-24 Comprensión	29.13 (5.71)	32.10 (4.12)	-2.267*	.025
TMMS-24 Regulación	28.54 (5.45)	27.29 (5.80)	0.962	.338

(*) $p \leq .05$; (***) $p \leq .001$. Se señalan en **negrita** los valores con diferencias estadísticamente significativas.

6. Discusión

La discusión de los resultados se presenta en dos apartados: (1) el efecto de la práctica del rol de movedor en MA sobre el estado emocional autoinformado y (2) el efecto de la práctica del rol de movedor en MA sobre el estado emocional en función de la experiencia previa en Movimiento Auténtico y de las características psicológicas.

6.1. El efecto de la práctica del rol de movedor en MA sobre el estado emocional autoinformado.

Los resultados confirman la Hipótesis 1: la práctica del rol de movedor en MA produce un incremento de la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa. Las diferencias de las medias pre/post de la de la experiencia emocional autoinformada sugieren que en la condición experimental MA se produce un aumento de las emociones de valencia negativa (tristeza-depresión e ira-hostilidad). En este sentido, la prueba de efectos intersujetos mostró un aumento de la variable ira-hostilidad en la condición experimental MA en comparación con la condición experimental GC ($DM_MA - GC = 0.80$; $p = .021$). Asimismo, la prueba de contrastes intrasujetos mostró un efecto próximo a la significación de la condición experimental para la tristeza-depresión ($F = 2.722$; $p = .069$; $\eta_p^2 = .040$). Estos resultados son consistentes con los obtenidos en una

investigación previa acerca del efecto de la práctica del Movimiento Auténtico sobre el estado emocional (García-Díaz, 2018), en la cual se observó que tras la práctica del rol de movedor se producía una disminución de las experiencias de alegría y ansiedad, y un incremento de la experiencia de enojo, melancolía y tristeza, en la que se utilizó también la escala EVEA para medir el estado emocional.

Al estudiar el cambio del estado emocional en función del estado emocional basal (EVEA pre), se observó que en la condición experimental MA, en los participantes con un nivel basal bajo (EVEA pre ≤ 2.5) en emociones negativas (tristeza-depresión, ansiedad e ira-hostilidad), aumentaba la experiencia subjetiva de esas emociones; mientras que en los participantes con un nivel basal moderado (EVEA pre > 2.5 y ≤ 5) y alto (EVEA pre > 5) disminuía la experiencia subjetiva de esas mismas emociones, excepto para la ira-hostilidad nivel basal alto que se mantenía. En la condición experimental MA aumentaba la experiencia subjetiva de estas emociones en comparación con las condiciones experimentales MV y GC. Así, pues, en relación con nuestra hipótesis de investigación, podemos añadir que los datos sugieren que la práctica del rol de movedor en MA produce un incremento de la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa en aquellos participantes con puntuaciones basales bajas de esas mismas emociones.

Las observaciones clínicas señalan que el Movimiento Auténtico permite acceder a material inconsciente (Chodorow, 1974/1999; Lewis, 1982/2007; Payne, 2006). Por ejemplo, Wyman-McGinty (1998a) afirma que el Movimiento Auténtico “parece ayudar a los pacientes a recuperar sentimientos que aún no son conscientes, aunque podríamos decir que son conocidos por el aspecto somático del inconsciente” (p.91) y, por tanto, “liberar afectos intensos como el dolor, la rabia, la soledad o la vergüenza, que han sido

activamente reprimidos” (Wyman-McGinty, 1998b, p.248). A partir de las observaciones clínicas y de los resultados de este estudio, una primera cuestión para abordar sería por qué estos sentimientos no conscientes son de valencia negativa. En primer lugar, porque “inicialmente pueden ser experimentados como sentimientos abrumadores y dolorosos de soportar” (Wyman-McGinty, 1998b, p.248). Pero, entendemos que también es debido a que habitualmente, en nuestro contexto social y cultural, se tiende a inhibir, negar, evitar o reprimir el contenido emocional negativo y doloroso y a promover las emociones positivas y placenteras (a pesar de que, muchas veces, éstas no sean congruentes con la experiencia subjetiva). Es lo que se conoce como el *imperativo de la felicidad o de la alegría* (Ahmed, 2010/2019), tan presente en la literatura de autoayuda (Brito-Alvarado et al., 2020); o como el *imperativo del goce* tan característico de nuestra época actual del capitalismo tardío (Žižek, 1998). El contexto cultural en el que estamos inmersos es “un mundo que es pobre en negatividad y que, en su lugar, está dominado por un exceso de positividad” (Han, 2010/2012, p.72), que ha llegado a ser calificado como *happycracia* (Cabanas e Illouz, 2019), el cual estigmatiza los sentimientos negativos. Entendemos que este es nuestro *zeitgeist*.

Los resultados de investigación que relacionan el uso de estrategias de regulación emocional informan de que cuando la inhibición emocional es crónica, inflexible e insensible a los matices del entorno social, puede interferir en un ajuste adecuado y que ocultar las propias emociones como estrategia para mitigar los sentimientos negativos es probable que no ayude a la persona a sentirse mejor (Gross y Levenson, 1997).

Así, pues, los resultados del presente estudio son consistentes con el supuesto, según el cual la práctica del rol de movedor en MA permitiría acceder a emociones de valencia negativa que estaban siendo inhibidas o reprimidas.

La Hipótesis 2 del estudio supone que los participantes de la condición experimental MA con un estado emocional basal moderado o alto de ira y bajo de tristeza experimentarán más tristeza y menos ira y se espera que los participantes con un estado emocional basal moderado o alto de tristeza y bajo de ira experimentarán más ira y menos tristeza. Esta hipótesis se sustenta en la práctica clínica, donde se ha observado que el movimiento auténtico puede desencadenar la liberación de emociones de tristeza e ira y que, en ocasiones, estas emociones se preceden la una a la otra (Adler, 1972/1999, 1976/1999; Mayer-Ostrow, 1997; Stromsted, 2009; Stromsted y Sieff, 2015). Por ejemplo, Adler (1972/1999) señala: “en la quinta sesión, las manos de Heather se arañaban a sí misma y se dio cuenta de que la ira brotaba debajo de la tristeza” (p.126). Mayer-Ostrow (1997) relata así la experiencia de un movedor: “(...) sus brazos comenzaron a moverse bruscamente y sus pies empezaron a pisar lentamente. Luego, mientras permanecía inmóvil, su expresión facial cambió. Katrin parecía ponerse muy triste” (p.4) para después enfadarse mucho. “Cuando Katrin habló de ello más tarde, no pudo entender por qué se había enfurecido tanto, mientras que no tuvo dificultad en conectar su tristeza”. (p.5). Y Stromsted (2009) transcribe el relato de este participante tras practicar MA:

“Me siento muy agitado y quiero explotar y dejar que lo que sea que me sujeta con tanta fuerza salga a borbotones. Entonces algo sucede tan naturalmente que

ni siquiera me doy cuenta del cambio. La ira y la agitación dan paso a una tristeza que se siente tan lejana como presente”. (p.206)

Teniendo en cuenta estas observaciones clínicas, en el presente estudio se analizó el cambio del estado emocional autoinformado de ira-hostilidad tras la condición experimental en los participantes con un nivel basal moderado o alto de tristeza-depresión (EVEA $pre > 2.5$) en los que aumentaba la ira-hostilidad. Los resultados de nuestro estudio muestran que este fenómeno se produjo fundamentalmente en la condición experimental MA ($n = 7$), mientras que en la condición experimental MV afectó a 2 participantes y en el GC a 3 participantes. Además, en los participantes con un nivel basal de tristeza-depresión moderado o alto aumentó más la experiencia de ira-hostilidad tras la condición experimental MA en comparación con las condiciones experimentales MV y GC, siendo esta diferencia cercana a la significación ($F = 4.012$; $p = 0.057$; $\eta_p^2 = .471$). Estos resultados son consistentes con las observaciones en la práctica clínica y podría explicarse bajo el constructo de los *sentimientos “rackets”* (English, 1971, 1977), término que en castellano se ha traducido como *sentimientos o emociones parásitas* (Oller Vallejo, 1988), y que consiste en que un sentimiento reemplaza a otro sentimiento más genuino. Así, pues, los datos sugieren que en algunos participantes la tristeza podría estar enmascarando la emoción de la ira y que la práctica del rol de movedor en MA permitiría acceder a esta emoción que estaba siendo inhibida o enmascarada.

En relación con los participantes con un nivel basal moderado o alto de ira-hostilidad en los que aumentaba la tristeza-depresión, los resultados muestran un menor número de participantes (6 en total) que reunían estas condiciones de análisis, aunque fue también en el grupo MA donde se observaron más casos de estas características (MA:

$n = 3$; MV: $n = 2$; GC: $n = 1$). En la condición experimental MA los participantes con un nivel basal moderado o alto de ira-hostilidad ($M = 4.17$) también tenían un nivel basal moderado de tristeza-depresión ($M = 4.17$). A pesar de ello, se observó que aumentaba la tristeza-depresión ($M = 0.83$) y disminuía la ira-hostilidad ($M = -2.33$) tras la práctica de movedor en MA. En la condición experimental MV se producía un fenómeno similar, aumentaba la tristeza-depresión ($M = 2.25$) y disminuía la ira-hostilidad ($M = -1.0$) y en el GC solo había 1 participante que reunía las condiciones de análisis. Las diferencias entre condiciones experimentales en relación con el cambio del estado autoinformado de tristeza-depresión fueron estadísticamente significativos ($F = 22.714$; $p = .015$; $\eta_p^2 = .938$). Aunque los resultados obtenidos apuntan a que en los participantes con un nivel basal moderado o alto de ira-hostilidad se producía una disminución de la experiencia de esta emoción y un aumento de la tristeza-depresión tras la práctica de movedor en MA, lo que en principio podría ser consistente con la hipótesis de los sentimientos “racket”, los resultados no son concluyentes debido a lo observado en la condición experimental MV y a que en el GC solo había 1 participante que reunía las condiciones de análisis.

Al abordar en el marco teórico el *embodiment* emocional ya señalamos que la postura corporal (Riskind y Gotay; 1982; Shafir et al., 2013) o la manera de caminar (Michalak et al., 2009) afecta al estado de ánimo medido a través de autoinforme. En este tipo de experimentos se induce a la persona a que adopte determinadas posturas o que lleve a cabo determinados movimientos lo que, finalmente, conduce a una experiencia emocional particular. Por ejemplo, la postura caída o desplomada o movimientos como agachar la cabeza aumentan los sentimientos de tristeza; sin embargo, la posición erguida

y movimientos como saltar, incrementan el afecto positivo. Cambios corporales específicos pueden ser inducidos a través del movimiento o la postura física, tal y como sugieren las investigaciones recientes sobre *embodiment*, que consideran que el control deliberado de la conducta motora podría regular los sentimientos (Shafir et al., 2013).

En el presente estudio, como ya hemos señalado, en el caso de los participantes con estados emocionales basales bajos de tristeza e ira, en la condición experimental MA se produjo un incremento de la experiencia subjetiva de esas emociones en comparación con la condición experimental MV. Una de las posibles diferencias entre las características del movimiento de la condición MA respecto a la condición MV podría ser la velocidad del movimiento, sobre todo al inicio de la práctica y si no existe una sensación o emoción claramente percibida cuando el participante tiene que identificar por primera vez el impulso. Posiblemente, este movimiento sea más lento que si se ejecuta un movimiento planificado (condición experimental MV). Y sabemos, por ejemplo, que la reducción de la velocidad en la marcha al caminar se relaciona con el estado de ánimo triste y depresivo (Michalak et al., 2009; Wendorff et al., 2002). Esto explicaría que en la condición MA aumentara la experiencia subjetiva de emociones relacionadas con la tristeza pero no con la ira, ya que la ira se relacionan con posturas físicas y movimientos corporales diferentes a los de la tristeza, como por ejemplo, apretar los puños (Duclos et al., 1989) o movimientos expansivos (Fuchs y Koch, 2014), puesto que la ira se manifiesta como una activación del cuerpo que nos prepara para enfrentar las amenazas, mientras que la tristeza se experimenta como un estado de desactivación que nos permite reflexionar y retirarnos de las situaciones difíciles (Damasio, 1994). Así, pues, interpretamos que en la condición experimental MA la percepción de señales corporales (emociones y sensaciones) y el movimiento corporal que surge a partir de estas señales

debe propiciar la aparición de patrones motores específicos relacionados con las emociones que los participantes manifiestan posteriormente mediante autoinforme.

Las señales corporales que el participante de la condición MA debe atender son equiparables a lo que Totton (2003) denomina micro-movimientos, que hace referencia a “impulsos muy leves, sutiles y espontáneos en el cuerpo que están completamente fuera de la conciencia” (p.77). Al poner “nuestra atención en los micro-movimientos y relajarnos en ellos, damos vida a esa parte del cuerpo, por así decirlo, generando una riqueza de sensaciones y actividades que pueden ser transformadoras” (p.77). Por otro lado, sabemos que la información emocional no siempre se registra en forma de contenidos semánticos, sino que muchas veces es codificada en forma de patrones viscerales o motores (Zajonc, 1980), contenidos que si son dolorosos algunas personas tienden a inhibir como estrategia de regulación emocional (Gross y Levenson, 1993). Asimismo, tal y como señala Damasio (2003/2005), sabemos que el organismo tiende a la regulación homeostática, un proceso natural y automático que se encarga de mantener el equilibrio interno del organismo —proceso que también se conoce como autorregulación orgánica (Nelson-Jones, 2000)—, en el que de manera directa o indirecta juegan un papel fundamental las emociones porque están relacionadas con la integridad y la salud del organismo y forman parte de los procesos de ajuste adaptativo en el estado del cuerpo. Así, pues, teniendo en cuenta todo lo anterior y en base a los resultados observados, podemos interpretar que en la condición experimental MA, los participantes accederían a contenidos emocionales de valencia negativa que habían sido codificados corporalmente y que estaban siendo inhibidos o reprimidos. Esto se produciría a través de la percepción de señales corporales y, mediante el movimiento

corporal que surge de estas señales, se facilitaría el proceso de regulación homeostática con el objetivo de restaurar el equilibrio del organismo.

6.2. El efecto de la práctica del rol de movedor en MA sobre el estado emocional en función de la experiencia previa en Movimiento Auténtico y de las características psicológicas.

Nos pareció relevante examinar el papel que juega la experiencia previa en Movimiento Auténtico, ya que las observaciones clínicas indican la importancia que tiene la práctica continuada de esta actividad en el desarrollo de la habilidad para reconocer y expresar las propias emociones y otros contenidos de la de la experiencia subjetiva. Esto sucede en un proceso en el que interactúan el movedor con el testigo. La capacidad de ser testigo de uno mismo en el MA, es decir, del desarrollo de la conciencia sobre la propia experiencia subjetiva, solo se produce “a través de una extensa experiencia primero como movedor que es visto por un testigo” (Adler, 1987/1999, p.154) y, luego, “con la gradual internalización del testigo exterior” (Adler, 1992/1999, p.183).

En el presente estudio, se observó una interacción significativa entre los efectos de la condición experimental y la experiencia previa en MA en relación con el cambio del estado emocional autoinformado de tristeza ($F = 4.915$; $p = .009$; $\eta_p^2 = .072$). En la condición experimental MA, en los participantes con experiencia previa aumentó más la experiencia de tristeza que en los participantes sin experiencia previa. Estos cambios no se pueden atribuir al estado emocional basal de tristeza puesto que no se observaron diferencias estadísticamente significativas en relación con esta variable entre los participantes con y sin experiencia previa en MA en la condición experimental MA. Estos

resultados son consistentes con la investigación previa (García-Díaz, 2018) pues en ambos estudios tras la práctica de MA aumentaba la tristeza en los participantes con experiencia previa en MA. Así, pues, podemos interpretar que la experiencia previa en MA facilitaría el acceso a emociones inhibidas de tristeza tras la práctica del rol de movedor en MA.

Al examinar las diferencias en el cambio del estado emocional en función del tiempo de experiencia previa en MA, se observó que en la condición experimental MA, en los participantes con más de 50 horas de experiencia previa disminuía la ansiedad, mientras que en los participantes con 50 horas o menos aumentaba. Estos cambios no se pueden atribuir al estado emocional basal de ansiedad puesto que no se observaron diferencias estadísticamente significativas en relación con esta variable entre los participantes con y sin experiencia previa en MA en la condición experimental MA.

Así, pues, teniendo en cuenta los resultados de los dos últimos análisis podemos suponer que en las personas con experiencia en MA (más de 50 horas) acceder a la emoción de tristeza —que entendemos estaría siendo inhibida o reprimida— tras la práctica del rol de movedor conllevaría una reducción de la ansiedad. Este resultado es consistente con una investigación previa (García-Díaz, 2018) en la que también se observó una disminución de la ansiedad tras la práctica de MA en participantes con experiencia previa en MA. A medida que la persona avanza en el circuito “atención a las señales corporales – percepción de la emoción – movimiento corporal” y toma conciencia de las emociones inhibidas o reprimidas, los mecanismos psicológicos que facilitaron su inhibición (por ejemplo, la evitación o la negación) dejarían de actuar. Cuando estos mecanismos operan para contener otra emoción negativa puede experimentarse ansiedad,

de ahí que cuando estos mecanismos dejan de operar y la emoción inhibida es expresada, la ansiedad disminuya (García-Díaz, 2018). De hecho, en el análisis intrasujetos de los resultados globales, en la condición experimental MA se observó un incremento de la experiencia de tristeza, siendo el efecto de la condición experimental sobre el cambio del estado emocional de tristeza cercano a la significación ($F = 2.722$; $p = .069$; $\eta_p^2 = .040$) y una disminución de la experiencia de ansiedad, siendo el efecto de la condición experimental sobre el cambio del estado emocional de ansiedad estadísticamente significativo ($F = 4.459$; $p = .013$; $\eta_p^2 = .064$). Asimismo, los resultados también son consistentes con lo observado en la práctica clínica. Eberle (2015), por ejemplo, señala que “en la práctica clínica, el movimiento auténtico puede resultar una excelente y potente intervención para las personas que luchan contra su ansiedad” (p.4). Los resultados sugieren que para alcanzar la habilidad de disminuir la experiencia subjetiva de ansiedad a través del rol de movedor en MA sería necesario un entrenamiento con un número determinado de sesiones ya que “experimentar la consciencia inmediata del cuerpo es universalmente difícil y despierta resistencia y ansiedad” (Perls et al., 1951/2002, p.409). A este respecto, en una investigación llevada a cabo por Bräuninger (2014) en la que se aplicaban 10 sesiones grupales de DMT durante un periodo de 10 semanas se observó que “la sensibilidad interpersonal y la ansiedad fóbica aumentaron cuando se aplicó el Movimiento Auténtico” (p.22).

En una investigación previa (García-Díaz, 2018) con un diseño de dos condiciones experimentales, uno de ellos en los que se realizaba una práctica de movedor en MA y otro en el que los participantes podían hacer los movimientos que quisieran y los que debían ser memorizados, se observó una mayor variabilidad en el cambio del estado

emocional tras la práctica de movedor en MA en los participantes que tenían experiencia previa en MA comparados con los participantes sin experiencia previa en MA. En los participantes con experiencia previa en MA tras la práctica del rol de movedor en MA disminuía la ansiedad y la alegría y aumentaba la tristeza y la melancolía; mientras que en los participantes sin experiencia previa en MA solo se observaba un aumento de melancolía tras la práctica del rol de movedor en MA. Asimismo, en esta investigación se estimó que el rasgo afectivo positivo modula el efecto del rol de movedor en el cambio de estado emocional. En los participantes con alto afecto positivo (medido a través de PANAS Positivo), la experiencia subjetiva autoinformada de tristeza-depresión (medida a través de EVEA) aumentaba, mientras que la alegría disminuía. Por el contrario, en las personas con bajo afecto positivo, la experiencia subjetiva de ansiedad autoinformada disminuía.

También nos pareció relevante estudiar si las características psicológicas influyen en el efecto de la práctica del rol de movedor, puesto que según Frieder (1981/2007) uno de los principios en los que se basa el trabajo de Whitehouse es la creencia de que el movimiento refleja la personalidad. Los resultados del análisis realizado no mostraron interacciones significativas entre la condición experimental y las variables metaconocimiento emocional, conexión corporal, rasgo afectivo y alexitimia; por lo tanto, los resultados sugieren que las variables psicológicas no influyeron en los cambios emocionales tras una práctica del rol de movedor en MA. Sin embargo, considerando sólo la variable alexitimia, cabe señalar que se observaron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones basales del estado emocional (EVEA pre) en función del nivel de alexitimia. Los participantes con alexitimia o posible alexitimia (TAS-20 \geq 52) manifestaron mayor experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa y menor

experiencia subjetiva de alegría que los participantes sin alexitimia ($TAS-20 < 52$). Estos resultados son consistentes con investigaciones que asocian la alexitimia con la depresión (Arancibia y Behar, 2015), con la ira manifiesta (la que se expresa de forma explícita) y con la ira suprimida (la contenida) (Rueda et al., 2006).

Sin embargo, al comparar los resultados en las variables psicológicas en función de la experiencia previa en MA se observó que la dificultad en identificar emociones (subescala TAS-20) disminuía a medida que aumentaba el número de horas de experiencia previa en MA. Estos resultados, que son limitados por el reducido número de participantes, son consistentes con el supuesto de que la práctica habitual de MA mejora la capacidad de reconocer las propias emociones, algo que se observa en la práctica clínica. Homann (2010), por ejemplo, sostiene que “explorar el movimiento es un recurso poderoso para tomar conciencia de la experiencia emocional y expresar estados de sentimiento a los demás” (p.85).

Por último, en el desarrollo de la discusión, señalamos que nuestros resultados muestran que en los participantes con más de 10 horas de experiencia previa en MA, en comparación con los participantes sin experiencia previa o con hasta 10 horas de experiencia, disminuyó la dificultad para identificar (TAS-20) y expresar emociones (TAS-20) y aumentó la comprensión emocional (TMMS-24). En consecuencia, estimamos que a partir de 10 horas de práctica de Movimiento Auténtico se podrían apreciar mejoras en la capacidad para identificar, comprender y expresar emociones.

7. Limitaciones del estudio

1. Al haberse realizado el reclutamiento de participantes mediante un muestreo no probabilístico de personas voluntarias, los resultados obtenidos y las conclusiones que se derivan de su análisis no son extrapolables a la población general.

2. La muestra está sesgada en relación con el género de los participantes (119 mujeres y 14 hombres), lo cual no ha permitido realizar análisis estadísticos en función de esta variable. El objeto de estudio, el Movimiento Auténtico, una práctica que nace de la mano de tres mujeres pioneras (Mary Straks Whitehouse, Joan Chodorow y Janet Adler), es una actividad que además de utilizarse en contextos clínicos del ámbito de la DMT (Chodorow, 1974/1999; Fleischer, 2004), se utiliza en el ámbito artístico como herramienta para desarrollar procesos creativos (Bacon, 2010; Fleischer, 2004; García et al., 2006), en especial la danza (Cohen, 2010; McLeod, 2020). En los países occidentales la danza es una actividad que se considera principalmente femenina y que limita la participación a los hombres (Risner, 2007). Asimismo, la DMT es una orientación psicoterapéutica facilitada y utilizada principalmente por mujeres. A título de ejemplo, cabe señalar que la Asociación Española de Danza Movimiento Terapia ofrece en su web un listado de profesionales terapeutas reconocidos por la entidad en el que constan 45 terapeutas, de los cuales solo 3 son hombres (Asociación Española de Danza Movimiento Terapia [ADMTE], 2022). Estas circunstancias han dificultado el reclutamiento de participantes varones para el experimento.

3. En este estudio, se utilizaron análisis estadísticos específicos, como ANOVA mixto 3x2 y ANOVA de un factor, para evaluar las diferencias entre grupos de comparación en el cambio del estado emocional y otras variables psicológicas. Sin embargo, en algunos de los grupos de comparación se disponía de pocos participantes, con un tamaño de muestra menor a 10 participantes e incluso a 5 participantes. Esta limitación puede haber afectado la precisión y confiabilidad de los resultados obtenidos en relación con estos grupos específicos. Se debe tener en cuenta que el tamaño de la muestra es un factor crítico que puede afectar la capacidad de un análisis estadístico para detectar diferencias significativas entre grupos, así como su capacidad para generalizar los hallazgos a una población más amplia. Esta circunstancia puede limitar la generalización de los hallazgos y debe ser considerada al interpretar los resultados de este estudio.

8. Líneas de investigación futuras

1. Entendemos que el tipo o cualidad del movimiento físico o los patrones motores podrían determinar la experiencia emocional durante la práctica de MA. Por tanto, pensamos que en investigaciones futuras debe contemplarse el tipo de movimientos que se produce durante la práctica, utilizando, por ejemplo, la metodología desarrollada por Laban (1950/1971) que incluye un sistema para registrar los movimientos humanos, que se conoce como cinetografía (*kinetography*) o Labanotación. Pero, esta medición también podría llevarse a cabo aplicando tecnologías electrónicas de registro que habitualmente se utilizan para el estudio de la rehabilitación física de pacientes con múltiples patologías

(Muñoz-Cardona et al., 2013; Parnandi et al., 2010); o del uso de algún tipo de inteligencia artificial que ya permite, por ejemplo, que algunos robots reconozcan las emociones humanas a través de expresiones faciales o movimientos corporales (Rouhiainen, 2018).

2. La alteración en la atribución de agencia del propio movimiento o sensación de voluntad consciente de la acción podría ser uno de los factores que podría explicar la experiencia emocional en la práctica del MA. Por tanto, creemos que en futuras investigaciones sería interesante evaluar la percepción de agencia del propio movimiento en la práctica del rol de movedor en MA, lo que desde esta práctica se describe en términos de “soy movido” y “me muevo” (Whitehouse, 1979/1999), y de qué manera la pérdida de voluntad consciente de la acción se relaciona con la experiencia emocional.

3. Los resultados de la presente investigación sugieren que la práctica continuada de MA podría mejorar alguna de las dificultades características de la alexitimia, entendiendo la alexitimia como un estado no permanente (alexitimia secundaria) (Berardis et al., 2008; Freyberger, 1977). Uno de los efectos que cabría esperar con la práctica del MA sería disminuir la dificultad en identificar y expresar las propias emociones. Consideramos que sería importante verificar si este efecto se produce, por ejemplo, a través de un diseño de investigación longitudinal que permitiera observar el cambio en esta variable o en otras competencias emocionales. De confirmarse este hecho las implicaciones que se derivarían serían relevantes. Por ejemplo, se podrían desarrollar programas psicoeducativos que incluyeran el MA para mejorar algunas competencias emocionales.

4. Las manifestaciones de mayor bienestar psicológico es una observación habitual en la práctica clínica de MA al permitir la expresión no verbal (durante la práctica de movedor) y verbal (en el intercambio con el testigo o terapeuta posterior a las sesiones de MA) (Bacon, 2015b; Payne, 2006; Tántia, 2012). Al entrar en contacto con un contenido emocional inhibido o reprimido, la persona confronta con emociones que antes se evitaban lo que conduciría a un mayor bienestar psicológico que le permite ser más congruente con sus sentimientos. Transitar por la experiencia de emociones de valencia negativa no es un signo de malestar psicológico, sino que permite reestablecer el equilibrio emocional. En investigaciones futuras cabría contemplar el bienestar psicológico desde la perspectiva eudaimónica, en cuanto que el bienestar psicológico se logra si las personas viven de acuerdo con su *daimon* o verdadero yo, es decir, que las experiencias y actividades vitales sean congruentes y acordes con los valores profundamente arraigados (Ryan y Deci, 2001). Por tanto, para explorar si efectivamente el MA tiene como consecuencia un aumento del bienestar psicológico se podría contemplar en un diseño longitudinal la variable bienestar psicológico.

5. La investigación cualitativa se centra en la comprensión profunda y detallada de la experiencia humana, mientras que la investigación cuantitativa se centra en la medición y el análisis estadístico de los datos (Tántia, 2020). En futuras investigaciones, ambos enfoques se pueden utilizar de manera conjunta y complementaria para proporcionar una comprensión más completa de la práctica del Movimiento Auténtico. Por ejemplo, la investigación cuantitativa podría medir y analizar datos fisiológicos y biomecánicos relacionados con el movimiento, mientras que la investigación cualitativa podría explorar la experiencia subjetiva de los participantes en relación con su cuerpo y su movimiento.

ESTUDIO 2: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre la respuesta emocional ante la presentación de imágenes afectivas

1. Introducción

La idea fundamental que subyace a la aproximación dimensional en el estudio de las emociones es que el repertorio de emociones humanas varía de forma continua a lo largo de un número limitado de dimensiones o factores comunes, sobre las cuales se localizarían los estados emocionales concretos.

Esta perspectiva tiene sus orígenes en Wundt (1896), quien desarrolló la teoría tridimensional del sentimiento que afirma que toda emoción puede entenderse en función de tres dimensiones: agrado-desagrado, tensión-relajación y excitación-calma. Esta propuesta ha sido reexaminada con diferentes procedimientos para estudiar de manera sistemática las características del espacio emocional. Por ejemplo, Osgood et al. (1957) sostiene que los conceptos evaluativos, como las palabras, están representados por dos dimensiones fundamentales: la valencia afectiva —que se refiere al grado de complacencia o desagrado— y la activación —cuyo rango comprende desde un estado de excitación máxima hasta la calma—. Por su parte, Russell (1980) desarrolló lo que denominó modelo circunplejo que organiza y clasifica las emociones en torno a un círculo con un eje horizontal de displacer-placer, es decir, la valencia emocional, y un eje vertical de baja activación-alta activación. La valencia se refiere a la evaluación positiva (agradable) o negativa (desagradable) que se hace de un objeto, evento o situación,

mientras que la activación se refiere al nivel de intensidad de la emoción experimentada. Russell (1980) argumenta que estas dos dimensiones son independientes entre sí, lo que significa que se pueden experimentar emociones positivas tanto de baja como de alta activación, así como emociones negativas de baja y alta activación.

El estudio dimensional de la emoción (valencia y activación) ha cobrado relevancia en la comunidad científica a partir de las investigaciones realizadas por el grupo de investigación de Peter Lang (Lang, 1995; Lang et al., 1997a) y su propuesta de que, producto de la evolución, las emociones son disposiciones para la acción que resultan de la activación de los dos sistemas motivacionales.

Los organismos analizan la información del ambiente en clave de supervivencia de tal modo que motivan comportamientos de aproximación ante estímulos placenteros (sistema apetitivo) o de evitación ante estímulos amenazadores u hostiles (sistema aversivo). Estos sistemas despliegan distintos patrones de respuestas reflejas, corporales y viscerales (Bradley, 2000; Buck, 1999).

Con el fin de proporcionar a la comunidad científica un instrumento que permitiese acercarse a la emoción desde la aproximación bidimensional, se creó el *International Affective Picture System* —IAPS— (Sistema Internacional de Imágenes Afectivas), cuyo objetivo fue hacer accesible un conjunto de fotografías a color estandarizadas con capacidad para evocar emociones y con unos contenidos que abarquen un amplio espectro de categorías (Lang et al., 1997b; 2005). A través de este instrumento sería posible un mejor control experimental en la selección de los estímulos afectivos en las características temporales de su administración, a la vez que facilita la comparación de resultados entre diferentes experimentos y distintos laboratorios (Moltó et al., 2013).

La investigación experimental que ha utilizado este instrumento en el ámbito de la “emoción y la atención demuestran que la visión de las imágenes del IAPS produce cambios fiables y medibles en cada uno de los tres sistemas de la respuesta emocional: el subjetivo-verbal, el conductual y el fisiológico” (Moltó et al., 2013, p.967). Los análisis factoriales muestran, de manera consistente, una estructura bifactorial: el primer factor agrupa las evaluaciones en la dimensión de valencia afectiva, además de algunas respuestas psicofisiológicas como, por ejemplo, la tasa cardiaca; y el segundo factor agrupa las evaluaciones en activación y el tiempo de visión de las imágenes, así como otras respuestas psicofisiológicas como, por ejemplo, la respuesta de conductancia de la piel (Moltó et al., 2013).

Las imágenes del IAPS han sido ampliamente utilizadas en investigaciones de diversa índole. Una gran parte han estado orientadas al estudio de los procesos psicológicos y corporales como, por ejemplo, la percepción (Schupp et al., 2004), la memoria (Crawford et al., 2006) o el control postural (Azevedo et al., 2005; D’Attilio et al., 2013; Facchinetti et al., 2006; Hillman et al., 2004; Stins y Beek, 2007). El conjunto IAPS es muy utilizado en los estudios en el ámbito de la relación cognición – emoción (Beer et al., 2006), en los estudios de regulación emocional (Jackson et al., 2000; Ochsner et al., 2002; Ochsner et al., 2004) y en poblaciones con trastornos psicopatológicos como la ansiedad (Pollatos et al., 2008; Yiend y Mathews, 2001); depresión (Lee et al., 2007); esquizofrenia (Hempel et al., 2005).

Dado que en el Estudio 1 se estudió el efecto de la práctica del rol del movedor en MA sobre el estado emocional mediante autoinformes, el objetivo principal del presente estudio es explorar el efecto de la práctica del rol de movedor de MA sobre la respuesta

emocional (valencia y activación) ante la presentación de imágenes afectivas. Además, se plantean dos objetivos específicos: explorar si las características personales relacionadas con el manejo de las emociones (metaconocimiento emocional, conexión corporal, rasgo afectivo, alexitimia) y si la experiencia previa en MA tiene algún efecto en las respuestas emocionales ante imágenes afectivas.

2. Hipótesis

Hipótesis 1. Si la práctica del rol de movedor aumenta la conciencia emocional, en el presente estudio se espera que los participantes de la condición experimental MA tengan puntuaciones en valencia más altas ante las imágenes más agradables y más bajas ante las imágenes más desagradables. Asimismo, se espera que los participantes de la condición experimental MA tengan puntuaciones más altas en activación ante las imágenes de alta activación.

3. Método

3.1. Participantes

De la muestra de 133 participantes del Estudio 1, 46 formaron parte en el presente estudio. Las edades estaban comprendidas entre 25 y 59 años ($M = 40.3$; $DT = 9.83$). 43 (93.5%) participantes se identificaron con el género femenino y 3 (6.5%) con el género masculino. De 7 participantes no quedaron registrados los datos de la respuesta emocional

frente a imágenes afectivas en el programa informático Psychtoolbox de MATLAB, por lo que el número final de participantes del que se analizan los datos es de 39 personas (edad: $M = 39.4$; $DT = 9.11$): 13 en la condición experimental MA (edad: $M = 41.8$; $DT = 9.96$); 14 en la condición experimental MV (edad: $M = 36.6$; $DT = 9.39$); y 12 en el GC (edad: $M = 39.8$; $DT = 7.59$). En relación con la formación académica, 2 (5.1%) de los participantes disponían de formación secundaria; 5 (12.8%) de formación profesional; y 32 (82.1%) de formación universitaria. En la **Tabla 18** se presentan las características (edad y género) de los participantes, su experiencia previa en MA y la distribución por condición experimental.

Tabla 18. Características de los participantes (edad, género) y experiencia previa en MA

	Condición experimental		
	MA (n=13)	MV (n=14)	GC (n=12)
Edad M (DT)			
Mujeres	41.1 (10.0) (n=12)	36.8 (9.75) (n=13)	39.8 (7.59) (n=12)
Hombres	51 (-) (n=1)	34 (-) (n=1)	- (n=0)
Experiencia previa en MA ¹			
≤ 10 horas de práctica	4 (30.8%)	2 (14.3%)	2 (16.7%)
entre 11 y 50 horas de práctica	2 (15.4%)	3 (21.4%)	2 (16.7%)
entre 51 y 100 horas de práctica	1 (7.7%)	1 (7.1%)	2 (16.7%)
> 100 horas de práctica	0 (-)	2 (14.3%)	0 (-)
Sin experiencia previa en MA	6 (46.2%)	6 (42.9%)	6 (50%)

(1) entre paréntesis el % de participantes sobre el total de participantes de la condición experimental

3.2. Diseño experimental

En el presente estudio se utilizó un diseño unifactorial intergrupos en el que la variable independiente es el tipo de intervención o la condición experimental que tiene tres niveles: Movimiento Auténtico, Movimiento Voluntario y Grupo Control. La

variable dependiente es la respuesta emocional a la exposición de imágenes afectivas presentadas después de la intervención, que consta de cuatro medidas: la evaluación de la activación, la evaluación de valencia afectiva, la latencia de respuesta al evaluar la activación y la latencia de respuesta al evaluar la valencia afectiva.

Además, se obtuvieron medidas de una serie de variables psicológicas que pudieran tener una influencia en la variable dependiente, como son variables emocionales (el rasgo afectivo, el metaconocimiento emocional, la alexitimia); así como la conciencia corporal y la disociación corporal. Asimismo, se exploró la experiencia previa del participante en la práctica del Movimiento Auténtico como una posible variable intermedia en el efecto de la condición experimental sobre la respuesta emocional a la exposición de imágenes afectivas.

3.3. Instrumentos

Sistema Internacional de Imágenes Afectivas (IAPS)

El *International Affective Picture System* —IAPS— (Sistema Internacional de Imágenes Afectivas) es una colección de fotografías en color (actualmente, más de mil) utilizadas para evocar emociones de una manera segura y no invasiva, provocando reacciones afectivas en un entorno controlado. Fue desarrollado por el Centro para la Emoción y la Atención (CSEA) del Instituto Nacional para la Salud Mental de Estados Unidos (NIMH) en la Universidad de Florida. Actualmente, se utiliza en las investigaciones experimentales sobre emoción y atención de todo el mundo, proporcionando un control experimental en la selección de los estímulos emocionales, lo que facilita la comparación de los resultados entre los diferentes estudios, y fomenta la

replicación dentro y a través de los laboratorios de investigación en psicología y neurociencia (Lang et al., 1997b; Bradley y Lang, 2007).

Moltó et. al. (1999, 2013) proporcionan los valores normativos de la adaptación española del IAPS. En una primera adaptación, concluyeron que “no existen diferencias culturales en las estimaciones sobre la valencia de los estímulos, pero los españoles, en comparación con la población norteamericana, les asignan mayores valores en *arousal* y menores en dominancia” (Moltó et al., 1999, p.55), lo cual se confirmó en un más reciente trabajo de adaptación por lo que los autores aseguran que “la estandarización del IAPS en nuestro país ha sido adecuada” (Moltó et al., 2013, p.965).

Los diferentes trabajos de adaptación permiten afirmar que el IAPS dispone de “una excelente bondad psicométrica, a la vez que confirma su validez ecológica para el estudio experimental de las emociones en el laboratorio” (Moltó et al., 2013, p.973).

Self-Assessment Manikin (SAM)

El *Self-Assessment Manikin* —SAM— (Maniquí de Autoevaluación) es una medida pictográfica no verbal para evaluar las dimensiones de activación, valencia y control-dominancia emocional. Cada dimensión del SAM está constituida por figuras con apariencia humana graduadas en intensidad, que permite una evaluación entre 1 y 9 puntos. La dimensión de valencia abarca desde lo agradable (representado por una figura sonriente) a lo desagradable (representado por una figura con el ceño fruncido). La dimensión de activación se extiende desde la excitación (representada por una figura con los ojos desorbitados) hasta la calma (representada por una figura somnolienta).

Finalmente, la dimensión control comprende desde la ausencia de control o sensación de dominado (representado por una figura muy pequeña) a la sensación de control o dominador (representado por una figura sobredimensionada) (Lang, 1980). En el presente estudio se utilizaron las dimensiones de activación y valencia del SAM. (Ver **Anexo 8**. Self Assessment Manikin).

Para medir el estado emocional se utilizó la escala EVEA y para medir las variables psicológicas se utilizaron los cuestionarios PANAS, TMMS-24, TAS-20 y SBC, cuyas características se describieron en el Estudio 1.

3.4. Procedimiento

El estudio se llevó a cabo entre el 29 de marzo y el 18 de mayo de 2021.

Una vez realizado el procedimiento inicial descrito en el Estudio 1 (medición de variables psicológicas, medición estado emocional basal, evaluación del estado emocional post intervención), los participantes de cada una de las condiciones experimentales realizaron la tarea de responder a las imágenes afectivas en las dimensiones de valencia (desagradable – agradable) y activación (excitación – calma). En este estudio, se seleccionaron 30 imágenes IAPS que fueron las mismas que las utilizadas por Sánchez-García et al. (2011) en un estudio sobre alexitimia y reconocimiento de emociones inducidas experimentalmente en personas con somatizaciones. Las imágenes IAPS se presentaron a través del programa Psychtoolbox de MATLAB en un ordenador portátil DELL, modelo Inspiron 15 5000 (pantalla de 15.6 pulgadas, conectada a Intel(R) UHD Graphics; Full HD 1920 x 1080, 60 Hz; formato de color RGB; espacio de colores: rango dinámico estándar, SDR).

Las imágenes IAPS fueron agrupadas en seis categorías: (C1) activación alta (> 5.5) y valencia positiva (> 6); (C2) activación alta (> 5.5) y valencia media (4 – 6); (C3) activación alta (> 5.5) y valencia negativa (< 3.5); (C4) activación media y media-baja (3 – 5) y valencia positiva (> 6); (C5) activación media y media-baja (3 – 5) y valencia media (4 – 6); (C6) activación media y media-baja (3 – 5) y valencia negativa (< 3.5). En la **Tabla 19** se identifican las categorías, los valores normativos que las definen y las imágenes seleccionadas.

Tabla 19. Categorías de clasificación de las Imágenes IAPS.

		Valencia Afectiva		
		Positiva (>6)	Media (4-6)	Negativa (<3.5)
		C1	C2	C3
Activación	Alta (>5.5)	5629, 8030, 8370, 8470, 8501	1931, 5920, 5950, 7640, 8160	2730, 3170, 6212, 6550, 7380
	Media y media-baja (3-5)	2057, 2340, 2530, 5831, 8461	5900, 5500, 7182, 7190, 7170	2205, 2490, 9000, 9220, 9280

Entre paréntesis se indica la puntuación de los valores en valencia afectiva y activación de la muestra normativa del Center for the Study of Emotion and Attention (1994).

Para que el participante se familiarizase con la dinámica de la actividad se presentaron 3 imágenes que servían como ejemplo y que no se tuvieron en cuenta en el análisis de los resultados. Las 3 imágenes IAPS utilizadas como ejemplo tienen valencia afectiva media y activación baja y media-baja según los valores normativos de la adaptación española de IAPS (Moltó et al., 1999). Estas 3 imágenes fueron: IAPS 5520 (valencia: $M = 5.40$; activación: $M = 3.51$); IAPS 7002 (valencia: $M = 5.62$; activación: $M = 2.33$); e IAPS 7490 (valencia: $M = 5.23$; activación: $M = 2.95$).

La valoración de la respuesta emocional se realizó mediante el Maniquí de Autoevaluación (SAM). EL SAM dispone de una escala tipo Likert desde 1 a 9 puntos (desde muy desagradable a muy agradable para evaluación de la valencia y desde nada activado a muy activado para evaluación de la activación). El participante responde a cuánto agrado o desagrado siente ante la imagen y cómo de activado se siente ante la imagen). Para controlar la posible tendencia a responder siempre del mismo modo adoptando un patrón de respuesta fijo y para controlar posibles sesgos de respuesta debido a la posición del icono, se utilizó la estrategia de alternar la dirección del SAM y la escala tipo Likert. Se ha observado, por ejemplo, que los sujetos diestros tienden a asociar el espacio hacia la derecha con ideas positivas y el espacio hacia la izquierda con ideas negativas, y los sujetos zurdos muestran el patrón opuesto, asociando el espacio hacia la derecha con ideas negativas (Casasanto, 2009). Así, el icono que representaba la valencia afectiva muy desagradable, en ocasiones aparecía a la izquierda de la pantalla y en ocasiones aparecía a la derecha de la pantalla. Por tanto, la escala tipo Likert de 9 puntos en ocasiones se leía de izquierda a derecha como “muy desagradable – muy agradable” y, en ocasiones, como “muy agradable – muy desagradable”. Lo mismo ocurría al valorar la activación. Se advirtió verbalmente al participante de esta circunstancia al inicio de la tarea experimental y cada vez que tenía que realizar una evaluación en SAM con el siguiente mensaje que aparecía en la pantalla del ordenador: “Por favor, preste atención a la escala. En ocasiones, puede aparecer invertida”.

El intervalo entre estímulos variaba en función del tiempo que tardaba el participante en responder a la evaluación, tanto a la valencia como a la activación en cada imagen. Cada nueva imagen aparecía una vez que el sujeto había pulsado la tecla de respuesta. El tiempo de exposición (6 segundos) a de cada imagen es análogo al utilizado

por Lang et al. (1997) en la investigación para desarrollar el IAPS, así como por Moltó et al. (1999) en la validación del IAPS para población española.

En la **Figura 12** se muestra la secuencia de presentación y evaluación de imágenes afectivas.

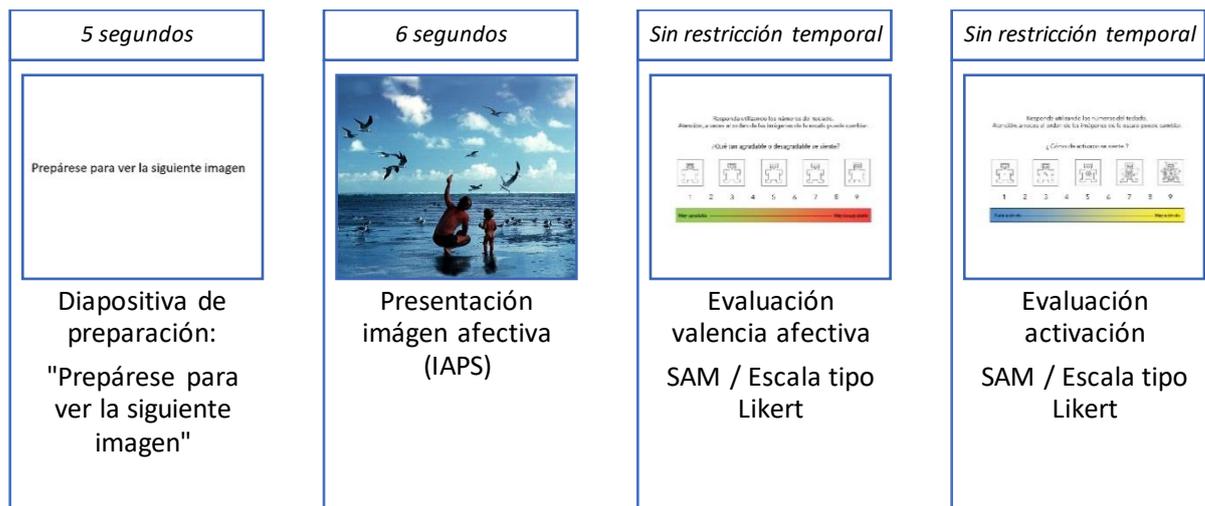


Figura 12. Secuencia de presentación y evaluación de imágenes afectivas IAPS.

4. Análisis de datos

Previo a los análisis inferenciales, se aplicó el contraste de bondad de ajuste de Shapiro-Wilk para determinar si las muestras tenían una distribución normal, tal y como se describe en el Estudio 1.

Con objeto de verificar que no existían diferencias entre los participantes asignados a cada condición experimental en relación con las variables psicológicas, afectividad (PANAS), conciencia corporal (SBC), alexitimia (TAS-20) y rasgo de

metaconocimiento de los estados emocionales (TMMS-24) y en relación con el estado emocional basal (EVEA pre), se realizó un análisis-ANOVA de un factor. En el caso de la existencia de diferencias en el contraste de ANOVA de un factor se utilizó la prueba de post hoc de comparaciones múltiples de Tukey para determinar entre qué condiciones experimentales se producía la diferencia. En los análisis ANOVA se empleó el coeficiente eta parcial al cuadrado (η_p^2) para determinar el tamaño del efecto.

Para probar la hipótesis de este estudio y con el fin analizar las diferencias en las medidas de respuesta emocional a las imágenes afectivas IAPS entre las condiciones experimentales se realizó un ANOVA de un factor (condición experimental: MA, MV, GC) para cada variable de respuesta emocional: valencia afectiva, activación, latencia de respuesta de la evaluación de la valencia (LR-valencia) y latencia de respuesta de la evaluación de la activación (LR-activación).

Para explorar si la experiencia previa en la práctica de MA interviene en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pueda tener en la respuesta emocional ante la presentación de imágenes afectivas, se llevó a cabo un ANOVA de dos factores (condición experimental: MA, MV, GC; y experiencia previa en MA: si/no) tomando como variable dependiente la respuesta emocional ante imágenes afectivas (IAPS).

Dado que la experiencia previa en MA podría tener efecto sobre la respuesta emocional únicamente en la condición experimental MA, se comparó la respuesta emocional ante imágenes afectivas (IAPS) entre participantes con y sin experiencia previa, mediante la prueba *t* de Student para muestras independientes.

Por último, con el fin de explorar si las variables psicológicas relacionadas con el manejo de las emociones (metaconocimiento emocional, conexión corporal, rasgo

afectivo, alexitimia) intervienen en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pueda tener sobre la respuesta emocional ante la presentación de imágenes afectivas, se llevó a cabo un análisis de covarianza ANCOVA, donde la variable dependiente fue la respuesta emocional, el factor fijo fue la condición experimental (MA, MC, GC) y las covariables cada una de las variables psicológicas de estudio. En los casos en los que no se cumplían los supuestos de ANCOVA se utilizó una simulación de muestreo (bootstrapping).

Para el tratamiento estadístico de los datos se utilizó el programa informático SPSS para Windows (software IBM SPSS Statistics 25).

5. Resultados

5.1. Comparación de las variables psicológicas y del estado emocional autoinformado entre condiciones experimentales

En relación con las variables psicológicas, sólo se encontraron diferencias significativas en la subescala TMMS-24 Regulación. Las diferencias encontradas se observaron entre la condición experimental MV y GC en la prueba post hoc de comparaciones múltiples de Tukey ($p = .008$).

En relación con el estado emocional basal no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los participantes de las condiciones experimentales. En la **Tabla 20** se presentan la media, la desviación típica y los resultados del ANOVA.

Tabla 20. Comparación de las variables psicológicas y del estado emocional basal en función de la condición experimental.

	MA (n=13) M (DT)	MV (n=14) M (DT)	GC (n=12) M (DT)	F	Sig.	η_p^2
Variables psicológicas						
PANAS Positivo	3.75 (0.30)	3.68 (0.39)	3.73 (0.88)	0.061	.941	.003
PANAS Negativo	1.88 (0.42)	2.15 (0.64)	1.74 (0.67)	1.649	.206	.084
SBC Conciencia	3.07 (0.50)	3.40 (0.41)	3.36 (0.42)	2.147	.132	.107
SBC Disociación	1.43 (0.67)	1.46 (0.53)	1.41 (0.53)	0.024	.977	.001
TAS-20 Identificar emociones	2.15 (0.68)	1.96 (0.71)	1.68 (0.43)	1.807	.179	.091
TAS-20 Expresar emociones	2.42 (1.09)	2.06 (0.77)	2.23 (0.77)	0.547	.583	.030
TAS-20 Pensamiento externamente orientado	1.79 (0.44)	1.57 (0.30)	1.77 (0.46)	1.311	.282	.068
TAS-20 Puntuación total	41.46 (11.93)	36.50 (7.91)	37.08 (8.59)	1.042	.363	.055
TMMS-24 Percepción	30.00 (5.70)	31.50 (4.11)	28.50 (6.49)	0.978	.386	.052
TMMS-24 Comprensión	29.85 (5.30)	32.07 (4.50)	32.25 (6.02)	0.835	.442	.044
TMMS-24 Regulación	28.46 (8.12)	26.21 (2.81)	33.17 (4.45)	5.189**	.010	.224
Estado emocional basal						
Tristeza-depresión	2.42 (1.43)	2.63 (2.94)	1.90 (1.75)	0.369	.687	.021
Ansiedad	2.13 (2.0)	3.23 (1.77)	1.79 (1.20)	2.586	.089	.126
Alegría	5.50 (2.73)	5.93 (1.93)	6.38 (2.11)	0.461	.634	.025
Ira-hostilidad	1.25 (1.56)	1.89 (2.59)	0.54 (0.78)	1.728	.192	.088

(**) $p \leq .01$. Se señalan en **negrita** los valores con diferencias estadísticamente significativas.

5.2. Diferencias entre condiciones experimentales en los parámetros de la respuesta emocional ante la presentación de imágenes afectivas.

En la **Tabla 21** se presenta el análisis descriptivo de las medidas de repuesta emocional: valencia, activación, y latencia de respuesta tanto a la respuesta de valencia (LR-valencia) como a la respuesta de activación (LR-activación). La latencia de respuesta se expresa en segundos.

Tabla 21. Análisis descriptivo de las medidas de respuesta emocional en función del conjunto de estímulos IAPS y de la condición experimental

Conjunto imágenes IAPS	Condición Experimental	Valencia <i>M (DT)</i>	LR-valencia <i>M (DT)</i>	Activación <i>M (DT)</i>	LR-activación <i>M (DT)</i>
C1	MA	6.82 (1.38)	5.68 (2.25)	6.62 (1.31)	5.25 (2.80)
	MV	6.29 (1.02)	5.71 (1.04)	5.96 (1.19)	4.95 (1.32)
	GC	6.90 (1.23)	6.72 (1.63)	5.67 (1.23)	6.41 (3.22)
C2	MA	5.20 (1.24)	6.49 (1.51)	6.14 (1.82)	4.91 (1.26)
	MV	5.20 (1.39)	6.08 (2.44)	6.27 (1.62)	4.46 (1.41)
	GC	5.58 (0.76)	7.69 (1.88)	5.65 (1.35)	7.18 (2.71)
C3	MA	1.63 (0.71)	6.36 (2.73)	6.62 (1.41)	7.03 (3.29)
	MV	2.51 (1.09)	5.15 (1.65)	6.73 (1.12)	4.85 (1.32)
	GC	2.23 (1.0)	6.98 (2.45)	6.28 (1.13)	6.37 (1.14)
C4	MA	7.86 (1.25)	5.80 (3.43)	5.86 (1.16)	6.10 (3.53)
	MV	7.71 (1.17)	5.05 (1.81)	6.14 (1.49)	5.94 (3.25)
	GC	7.83 (1.14)	4.95 (1.60)	5.03 (1.50)	7.31 (3.36)
C5	MA	5.74 (0.89)	6.15 (2.17)	4.68 (1.44)	5.20 (1.83)
	MV	5.59 (1.28)	5.83 (2.01)	4.80 (1.31)	4.84 (1.87)
	GC	5.70 (0.93)	5.60 (1.31)	4.47 (1.51)	5.65 (2.54)
C6	MA	4.02 (0.90)	7.79 (3.50)	5.02 (1.06)	6.50 (2.73)
	MV	4.06 (1.30)	6.02 (0.94)	4.69 (1.44)	5.28 (1.36)
	GC	3.97 (0.87)	7.12 (2.06)	4.80 (0.94)	6.40 (2.73)

MA: n=13; MV: n=14; GC: n=12.

C1: activación alta y valencia positiva. C2: activación alta y valencia neutra. C3: activación alta y valencia negativa. C4: activación media y media-baja y valencia positiva. C5: activación media y media-baja y valencia neutra. C6: activación media y media-baja y valencia negativa

Los resultados del ANOVA de un factor mostraron diferencias estadísticamente significativas únicamente en la LR-activación de los conjuntos de imágenes IAPS C2 y C3. En la **Tabla 22** se presentan los resultados de este análisis. Cabe señalar que, en relación con la evaluación de la valencia frente al conjunto de estímulos C3 se observó una diferencia entre condiciones experimentales próxima a la significación (MA: $M = 1.63$; MV: $M = 2.51$; GC: $M = 2.23$; $F = 2.994$; $p = .063$; $\eta_p^2 = .143$), siendo especialmente cercana a la significación entre las condiciones experimentales MA y MV ($p = .054$).

Tabla 22. Diferencias entre condiciones experimentales en la LR-activación ante imágenes afectivas (IAPS).

Conjunto de estímulos IAPS	LR-activación			F	Sig.	η_p^2
	MA (n=13) M (DT)	MV (n=14) M (DT)	GC (n=12) M (DT)			
C1	4.59 (1.22)	4.95 (1.32)	6.41 (3.22)	2.691	.081	.130
C2	4.91 (1.26)	4.46 (1.41)	7.18 (2.71)	7.672**	.002	.299
C3	7.03 (3.29)	4.85 (1.32)	6.37 (1.14)	5.369**	.009	.230
C4	6.10 (3.53)	5.34 (2.41)	7.31 (3.36)	1.291	.287	.067
C5	5.20 (1.83)	4.84 (1.87)	5.65 (2.54)	0.483	.621	.026
C6	6.50 (2.73)	5.28 (1.36)	6.40 (2.73)	1.144	.330	.060

(**) $p \leq .01$. Se señalan en **negrita** los valores entre los que existe diferencia estadísticamente significativa.
C2: activación alta y valencia neutra. C3: activación alta y valencia negativa.

La prueba post hoc de Tukey mostró diferencias estadísticamente significativas en el conjunto de estímulos IAPS C2 entre MA y GC ($p = .012$) y entre MV y GC ($p = .002$); y en IAPS C3 entre MA y MV ($p = .009$).

5.3. Diferencias de la respuesta emocional ante la presentación de imágenes afectivas en función de la experiencia previa en MA.

Teniendo en cuenta que las únicas diferencias estadísticamente significativas entre condiciones experimentales se produjeron en la LR-activación ante imágenes afectivas IAPS C2 (activación alta y valencia neutra) e IAPS C3 (activación alta y valencia negativa), en el análisis ANOVA de dos factores (condición experimental y experiencia previa en MA) se tomó como variables dependientes la LR-activación de las categorías de imágenes IAPS C2 y C3. Los resultados no mostraron interacción entre la condición experimental y la experiencia previa en ninguno de los análisis (C2: $F = 0.023$; $p = .977$; $\eta_p^2 = .001$; C3: $F = 0.920$; $p = .408$; $\eta_p^2 = .053$).

Con el fin de explorar si la experiencia previa en MA tuviera efecto sobre la respuesta emocional únicamente en la condición experimental MA, se compararon los resultados obtenidos en la variable dependiente respuesta emocional (valencia, activación, LR-valencia y LR-activación) para los conjuntos de imágenes IAPS C2 y C3 entre participantes con y sin experiencia previa en MA en la condición experimental MA. Para ello se utilizó una prueba *t* de Student para muestras independientes. No se observaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq .05$) en ninguno de los análisis.

5.4. Análisis de la respuesta emocional ante la presentación de imágenes afectivas en función de las variables psicológicas

Considerando que las únicas diferencias estadísticamente significativas entre condiciones experimentales se produjeron en la LR-activación ante imágenes afectivas IAPS C2 y C3, se llevó a cabo el análisis de la covarianza ANCOVA únicamente tomando como variable dependiente la LR-activación de las categorías de imágenes IAPS C2 y C3. El factor fijo era la condición experimental (MA, MC, GC) y las covariables analizadas fueron las variables psicológicas de estudio. No se encontraron efectos significativos ($p \leq .05$) de las covariables de estudio en las diferencias de la LR-activación entre las condiciones experimentales.

5. Discusión

En relación con la hipótesis de investigación, los datos más relevantes se encuentran en las respuestas emocionales a la categoría de estímulos IAPS C3 (activación alta y valencia negativa). Se observó una diferencia cercana a la significación en la evaluación de la valencia ante estímulos IAPS C3 (activación alta y valencia negativa) ($F = 2.994$; $p = .063$; $\eta_p^2 = .143$). Los participantes de la condición experimental MA valoraron los estímulos IAPS C3 como más desagradables ($M = 1.63$) que los participantes de la condición experimental MV ($M = 2.51$) y GC ($M = 2.23$), siendo esta diferencia próxima a la significación entre las condiciones experimentales MA y MV ($p = .054$). Los resultados de este análisis van en la línea de la hipótesis de investigación que planteaba, entre otras cosas, que los participantes de la condición experimental de MA tendrían puntuaciones en valencia más bajas ante las imágenes más desagradables.

Sin embargo, sí se observaron diferencias estadísticamente significativas entre condiciones experimentales al examinar la LR-activación. Los participantes cuya tarea experimental implicaba movimiento corporal (condiciones experimentales MA y MV) presentaron una menor LR-activación ante estímulos IAPS C2 (activación alta y valencia neutra) que los participantes que realizaron una tarea léxica (GC). Por lo que respecta a los estímulos IAPS C3, los que podemos considerar de mayor impacto emocional ya que se clasifican como de activación alta y valencia negativa (ver **Anexo 9**. Imágenes IAPS C3), se observaron diferencias en función del tipo de movimiento. Los participantes de la condición experimental MA presentaron una mayor LR-activación que los participantes de la condición experimental MV. No se puede atribuir esta diferencia en la LR-

activación a las respuestas de activación dadas por los participantes, pues no existían diferencias entre condiciones experimentales en esta variable.

La interpretación que podemos hacer de la LR-activación ante estímulos IAPS no es unívoca. Existe numerosa literatura en la que se relaciona el estado emocional con la latencia de respuesta en diferentes tareas experimentales. El incremento o disminución de la latencia de respuesta se ha relacionado tanto con estados de ánimo positivos como negativos (Bless y Fiedler, 1995; Reimann et al., 2012; Panayiotou y Vrana, 2004; Tapia et al., 2013). Asimismo, la latencia de respuesta depende del tipo de estímulo, tarea experimental u otras características individuales de los participantes experimentales (Robinson y Tamir, 2005; Vittersø et al., 2009). Por otro lado, se suele considerar que el tiempo de reacción es más rápido con un nivel intermedio de activación y que se deteriora cuando el participante está demasiado relajado o demasiado tenso (Kosinski, 2008). Sin embargo, en función de otras variables experimentales, se han observado patrones diferentes entre la latencia de respuesta y la activación (Martinie et al., 2010; Vaez Mousavi et al., 2009). En consecuencia, y tal y como señala Fazio (1990), la interpretación de la latencia de respuesta no es inherente a la medida en sí misma. El contexto, la naturaleza de la tarea, el diseño experimental y la lógica a través de la que se registran los datos de la latencia de respuesta son los que imparten significado conceptual a la medida.

En el presente estudio se interpreta la LR-activación ante imágenes afectivas de alta activación y valencia negativa (IAPS C3) como un indicador de regulación emocional. En la secuencia de la presentación de las sucesivas imágenes, la nueva imagen aparece después de que el participante registra la evaluación de su activación. Por tanto,

evaluar más rápidamente la activación (LR menor) ante estímulos de alta activación y valencia negativa podría entenderse como una evitación de emociones negativas, puesto que el participante da paso a una nueva imagen IAPS que podría generar una emoción diferente. Por el contrario, una LR-activación mayor ante una imagen afectiva de alta activación y valencia negativa podría entenderse como una forma de no evitación de emociones negativas, porque se permanece más tiempo evaluando dicho estímulo. Siguiendo este razonamiento y en base a los resultados obtenidos podríamos argumentar que la práctica del rol de movedor en MA facilitaría un estilo de regulación emocional a través de la no evitación de emociones negativas, mientras que la práctica de MV facilitaría un estilo de regulación emocional a través de la evitación de emociones negativas. Esta interpretación de los resultados es consistente con el análisis inicial que señalaba que tras la condición MA los participantes valoraron como más desagradables los estímulos de alta activación y valencia negativa (IAPS C3) que los participantes de la condición MV.

En relación con la experiencia previa en MA y las variables psicológicas de estudio no se hallaron evidencias de que influyeran en el efecto que la condición MA tiene sobre la respuesta emocional ante imágenes afectivas.

Desde la práctica clínica se sostiene que el MA facilita el acceso a emociones no conscientes de valencia negativa (Wyman-McGinty, 1998b). Asimismo, investigaciones previas señalan que la práctica del rol de movedor en MA produce un incremento de la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa (García-Díaz, 2018). Si consideramos que el efecto de la práctica del rol de movedor en MA permite acceder a contenidos emocionales inhibidos o reprimidos de valencia negativa, entonces, ante la

presentación de estímulos de alta activación y valencia negativa (IAPS C3) aumentaría la respuesta emocional de valencia negativa y se pondría en evidencia un estilo de regulación emocional de no evitación de las emociones negativas. Según Damasio (1994), aunque las señales corporales de carácter emocional permanecieran al margen de la consciencia podrían ejercer influencia sobre el estilo de regulación emocional porque los marcadores somáticos pueden “ser parte de una acción encubierta en los mecanismos que gobiernan -al margen de todo control voluntario- nuestras actitudes apetitivas (de acercamiento) o aversivas (de alejamiento) hacia el mundo” (p.156).

En el presente estudio, las imágenes afectivas activarían el despliegue de estrategias de regulación emocional especialmente ante estímulos IAPS C3 (alta activación y valencia negativa), ya que requieren una mayor regulación debido a que son elicitoras de emociones negativas intensas. El mayor contacto que promueve el rol de movedor en MA con el propio contenido emocional inhibido o reprimido de valencia negativa se transferiría a un mayor contacto con la experiencia emocional que generan estímulos de valencia negativa y alta activación, es decir, a un estilo de regulación emocional que no evita los estímulos generadores de emociones negativas (IAPS C3).

6. Limitaciones del estudio

Además de las limitaciones ya señaladas en el Estudio 1 (muestreo no probabilístico y sesgo de la muestra en relación con el género), en el presente estudio encontramos las siguientes limitaciones:

1. El tamaño de la muestra fue inferior al tamaño necesario en todas las condiciones experimentales. Esta circunstancia supone que la muestra podría ser insuficiente para detectar diferencias significativas entre condiciones experimentales y, por lo tanto, no permitir una evaluación precisa de los efectos del rol de movedor en MA sobre la respuesta emocional ante imágenes afectivas.

2. Se utilizó un número reducido de imágenes afectivas IAPS (5 por cada categoría de valencia afectiva y activación), lo que podría haber afectado la capacidad del estudio para detectar diferencias significativas entre las condiciones experimentales.

7. Líneas de investigación futuras

Dado que la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico podría modular el estilo de regulación emocional, se recomiendan las siguientes líneas de investigación futura:

1. Utilizar el Movimiento Auténtico como un ejercicio de regulación emocional en contextos experimentales. Por ejemplo, en situaciones donde se inducen estados emocionales como ansiedad o tristeza, con el objetivo de explorar su aplicación como una estrategia terapéutica.

2. Investigar, a través de estudio longitudinal, si la práctica habitual de Movimiento Auténtico influye sobre la utilización de estrategias de regulación emocional.

ESTUDIO 3: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre el reconocimiento emocional

1. Introducción

La expresión facial se entiende como una respuesta emocional y como una forma de comunicación social. Ambos aspectos suelen ocurrir al mismo tiempo, aunque en algunas circunstancias puede resaltar uno sobre el otro (Adolphs, 2002). La función comunicativa de la emoción requiere de otro que pueda interpretar su significado. Pero la percepción de las caras presenta una serie de complejidades diferentes a la de otros estímulos visuales:

Necesitamos ser capaces de discriminar entre una gran cantidad de caras que son estructuralmente muy similares, debemos ser capaces de hacerlo rápidamente y debemos ser capaces de relacionar rápidamente las representaciones perceptivas de una cara con el conocimiento de las categorías socialmente relevante a las que pertenece. (Adolphs, 2002, p.32)

La percepción de una cara se puede producir de manera ilusoria sin que exista realmente, por ejemplo, al mirar una nube, lo que se conoce como pareidolia facial (Liu et al., 2014). La “tendencia a detectar rostros en información visual ambigua es quizás altamente adaptativa dada la importancia suprema de los rostros en nuestra vida social y el alto costo que resulta de no detectar un rostro verdadero” (p.18). Una de las razones es

precisamente porque una de las maneras por las que reconocemos las emociones en el otro es a través de su expresión facial.

Adolphs (2002) propone varios mecanismos para el reconocimiento de emociones en las caras. Uno de ellos es a través de la percepción visual, donde somos capaces de identificar y clasificar emociones basándonos en las propiedades geométricas de la imagen. Otro mecanismo es a través del conocimiento previo asociado, donde la información percibida en una cara está influenciada por nuestra experiencia previa en el mundo. Por ejemplo, al ver una expresión de miedo, también podemos percibir que la persona probablemente grite o huya. Por último, la generación de una simulación también puede ser un mecanismo para el reconocimiento de emociones, intentando simular en el observador el estado emocional de la persona en el estímulo mediante la estimación de las representaciones motoras que dieron lugar a la expresión observada. Este mecanismo estaría relacionado con la hipótesis de las neuronas espejo, unas neuronas que se activan no solo cuando se realiza una determinada acción, sino también cuando se observa esa misma acción llevada a cabo por otra persona (Gallese y Goldman, 1999; Rizzolatti et al., 1996). Un último posible mecanismo de actuación en el reconocimiento de la expresión facial de las emociones señalado por Adolphs (2002) hace referencia al desarrollo de la emoción, es decir, a la capacidad desarrollada durante la infancia para discriminar y reconocer dichas expresiones.

La habilidad en el reconocimiento de emociones a través de las expresiones faciales se ha relacionado con habilidades emocionales como la inteligencia emocional, puesto que “tiene consecuencias importantes para el funcionamiento interpersonal” (Elfenbein et al., 2002, p.38) ya que “la tendencia a percibir las expresiones faciales

básicas de manera consistente puede ser una adaptación que permite que las interacciones sociales se desarrollen de manera más eficiente y fluida” (p.39). A este respecto, se ha señalado la comprensión de las emociones de los demás a través de claves expresivas (comunicación verbal y no verbal) como uno de los elementos que componen la competencia emocional de la conciencia emocional (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007).

Por otra parte, la investigación ha señalado la relación entre la capacidad en reconocer las propias emociones y la capacidad en reconocer las emociones del otro. En este sentido, numerosos estudios vinculan la alexitimia —dificultad para comprender y describir las propias emociones— con dificultades para reconocer las emociones de los demás y para procesar información afectiva de carácter no lingüístico (Lane et al., 1996; Lane et al., 2000; Parker et al., 1993b, 2005; Swart et al., 2009). Si bien es cierto, que en algunos estudios no se ha apreciado relación entre alexitimia y el reconocimiento de las emociones del otro (Israelsson, 2018; Montebanocci et al., 2011).

Las características de la expresión facial que se observa podrían determinar su reconocimiento percepción posterior. Algunas investigaciones sugieren que las caras con expresión facial de ira se detectan más rápidamente que las caras de alegría en tareas de búsqueda visual (Feldmann-Wüstefeld et al., 2011; Fox et al. 2000; Hansen y Hansen, 1988; White, 1995). Atender a los estímulos emocionales negativos antes que a los positivos se considera una ventaja adaptativa para la supervivencia, por lo que existiría un sesgo de negatividad (Baumeister et al., 2001; Vaish et al., 2008). Sin embargo, otros estudios, sostienen que son precisamente las caras con expresión de alegría las que se detectan más rápidamente que las de ira en este tipo de tareas (Becker et al., 2011; Craig et al., 2014).

Elfenbein et al. (2002) nos advierten de las diferencias entre evaluar las habilidades de reconocimiento emocional en un contexto experimental y en situaciones de la vida real. Una diferencia fundamental es que en el contexto experimental el reconocimiento se realiza a petición del investigador, quien solicita al participante que emita un juicio y registre una respuesta. El requerimiento del investigador “centra la atención consciente de los participantes en la decodificación de estímulos emocionales. Esta atención y motivación adicional puede parecer que crea ciertas diferencias individuales y grupales en la capacidad de reconocimiento donde no las hay en entornos más ecológicos” (pp.45-46). Por otro lado, también señalan que, en el ámbito no experimental, habitualmente las expresiones faciales “se interrelacionan dentro de un contexto más amplio que incluye la situación que precipita la expresión, los mensajes verbales concurrentes y otra información que probablemente afecte las expectativas y, por lo tanto, el significado interpretado de una expresión” (p.46). Este contexto no suele estar presente en las medidas que se realizan en situaciones experimentales. Además, “desarrollamos habilidades adaptadas a nuestros entornos particulares” (p.47) porque tienen una utilidad, porque nos sirven en nuestros procesos cotidianos de comunicación e interrelación. Sin embargo, las características más normativas del contexto experimental, donde rigen otros criterios de utilidad, pueden hacer parecer a algunas personas con menos habilidades. “Lo que parece deficiente en un entorno puede, de hecho, ser adaptativo y apropiado en otro, pero no apreciado por los criterios que definen las respuestas emocionalmente inteligentes” (p.47). En este sentido, se ha argumentado que los estímulos dinámicos y multimodales son más válidos desde el punto de vista ecológico que los estímulos monomodales porque se corresponden mejor con las expresiones emocionales de la vida cotidiana (por ejemplo, Elfenbein y Ambady, 2002).

Este problema se ve agravado por el hecho de que las emociones positivas no se han representado adecuadamente en los tests de reconocimiento emocional. Además, las pruebas existentes suelen tener una baja consistencia interna y su estructura factorial apenas se ha examinado (Kenny, 2013). El test de reconocimiento de emociones de Ginebra (GERT; Schlegel et al., 2014) tiene por objeto superar algunas de estas limitaciones. La gama de expresiones emocionales que abarca el GERT es considerablemente más variada que en otros instrumentos y la prueba podría constituir, por tanto, una medida más exhaustiva de reconocimiento emocional (Schlegel et al., 2017).

Un elemento central de la práctica del MA es “la relación creada entre la persona que se mueve y la persona que hace de testigo de quien se mueve, y de ver y ser visto” (Plevin, 2007, p.108). Para Adler (2002) uno de los objetivos del proceso terapéutico a través del MA es el desarrollo del testigo interior, que podría describirse como el desarrollo de la conciencia. Habitualmente se considera que recae en la figura del testigo la función de facilitar el desarrollo de la autoconciencia del movedor, de la misma manera que sucede en la diada madre-hijo que sería análoga a la diada testigo-movedor (Stromsted y Haze, 2002/2007; Wyman-McGinty, 1998b). La capacidad de ser testigo de uno mismo en el MA “solo se desarrolla a través de una extensa experiencia primero como movedor que es visto por un testigo” (Adler, 1987/1999, p.154). El movedor, así, desarrolla su testigo interior, lo que a su vez le prepara para poder ser testigo de otro movedor.

Por otro lado, la práctica del rol de movedor puede ayudar a desarrollar una mayor sensibilidad y conciencia emocional en uno mismo, al acceder a contenidos inconscientes

(Adler, 1972/1999, 1987/1999; Chodorow, 1984/1999; Levy, 1988; Wyman-McGinty, 1998a) y a emociones que estaban siendo inhibidas (García-Díaz, 2018).

El presente estudio pretende explorar si la práctica del rol de movedor en MA tiene algún efecto sobre el reconocimiento emocional y si las características personales relacionadas con el manejo de las emociones modulan este posible efecto.

2. Hipótesis

Hipótesis 1. Si la práctica del rol de movedor aumenta la conciencia emocional, en el presente estudio se espera que los participantes de la condición experimental de MA mejorarán el rendimiento en la tarea de reconocer emociones.

3. Método

3.1. Participantes

De la muestra de 133 participantes del Estudio 1, 50 formaron parte en el presente estudio. Las edades estaban comprendidas entre 30 y 58 años ($M = 40.3$; $DT = 9.29$), de los cuales 44 (88%) se identificaron con el género femenino y 6 (12%) con el género masculino. De 11 participantes no quedaron registrados los datos de la valoración de estímulos emocionales en el programa informático Qualtrics, por lo que el número final de participantes del que se analizan los datos es de 39 personas (edad: $M = 40.9$; $DT = 8.15$): 13 en la condición experimental MA (edad: $M = 42.8$; $DT = 6.52$), de los cuales

11 se identificaron con el género femenino (edad: $M = 42.0$; $DT = 6.84$) y 2 con el género masculino (edad: $M = 47$; $DT = 0.0$); 13 personas en la condición experimental MV (edad: $M = 40.6$; $DT = 8.88$), de los cuales 10 se identificaron con el género femenino (edad: $M = 39.6$; $DT = 8.87$) y 3 con el género masculino (edad: $M = 43.7$; $DT = 10.02$); y 13 personas en la condición experimental GC (edad: $M = 39.5$; $DT = 9.09$), de los cuales 12 se identificaron con el género femenino (edad: $M = 40.3$; $DT = 9.02$) y 1 se identificó con el género masculino ($M = 30$).

En relación con la formación académica, 3 (7.7%) de los participantes disponían de formación secundaria; 6 (15.4%) de formación profesional; y 30 (76.9%) de formación universitaria. En relación con la experiencia previa en MA, 35 (89.7%) de los participantes carecían de ella y 4 (10.3%) tenían entre 1 y 10 horas de experiencia previa. De los participantes con experiencia previa, 2 fueron asignados a la condición experimental MA, 1 a MV y 1 a GC.

3.2. Diseño experimental

En el presente estudio se utilizó un diseño experimental factorial mixto 3x2 utilizando como primer factor la condición experimental (Movimiento Auténtico, Movimiento Voluntario y Grupo Control, y el segundo factor, el tiempo, antes y después de la condición experimental (pretratamiento vs. postratamiento). La variable dependiente es el reconocimiento emocional medida por el rendimiento en la tarea de reconocimiento emocional y la latencia de respuesta en el reconocimiento emocional.

Además, se obtuvieron medidas de una serie de variables psicológicas que pudieran tener una influencia en la variable dependiente, como son variables emocionales (el rasgo afectivo, el metaconocimiento emocional, la alexitimia); así como la conciencia corporal y la disociación corporal.

3.3. Instrumentos de medida

Test de reconocimiento de emociones de Ginebra (Geneva Emotion Recognition Test, GERT-S)

El *Geneva Emotion Recognition Test* —GERT— (Test de Reconocimiento de Emociones de Ginebra) ha sido desarrollado por Schlegel et al. (2014) y consiste en una prueba que evalúa el rendimiento en la capacidad para reconocer emociones en los demás, a través de expresiones faciales, la voz y el cuerpo. Consta de 83 videoclips cortos con audio en los que diez actores expresan 14 emociones diferentes (duración 15-20 minutos). Las emociones representadas son: enfado (*anger*), orgullo (*pride*), alegría (*joy*), diversión (*amusement*), placer (*pleasure*), alivio (*relief*), interés (*interest*), sorpresa (*surprise*), ansiedad (*anxiety*), miedo (*fear*), desesperación (*despair*), tristeza (*sadness*), asco (*disgust*) e irritación (*irritation*) (ver **Figura 13**).

En el presente estudio se utilizó el GERT-S, una versión abreviada de 42 ítems cuya administración tiene una duración aproximada de 10 minutos. Cada una de las 14 emociones representadas consta de tres clips diferentes. La duración de cada clip es de entre 1 y 3 segundos. Las respuestas se clasifican en correctas (1) e incorrectas (0), lo que arroja una puntuación GERT-S para cada una de las 14 emociones representadas que puede variar de 0 a 1. En términos absolutos la puntuación puede oscilar entre 0 y 42

puntos. El formato de respuesta en GERT-S es a través de una rueda de emociones. Las 14 emociones están dispuestas en un círculo para facilitar la capacidad de los participantes para orientarse entre las opciones (Schlegel y Scherer, 2016) (ver **Figura 14**).



Figura 13. Capturas de pantalla de videos de ejemplo de GERT donde actores representan un estado emocional.



Figura 14. Rueda de emociones: formato de respuesta GERT-S.

Para medir el estado emocional se utilizó la escala EVEA y para medir las variables psicológicas se utilizaron los cuestionarios PANAS, TMMS-24, TAS-20 y SBC, descritas en el Estudio 1.

3.4. Procedimiento

El estudio se realizó entre el 2 y el 30 de julio de 2021.

Los participantes, tras cumplimentar las escalas que medían las variables psicológicas (PANAS, SBC, TAS-20, TMMS-24), llevaron a cabo la tarea GERT-S de reconocimiento emocional. A continuación, se tomó la medida del estado emocional autoinformado mediante la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA pre). Una vez finalizada la condición experimental (MA, MV o GC) cada participante volvió a cumplimentar la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA post) y finalmente, los participantes volvieron a realizar la tarea GERT-S de reconocimiento emocional. En la **Figura 3** se presenta un esquema de la secuencia del procedimiento experimental.

El GERT-S se administró a través del programa Qualtrics en un ordenador portátil DELL, modelo Inspiron 15 5000 (pantalla de 15.6 pulgadas, conectada a Intel(R) UHD Graphics; Full HD 1920 x 1080, 60 Hz; formato de color RGB; espacio de colores: rango dinámico estándar, SDR).

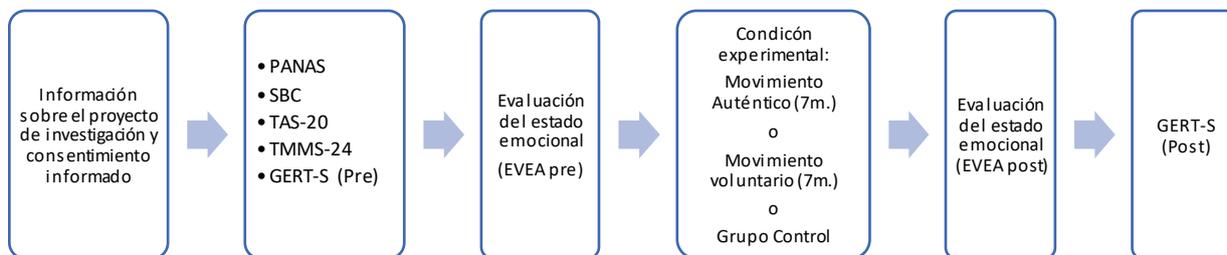


Figura 15. Secuencia del procedimiento experimental.

3.4.1. Instrucciones de GERT-S

Antes de iniciar la tarea de reconocimiento emocional, los participantes son informados a través de una serie de mensajes que aparecen en la pantalla del ordenador, de aspectos relativos a la tarea:

1. El objetivo de la prueba es medir la capacidad que tiene para reconocer las emociones expresadas en el rostro y la voz de un hablante.
2. La duración para completar la prueba es de entre 10 y 15 minutos.
3. Verá una serie de videos cortos en los que actores expresan diferentes emociones.
4. Su tarea consiste en seleccionar el termino emocional que mejor describa la emoción que el actor quería expresar.
5. En algunos casos, esto puede resultar bastante difícil, confíe en su intuición: las primeras conjeturas de las personas suelen ser las mejores.
6. Es imprescindible que complete la prueba de una vez, sin interrupciones.
7. Después de cada video, se presentan 14 términos emocionales dispuestas en un círculo que le ayudarán a seleccionar rápidamente la emoción adecuada.
8. Después de haber visto un video, debe seleccionar la palabra que mejor describa la emoción que el actor quería expresar haciendo clic en el círculo respectivo.
9. Debido a que las expresiones vocales de los actores consisten en una secuencia de sílabas sin sentido, no podrá entender ninguna palabra, aunque puede reconocer el tono emocional del enunciado.
10. Puede ver cada video una sola vez.

A continuación, mediante mensajes en pantalla, se invita al participante a reproducir un video a modo de ejemplo para comprobar que se escucha el sonido y, si es necesario, ajustar el volumen. Seguidamente, se informa al participante de que verá tres videos de ejemplo para practicar el procedimiento de valoración y se le facilitan las siguientes instrucciones:

1. Por favor, seleccione la palabra de emoción que mejor describa la emoción que el actor intentó expresar en este video haciendo clic en el círculo junto a la palabra.
2. Tenga en cuenta: ¡Solo se permite UNA opción!
3. Para modificar su elección, haga lo siguiente: haga clic nuevamente en la opción seleccionada que desea cambiar (el círculo volverá a ser gris); haga clic en el círculo deseado. Asegúrese de que solo elige UN círculo; haga clic en “Continuar”.
4. Por favor, seleccione la palabra que mejor describa la emoción que el actor intentó expresar en este video.

Por último, se le da la opción al participante de volver a leer las instrucciones (haciendo clic en “Instrucciones”) o, si está listo para comenzar, iniciar la prueba (haciendo clic en “Continuar”).

En el proceso en el que se instruye al participante de cómo proceder para cumplimentar el GERT-S se le informa que para el propósito de este estudio, los términos emocionales se definen de la siguiente manera (ver **Tabla 23**):

Tabla 23. Definiciones de emociones utilizadas en GERT-S.

Enfado:	Desagrado extremo causado por la acción injusta u hostil de alguien.
Orgullo:	Sentimiento de triunfo tras un éxito o un logro personal.
Alegría:	Sentimiento provocado por algo fabuloso que ocurrió inesperadamente.
Diversión:	Reírse de algo que es muy divertido.
Placer:	Experimentar una sensación de bienestar y deleite sensual.
Alivio:	Sentimiento de tranquilidad al finalizar o al resolver una situación incómoda, desagradable o incluso peligrosa.
Interés:	Estar fascinado o que una persona o algo capte la atención de uno.
Sorpresa:	Enfrentarse a un evento inesperado e inusual (sin connotaciones positivas o negativas).
Ansiedad:	Miedo o preocupación por las consecuencias de una situación que podría ser desfavorable para uno mismo o para alguien cercano.
Miedo:	Enfrentarse a un peligro inminente que amenaza nuestro bienestar físico.
Desesperación:	Angustia por un problema de la vida sin solución, junto con una resistencia a aceptar la situación.
Tristeza:	Sentimiento de desánimo tras la pérdida de una persona, lugar o cosa.
Asco:	Repulsión causada por un objeto o ambiente desagradable
Irritación:	Experimentar desagrado por algo o alguien mientras que todavía permanece en calma.

4. Análisis de datos

Previo a los análisis inferenciales, se aplicó el contraste de bondad de ajuste de Shapiro-Wilk para determinar si las muestras se distribuían de manera normal, tal y como se describe en el Estudio 1.

Con objeto de verificar que no existían diferencias entre los participantes asignados a cada condición experimental en relación con las variables psicológicas, afectividad (PANAS), conciencia corporal (SBC), alexitimia (TAS-20) y rasgo de metaconocimiento de los estados emocionales (TMMS-24); con el estado emocional basal (EVEA pre); con el reconocimiento emocional basal (GERT-S pre) y con la latencia de respuesta en el reconocimiento emocional basal (LR GERT-S pre) se realizó un ANOVA de un factor siempre que las muestras se distribuían de manera normal o aproximadamente normal. En el caso de la existencia de diferencias en el contraste de

ANOVA de un factor se utilizó la prueba de post hoc de comparaciones múltiples de Tukey para determinar en qué categorías de pares existían esas diferencias. Cuando las muestras no se distribuían de manera normal se aplicó la prueba de Kruskal-Wallis.

Para evaluar los efectos de la condición experimental en el rendimiento en la tarea de reconocimiento emocional medido a través de GERT-S (puntuación total, reconocimiento de emociones discretas y LR en la tarea de reconocimiento emocional), se realizó un análisis ANOVA mixto 3X2 en cada caso. Se corrigieron valores extremos en casos de distribuciones no normales, imputándolos mediante la media de cada muestra. Si no se cumplía la prueba de homogeneidad de las varianzas (prueba de Box $p < .05$), se aplicó la corrección de Greenhouse-Geisser.

Para explorar si las variables psicológicas intervienen en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pueda tener sobre el reconocimiento emocional, se crearon las variables cuantitativas que indicaban el cambio en el reconocimiento emocional: (1) “GERT-S Diferencia post/pre” y “LR GERT-S Diferencia post/pre”. Se llevó a cabo un análisis de la covarianza ANCOVA, donde las variables dependientes fueron GERT-S Diferencia post/pre y LR GERT-S Diferencia post/pre, el factor fijo era la condición experimental (MA, MC, GC) y las covariables analizadas fueron las variables psicológicas: PANAS Positivo, PANAS Negativo, SBC Conciencia corporal, SBC Disociación corporal, TAS-20 Dificultad en identificar emociones, TAS-20 Dificultad en expresar emociones, TAS-20 Pensamiento Externamente Orientado, TAS-20 Puntuación total, TMMS-24 Percepción, TMMS-24 Comprensión y TMMS-24 Regulación. En los casos en los que no se cumplían los supuestos de ANCOVA (linealidad entre la variable dependiente y la covariable; homogeneidad de las pendientes; e independencia entre la

covariable y la variable independiente; además de los de normalidad y homocedasticidad) se utilizó una simulación de muestreo (bootstrapping).

Para el tratamiento estadístico de los datos se utilizó el programa informático SPSS para Windows (software IBM SPSS Statistics 25).

5. Resultados

5.1. Diferencias entre condiciones experimentales relativas a las variables psicológicas, el estado emocional basal y las medidas basales en reconocimiento emocional

No se observaron diferencias estadísticamente significativas entre condiciones experimentales relativas a las variables psicológicas, el estado emocional basal, el rendimiento basal en la tarea de reconocimiento emocional y la LR basal en la tarea de reconocimiento emocional, por lo que se puede estimar que los participantes de las condiciones experimentales son equiparables en relación con las variables que se medían (ver **Tabla 24**).

Tabla 24. Diferencias entre condiciones experimentales relativas a las medidas basales.

	MA (n=13) M (DT)	MV (n=13) M (DT)	GC (n=13) M (DT)	H	F	Sig.	η_p^2
Variables psicológicas							
PANAS Positivo	3.48 (0.57)	3.65 (0.45)	3.24 (0.76)		1.504	.236	.077
PANAS Negativo	2.50 (0.79)	2.55 (0.62)	2.42 (0.80)		0.104	.902	.006
SBC Conciencia	2.89 (0.53)	2.97 (0.39)	2.76 (0.74)		0.488	.618	.026
SBC Disociación	1.61 (0.72)	1.51 (0.57)	1.55 (0.42)		0.086	.917	.005
TAS-20 Identificar emociones	2.52 (0.92)	2.41 (0.80)	2.44 (1.01)		0.051	.951	.003

TAS-20 Expresar emociones	2.40 (0.90)	2.49 (0.64)	2.54 (0.87)	0.099	.906	.005
TAS-20 Pensamiento externamente orientado	1.84 (0.44)	1.93 (0.52)	1.65 (0.49)	1.147	.329	.060
TAS-20 Puntuación total	44.31 (12.82)	44.69 (9.05)	42.92 (12.37)	0.085	.919	.005
TMMS-24 Percepción	30.08 (6.45)	29.31 (6.49)	28.54 (4.39)	0.224	.800	.012
TMMS-24 Comprensión	28.62 (4.94)	29.31 (5.17)	27.46 (6.83)	0.347	.709	.019
TMMS-24 Regulación	27.54 (5.81)	27.62 (6.59)	28.69 (5.33)	0.154	.858	.008
Estado emocional basal						
Tristeza-depresión	Me=3.0	Me=1.0	Me=1.25	5.292	.071	.143
Ansiedad	Me=2.0	Me=2.5	Me=1.0	3.819	.148	.077
Alegría	4.88 (2.45)	5.27 (1.24)	4.27 (2.93)	0.616	.546	.033
Ira-hostilidad	Me=0.25	Me=0.25	Me=0.0	2.384	.304	.017
GERT-S Pre	25.77 (3.66)	24.46 (3.01)	27.0 (3.81)	1.678	.201	.085
LR GERT-S Pre	330.32 (90.58)	265.45 (84.22)	278.70 (73.99)	2.206	.125	.109

5.2. Diferencias entre condiciones experimentales en el rendimiento de la tarea de reconocimiento emocional

Los resultados de las pruebas de efectos intrasujetos no mostraron diferencias estadísticamente significativas ($F = 2.697$; $p = .081$; $\eta_p^2 = .130$) (ver **Tabla 25**). Las pruebas de efectos intersujetos tampoco arrojaron diferencias estadísticamente significativas ($F = 2.113$; $p = .136$; $\eta_p^2 = .105$).

Tabla 25. ANOVA mixto 3 x 2: pruebas de contrastes intrasujetos para la condición experimental y el rendimiento en la tarea del reconocimiento emocional.

	MA (n=13)		MV (n=13)		GC (n=13)		F	Sig.	η_p^2
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post			
	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)			
GERT-S	25.77 (3.66)	26.0 (4.06)	24.46 (3.01)	27.08 (4.17)	27.0 (3.81)	29.54 (3.93)	2.697	.081	.130

En la **Figura 16** se presentan el gráfico de medias marginales estimadas pre/post de la tarea de reconocimiento emocional.

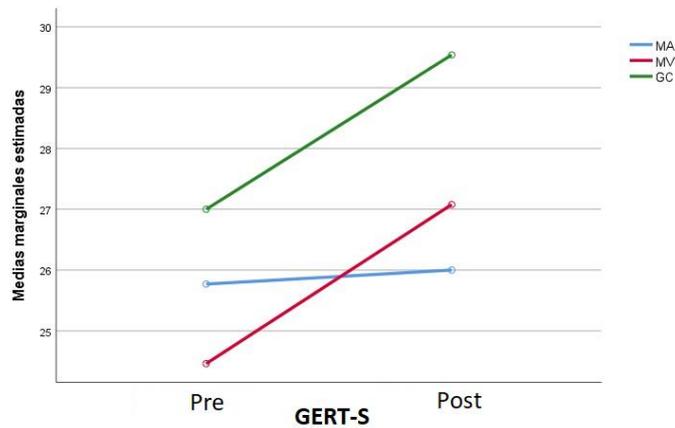


Figura 16. Gráfico de medias marginales estimadas de la tarea de reconocimiento emocional GERT-S pre/post.

Aunque en la prueba de efectos intrasujetos no se observaron diferencias estadísticamente significativas ($p = .081$) se decidió analizar el rendimiento del reconocimiento emocional (GERT-S pre y GERT-S post) en cada condición experimental. Para ello se utilizó una prueba t de Student para muestras relacionadas. Los resultados mostraron un aumento estadísticamente significativo de la puntuación en GERT-S post en comparación con GERT-S pre en las condiciones experimentales MV ($t = 3.821$; $p = .002$) y GC ($t = 2.928$; $p = .013$). En la condición experimental MA no se observaron diferencias estadísticamente significativa pre/post en el rendimiento de la tarea GERT-S ($t = 0.254$; $p = .803$).

5.3. Diferencias entre condiciones experimentales en el rendimiento de la tarea de reconocimiento de emociones discretas

En la **Tabla 26** se presentan los resultados del análisis descriptivo de la tarea de reconocimiento de cada emoción discreta en función de la condición experimental.

Tabla 26. Análisis descriptivo de las puntuaciones GERT-S por emociones discretas.

Emoción GERT-S	MA (n=13)		MV (n=13)		GC (n=13)	
	Pre <i>M (DT)</i>	Post <i>M (DT)</i>	Pre <i>M (DT)</i>	Post <i>M (DT)</i>	Pre <i>M (DT)</i>	Post <i>M (DT)</i>
Diversión	2.08 (1.12)	1.92 (0.76)	1.92 (1.12)	2.15 (0.80)	2.23 (0.93)	2.38 (0.77)
Alegría	1.85 (0.99)	2.23 (0.83)	1.62 (0.87)	2.15 (0.55)	2.15 (0.80)	2.46 (0.66)
Sorpresa	1.77 (1.01)	1.85 (0.90)	1.23 (0.73)	2.00 (0.91)	1.62 (0.77)	1.77 (0.83)
Asco	1.92 (0.76)	1.69 (0.75)	1.69 (0.63)	2.08 (0.76)	2.08 (0.64)	2.15 (0.69)
Tristeza	2.46 (0.97)	2.62 (0.51)	2.54 (0.52)	2.62 (0.51)	2.62 (0.51)	2.69 (0.63)
Desesperación	2.23 (0.60)	2.38 (0.77)	1.77 (0.83)	2.08 (0.76)	2.15 (0.69)	2.00 (1.15)
Alivio	2.15 (0.90)	2.31 (0.95)	1.62 (0.65)	2.23 (0.60)	2.31 (0.63)	2.23 (1.17)
Ansiedad	0.62 (0.51)	0.92 (0.64)	1.00 (1.15)	0.69 (0.95)	0.23 (0.60)	0.54 (0.66)
Enfado	1.92 (0.95)	1.85 (0.99)	2.08 (0.86)	1.92 (0.95)	2.38 (0.77)	2.69 (0.63)
Placer	2.38 (0.65)	2.38 (0.77)	2.23 (0.60)	2.54 (0.52)	2.46 (0.78)	2.54 (0.66)
Miedo	0.85 (0.90)	1.15 (0.90)	.85 (1.14)	0.92 (0.76)	1.00 (0.91)	1.54 (0.88)
Irritación	1.46 (0.88)	2.08 (0.95)	1.46 (0.78)	2.38 (0.77)	1.85 (0.90)	2.54 (0.66)
Interés	2.54 (0.66)	2.23 (0.72)	2.62 (0.51)	2.46 (0.66)	2.46 (0.88)	2.62 (0.65)
Orgullo	1.54 (0.97)	1.69 (0.95)	1.85 (0.69)	1.85 (0.90)	1.46 (0.66)	2.00 (0.91)

Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas únicamente en la prueba de efectos intersujetos para el rendimiento del reconocimiento de la emoción enfado ($F = 3.606$; $p = .037$; $\eta_p^2 = .167$). La prueba post hoc de Tukey señaló que la diferencia se produjo entre las condiciones experimentales MA y GC ($DM_{MA} - GC = -0.65$; $p = .043$).

5.4. Diferencias entre condiciones experimentales en la latencia de respuesta de la tarea de reconocimiento emocional

Los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas en las pruebas de contrastes intrasujetos ($F = 0.988$; $p = .382$; $\eta_p^2 = .052$) (ver **Tabla 27**). En las pruebas de efectos intersujetos se observó una diferencia próxima a la significación estadística ($F = 3.245$; $p = .051$; $\eta_p^2 = .153$).

Tabla 27. ANOVA mixto 2 x 3: pruebas de contrastes intrasujetos para la condición experimental y la LR en la tarea del reconocimiento emocional

	MA (n=13)		MV (n=13)		GC (n=13)		F	Sig.	η_p^2
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post			
	M (DT)								
LR GERT-S	330.32 (90.58)	211.12 (86.46)	265.45 (84.22)	163.88 (57.07)	278.70 (73.99)	143.75 (28.56)	0.988	.382	.052

Tiempo expresado en segundos.

En la **Figura 17** se presentan los gráficos de medias marginales estimadas pre/post de la LR en la tarea de reconocimiento emocional.

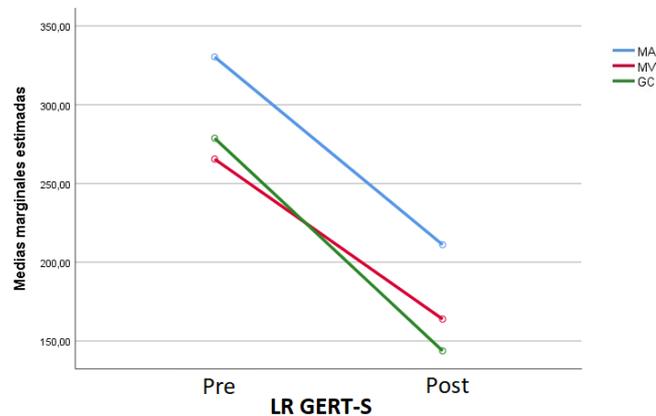


Figura 17. Gráfico de medias marginales estimadas de la latencia de respuesta de la tarea en el reconocimiento emocional GERT-S pre/post.

5.5. Diferencias entre condiciones experimentales en el rendimiento de la tarea de reconocimiento emocional en función de las variables psicológicas

No se observaron valores estadísticamente significativos ($p \leq .05$) en ninguno de los análisis de la covarianza ANCOVA en las interacciones entre la condición experimental y las covariables de estudio, donde las variables dependientes fueron GERT-S Diferencia post/pre y LR GERT-S Diferencia post/pre.

5.6. Análisis por clúster

Dado que en el análisis del rendimiento en la tarea de reconocimiento emocional pre/post se observó que en las condiciones experimentales MV y GC aumentó la puntuación en GERT-S post y que en la condición experimental MA no se observaron cambios en el rendimiento pre/post, se decidió explorar si dentro de cada condición experimental existían diferencias entre los participantes en función del rendimiento en la tarea de reconocimiento emocional.

Se llevó a cabo un análisis de clúster en el que el criterio de agrupación fue la puntuación en la variable “GERT-S Diferencia post/pre”. Se aplicó el método jerárquico (método de Ward; medida, distancia euclídea al cuadrado) para determinar el número de clústeres. A continuación, se aplicó el método no jerárquico o de K medias. Este análisis permitió establecer dos clústeres en cada condición experimental (ver **Tabla 28**):

Tabla 28. Análisis por clúster en función del rendimiento en la tarea de reconocimiento emocional GERT-S (Diferencia post/pre).

Condición Experimental	CLU	n	GERT-S (Diferencia post/pre)
MA	1	4	4.0
	2	9	-1.44
MV	1	6	0.67
	2	7	4.29
GC	1	9	4.22
	2	4	-1.25

Se creó la variable cuantitativa “EVEA Diferencia post/pre” como indicador del cambio del estado emocional. Se compararon los participantes del CLU1 con los participantes del CLU2 en cada condición experimental. Se analizó si existían diferencias en las variables psicológicas, el estado emocional basal (EVEA pre), el cambio del estado emocional (EVEA Diferencia post/pre), la puntuación basal en el reconocimiento emocional (GERT-S pre) y la LR en el rendimiento del reconocimiento emocional (LR GERT-S Diferencia post/pre). Para ello se utilizó una prueba *t* de Student para muestras independientes.

En la condición experimental MA se observó que en los participantes del CLU1 aumentó la experiencia emocional autoinformada de ansiedad ($M = 2.75$; $t = 3.727$; $p = .003$) y tristeza-depresión ($M = 2.44$; $t = 3.071$; $p = .011$) y en los participantes del CLU2 disminuyó la experiencia emocional autoinformada de ansiedad ($M = -0.81$) y tristeza-depresión ($M = -0.22$) (ver **Tabla 29**).

Tabla 29. Condición experimental MA: comparación entre clústeres en función del rendimiento en el reconocimiento emocional.

Variable	CLU 1	CLU 2	t	Sig.
	(GERT-S Dif. post/pre: M = 4.0; n = 4)	(GERT-S Dif. post/pre: M = -1.44; n = 9)		
	M (DT)	M (DT)		
EVEA Diferencia post/pre ansiedad	2.75 (2.44)	-0.81 (1.11)	3.727**	.003
EVEA Diferencia post/pre tristeza-depresión	2.44 (0.94)	-0.22 (1.59)	3.071*	.011
GERT-S pre	23.50 (5.0)	26.78 (2.64)	-1.583	.142
LR GERT-S Dif. post/pre	-155.81 (92.19)	-102.93 (66.95)	-1.178	.264

(*) $p \leq .05$; (**) $p \leq .01$. Se señalan en **negrita** las diferencias estadísticamente significativas.

En la condición experimental MV se observó que los participantes del CLU1 obtuvieron puntuaciones menores que los participantes del CLU2 en las variables psicológicas SBC Disociación ($t = -2.363$; $p = .038$), TAS-20 Dificultad identificar emociones ($t = -3.791$; $p = .003$), TAS-20 Puntuación total ($t = -4.183$; $p = .002$), y puntuaciones mayores en TMMS-24 Comprensión ($t = 3.146$; $p = .009$) y TMMS-24 Regulación ($t = 3.634$; $p = .004$) (ver **Tabla 30**).

Tabla 30. Condición experimental MV: comparación entre clústeres en función del rendimiento en el reconocimiento emocional.

Variable	CLU 1	CLU 2	t	Sig.
	(GERT-S Dif. post/pre: M = 0.67; n = 6)	(GERT-S Dif. post/pre: M = 4.29; n = 7)		
	M (DT)	M (DT)		
SBC Disociación	1.17 (0.49)	1.81 (0.48)	-2.363*	.038
TAS-20 Dificultad identificar emociones	1.79 (0.66)	2.94 (0.43)	-3.791**	.003
TAS-20 Puntuación total	37.33 (4.27)	51.0 (6.93)	-4.183**	.002
TMMS-24 Comprensión	33.0 (2.83)	26.14 (4.63)	3.146**	.009
TMMS-24 Regulación	32.67 (3.44)	23.29 (5.44)	3.634**	.004
GERT-S pre	24.83	24.14	0.363	.728
LR GERT-S Dif. post/pre	-94.97 (54.80)	-107.24 (45.75)	0.440	.668

(*) $p \leq .05$; (**) $p \leq .01$. Se señalan en **negrita** las diferencias estadísticamente significativas.

En la condición experimental GC no se observaron diferencias entre CLU1 y CLU2 en ninguna de las variables de comparación. No obstante, se observó una diferencia próxima a la significación en GERT-S pre (CLU1: $M = 25.67$; $DT = 3.67$; CLU2: $M = 30.0$; $DT = 2.16$; $t = -2.165$; $p = .053$).

Como indicador del cambio en el reconocimiento emocional de cada una de las 14 emociones discretas que conforman el GERT-S, Se creó una variable cuantitativa “GERT-S Emoción Discreta Diferencia post/pre”. Se comparó, en cada condición experimental (MA, MV, GC), si se producían diferencias entre los participantes del CLU1 y el CLU2 en relación con el rendimiento del reconocimiento de emociones discretas (GERT-S Emoción Discreta Diferencia post/pre). Para ello se utilizó una prueba t de Student para muestras independientes. En las condiciones experimentales MA y GC se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los participantes de CLU1 y CLU2 únicamente en el rendimiento del reconocimiento de la emoción alegría. En la condición experimental MV no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los participantes de CLU1 y CLU2 para ninguna emoción discreta (ver **Tabla 31**).

Tabla 31. Comparación entre clústeres en función del rendimiento en el reconocimiento emocional para el rendimiento en el reconocimiento de la emoción alegría.

Condición Experimental	Clúster según GERT-S (Diferencia post/pre)	GERT-S alegría (Dif. post/pre)		
		M (DT)	t	Sig.
MA (n=13)	CLU1 ($M = 4.0$; $n = 4$)	1.50 (0.58)	3.166**	.009
	CLU2 ($M = -1.44$; $n = 9$)	-0.11 (0.93)		
MV (n=13)	CLU1 ($M = 0.67$; $n = 6$)	0.33 (0.82)	-0.767	.459
	CLU2 ($M = 4.29$; $n = 7$)	0.71 (0.95)		
GC (n=13)	CLU1 ($M = 4.22$; $n = 9$)	0.67 (0.50)	3.718**	.003
	CLU2 ($M = -1.25$; $n = 4$)	-0.50 (0.58)		

(**) $p \leq .01$. Se señalan en **negrita** las diferencias estadísticamente significativas.

6. Discusión

En relación con la hipótesis de investigación (“los participantes de la condición experimental de MA mejorarán el rendimiento en la tarea de reconocer emociones”), no se observó un efecto estadísticamente significativo en función de la condición experimental. No obstante, al analizar las diferencias pre/post en el rendimiento en la tarea de reconocimiento emocional en cada condición experimental, se observó un aumento estadísticamente significativo de la puntuación GERT-S post en las condiciones experimentales MV ($t = 3.821$; $p = .002$) y GC ($t = 2.928$; $p = .013$), mientras que en la condición experimental MA no se observó diferencia pre/post de la puntuación en GERT-S ($t = 0.254$; $p = .803$).

Podríamos interpretar que la mejora en el rendimiento observada en la condición experimental GC es debida a un aprendizaje por exposición (Alonso et al., 2003), puesto que nada nos puede hacer pensar que el ejercicio de una tarea léxica tenga algún efecto sobre la capacidad de reconocimiento emocional. Así, pues, teniendo en cuenta esta interpretación los resultados sugieren que la práctica del rol de movedor del MA podría interferir en el aprendizaje por exposición en la tarea de reconocimiento emocional.

Al comparar el cambio del estado emocional (EVEA Diferencia post/pre) entre los clústeres generados en función del rendimiento en el reconocimiento emocional, se observó que, en la condición experimental MA, los participantes que mejoraban el rendimiento (GERT-S Diferencia post/pre: $M = 4.0$) presentaban un incremento de la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa (tristeza-depresión, ansiedad), en comparación con los participantes que empeoraban el rendimiento ($M = -1.44$), en

los cuales disminuían la experiencia subjetiva de esas mismas emociones. Las diferencias entre los participantes de CLU1 y CLU2 en relación con GERT-S Diferencia post/pre y EVEA Diferencia post/pre no se pueden atribuir a las puntuaciones basales (GERT-S pre y EVEA pre), pues no existían diferencias estadísticamente significativas en estas variables entre los participantes de ambos clústeres. Estos resultados sugieren que en la condición experimental MA la mejora en el rendimiento del reconocimiento emocional se relaciona con un aumento de la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa.

Estos resultados no son consistentes con algunos estudios que muestran que un estado de ánimo triste o depresivo dificulta el reconocimiento de emociones (Krause et al., 2021; Schmid et al., 2011). En este tipo de investigaciones se suele inducir el estado emocional a través de estímulos externos como, por ejemplo, vídeos o música (Bouhuys et al, 1995; Schmid et al., 2011), o bien se seleccionan participantes experimentales con determinadas características relacionadas con el estado de ánimo, por ejemplo, personas con depresión (Surguladze et al., 2004).

Si la práctica del rol de movedor en MA permite el acceso a emociones inconscientes (Levy, 1988; Wyman-McGinty, 1998b), interpretamos que en los participantes de la condición experimental MA que empeoraban el rendimiento en el reconocimiento emocional ($M = -1.44$) y se producía una disminución de la experiencia subjetiva de emociones negativas, operaría algún mecanismo de evitación (consciente o inconsciente) que impediría entrar en contacto con material emocional inhibido o reprimido (habitualmente de valencia negativa), y que ese mecanismo de evitación interferiría en el aprendizaje por exposición. Si no fuera así, si simplemente en estos

participantes no hubiera ningún contenido emocional inhibido, entonces entendemos que tendría que producirse el aprendizaje por exposición (tal y como ocurre en GC y MV). Asimismo, interpretamos que en los participantes de la condición experimental MA en los que mejoró el rendimiento en el reconocimiento emocional ($M = 4.0$) y aumentó la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa, se accedería a contenido emocional inhibido o reprimido y que el aprendizaje por exposición en la tarea de reconocimiento emocional no se vería afectado.

En relación con la condición experimental MV, al comparar los resultados entre los participantes del clúster que presentaron un mejor rendimiento en la tarea de reconocimiento emocional (GERT-S Diferencia post/pre: $M = 4.29$) con los participantes del clúster que presentaron una mejora más débil ($M = 0.67$), se observó que los primeros tenían menos competencias emocionales según las variables psicológicas analizadas (menor puntuación en TMMS-24 Comprensión y Regulación y mayor puntuación en SBC Disociación corporal, TAS-20 Dificultad identificar emociones y TAS-20 Puntuación total, que era próxima a la que indica posible alexitimia, $M = 51.0$). Podemos interpretar que en los participantes de la condición experimental MV en los que se produce una mejora más débil del rendimiento en la tarea de reconocimiento emocional (participantes con mayores competencias emocionales), opera únicamente el efecto del aprendizaje por exposición, mientras que en los participantes en los que se produce una mejora mayor del rendimiento en la tarea de reconocimiento emocional (participantes con menores competencias emocionales) hay un efecto aditivo del aprendizaje por exposición y la facilitación que produce la condición experimental MV. Así, pues, podemos interpretar que la condición experimental MV mejora el

rendimiento en la tarea de reconocimiento emocional en los participantes con menos competencias emocionales.

Al estudiar el rendimiento del reconocimiento de emociones discretas, en el análisis entre participantes por clústeres se observó que, independientemente de la condición experimental, el reconocimiento de la emoción de la alegría mejora en los participantes que mejoran el rendimiento global en el reconocimiento de emociones y empeora en los participantes que empeoran el rendimiento global. Estos resultados son consistentes con algunas investigaciones previas que indican que la alegría es la emoción más fácil de reconocer a través de señales afectivas faciales (Becker et al., 2011; Craig et al., 2014).

Los resultados de este estudio sugieren que cuando el movedor está receptivo a su mundo emocional interno también lo está al mundo emocional que le rodea: los participantes que toman conciencia de sus emociones inhibidas (aumento de la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa) mejoran en el reconocimiento emocional igual que sucede en las otras condiciones experimentales. En la práctica clínica se observa que “atender al mundo interior de sensaciones, imágenes y sentimientos, permite ser más consciente de las complejidades tanto de las experiencias internas como externas” (Goldhahn, 2003, p.15) y que cuando el movedor se abre a su mundo interno, se abre también a la percepción de “estímulos más primarios, como el sonido, el tacto y el olfato y aprehender su experiencia, tanto pasada como presente” (Stromsted y Haze, 2002/2007, p.58). Es posible que para que esto suceda se requiera una práctica de MA continuada en el tiempo y no sea suficiente con una única práctica como es el caso de la condición experimental MA en este estudio.

Por otra parte, cabe resaltar que los resultados observados en relación con la condición experimental MV sugieren que actividades de movimiento intencional, pautado, planificado u orientado a objetivos, como el tipo de movimiento que se produce en esta condición experimental, podrían ser más recomendables para el desarrollo de la habilidad de reconocimiento emocional, específicamente en aquellas personas con menos competencias emocionales.

7. Limitaciones del estudio

Además de las limitaciones ya señaladas en el Estudio 1 (muestreo no probabilístico y sesgo de la muestra en relación con el género) y en el Estudio 2 (el tamaño de la muestra), en el presente estudio encontramos la siguiente limitación: el número de clips de video que utiliza el GERT-S para cada emoción discreta es pequeño (3 por cada emoción), lo que podría haber afectado la capacidad del estudio para detectar diferencias significativas entre las condiciones experimentales en relación con la tarea de reconocimiento emocional.

ESTUDIO 4: Efectos de la práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico sobre los recuerdos autobiográficos libremente evocados

1. Introducción

La memoria autobiográfica es una memoria declarativa que engloba los recuerdos de acontecimientos concretos de nuestra vida y toda aquella información que está relacionada con nuestra persona. Involucra tanto a la memoria episódica como a la semántica, nos permite recordar hechos específicos y emociones asociadas, ubicados en un tiempo y espacio determinados, siendo fundamental para construir nuestra historia personal (Ballesteros, 2012). Los recuerdos autobiográficos, de la misma manera que otros contenidos de la memoria, pueden recuperarse voluntariamente, preguntando específicamente sobre una cuestión, o de forma involuntaria, es decir, “que llegan a la mente sin un plan o esfuerzo deliberado por recuperarlos” (Ruiz-Vargas, 2010, p.373).

La memoria autobiográfica está íntimamente relacionada con el relato de vida (o narrativa autobiográfica). La narración autobiográfica es una “narración particular del *self* en la que el narrador y el protagonista coinciden. Por tanto, el acto narrativo se convierte en un proceso de construcción del *self*, que se desarrolla a lo largo de todo el curso de la vida” (Pascuzzi y Smorti, 2017, p.29).

En relación con la evocación de recuerdos autobiográficos, la investigación señala que se recuerdan más los contenidos emocionales que los no emocionales (González y Ruetti, 2014). En este sentido, se ha observado que la valencia afectiva y la activación del

evento afectan al recuerdo. Por ejemplo, en una investigación llevada a cabo por Berntsen y Rubin (2002) se observó que los recuerdos involuntarios felices fueron más del doble de comunes que los infelices. En relación con la activación se ha observado, por ejemplo, que los recuerdos con carga emocional tienden a ser más duraderos y vívidos en comparación con los recuerdos neutrales (McGaugh, 2004).

Además, la exactitud o precisión del recuerdo —la memoria de los detalles— aumenta cuando lo que evocamos tiene un contenido emocional (Reisberg y Heuer, 2004). Sin embargo, algunos autores (Weaver, 1993; Talarico y Rubin, 2003) sostienen que en realidad no es tanto la viveza o precisión del detalle lo que aumenta en este tipo de recuerdo, sino la percepción subjetiva de viveza y precisión o la sensación subjetiva de recordar y, por lo tanto, nuestra confianza de que lo que recordamos se ajusta a lo realmente ocurrido. Así, pues, “la carga emocional que acompaña a la evocación de un recuerdo aumenta la confianza de una persona en ese recuerdo” (Ruiz-Vargas, 2010, p.402).

Como ya se expuso en el marco teórico, el cuerpo está íntimamente relacionado con la memoria. Por un lado, la postura física, la expresión facial, la acción motora o el movimiento influyen en diferentes procesos de la memoria, entre ellos en la evocación de recuerdos autobiográficos (Casasanto y Dijkstra, 2010; Dijkstra et al., 2007; Riskind, 1983). Así, por ejemplo, la activación de los mismos componentes sensoriomotores que se activaron durante la experiencia original facilita el proceso de recuperación de la memoria autobiográfica (Casasanto y Dijkstra, 2010; Dijkstra et al., 2007). En este sentido, Juřík (2015) sostiene que la influencia del cuerpo en la recuperación de la memoria autobiográfica probablemente sea una “fusión de activación motora,

sensaciones corporales básicas y representaciones esquemáticas de conocimientos abstractos que tienen raíces en lo corporal” (p.35).

Por otro lado, algunos autores también consideran que el contenido emocional puede recordarse en el cuerpo de manera inconsciente y no declarativa (Totton, 2003; Van der Kolk et al., 1996). Este sería el caso de algunos recuerdos traumáticos, que pueden organizarse de manera implícita, sin que los acompañe un relato sobre lo que sucedió (Van der Kolk y Fisler, 1995), memorizados como sensaciones corpóreas (Van der Kolk et al., 1996) y disociados de la conciencia (Van der Kolk y Van der Hart, 1991).

Precisamente, algunas psicoterapias corporales abordan específicamente la elaboración de las experiencias traumáticas a través de intervenciones que involucran el cuerpo, en algunos casos, a través de la descarga catártica (Totton, 2003). Para acceder a este tipo de memorias se utilizan diferentes técnicas que pueden incluir, entre otras, el movimiento corporal o la atención a las sensaciones físicas (Koch et al., 2013)

El presente estudio pretende explorar si la práctica del rol de movedor en MA tiene algún efecto sobre los recuerdos autobiográficos libremente evocados, y si las características personales relacionadas con el manejo de las emociones y la experiencia previa en MA modulan este posible efecto.

2. Hipótesis

Hipótesis 1. Si la práctica del rol de movedor permite acceder a contenidos inconsciente e incrementa la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa, en

el presente estudio se espera que los participantes de la condición experimental de MA evoquen recuerdos con mayor carga emocional.

3. Método

3.1. Participantes

De la muestra de 133 participantes del Estudio 1, 37 formaron parte en el presente estudio. Las edades estaban comprendidas entre 21 y 63 años ($M = 41.6$; $DT = 10.63$). 32 (86.5%) participantes se identificaron con el género femenino y 5 (13.5%) con el género masculino. Uno de los participantes no logró evocar ningún recuerdo cuando se le solicitó que lo hiciera, por lo que el número final de participantes en este estudio del que se analizan los datos es de 36 personas (edad: $M = 41.7$; $DT = 10.70$): 12 en la condición experimental MA (edad: $M = 37.6$; $DT = 8.37$); 12 en la condición experimental MV (edad: $M = 41.6$; $DT = 11.97$); y 12 en el GC (edad: $M = 45.7$; $DT = 10.82$). En relación con la formación académica, 1 (2.8%) de los participantes disponía de formación secundaria; 3 (8.3%) de formación profesional; y 32 (88.9%) de formación universitaria. En la **Tabla 32** se presentan las características (edad y género) de los participantes y la distribución por condición experimental.

Tabla 32. Características de los participantes (edad, género) y experiencia previa en MA

	Condición experimental		
	MA (n=12)	MV (n=12)	GC (n=12)
Edad <i>M (DT)</i>			
Mujeres	37.9 (2.71) (n=9)	38.9 (3.49) (n=10)	45.7 (3.12) (n=12)
Hombres	37.3 (6.33) (n=3)	55.0 (5.0) (n=2)	-
Experiencia previa en MA ¹			
≤ 10 horas de práctica	3 (25%)	2 (16.7%)	1 (8.3%)
entre 11 y 50 horas de práctica	0 (-)	2 (16.7%)	1 (8.3%)
entre 51 y 100 horas de práctica	0 (-)	0 (-)	0 (-)
> 100 horas de práctica	0 (-)	0 (-)	1 (8.3%)
Sin experiencia previa en MA	9 (75%)	8 (66.7%)	9 (75%)

(1) entre paréntesis el % de participantes sobre el total de participantes de la condición experimental

3.2. Diseño experimental

En el presente estudio se utilizó un diseño unifactorial intergrupos en el que la variable independiente es el tipo de intervención, que tiene tres niveles: Movimiento Auténtico, Movimiento Voluntario y Grupo Control, en el cual el movimiento se sustituye por una tarea léxica.

Las variables dependientes son: (1) las características del recuerdo libremente evocado, que consta de cuatro medidas distintas: número de palabras utilizadas en la transcripción del recuerdo evocado; tiempo utilizado en la transcripción del recuerdo evocado; valor de la activación del contenido del recuerdo evocado (cuantificado a través del programa Lingmotif); y valor de la valencia afectiva del contenido del recuerdo evocado (cuantificado a través del programa Lingmotif); y (2) la percepción de las características fenomenológicas del recuerdo evocado (medido a través del cuestionario MCQ).

Además, se obtuvieron medidas de una serie de variables psicológicas que pudieran tener una influencia en las variables dependientes, como son variables emocionales (el rasgo afectivo, el metaconocimiento emocional, la alexitimia), así como la conciencia corporal y la disociación corporal. Asimismo, se exploró la experiencia previa del participante en la práctica del Movimiento Auténtico como una posible variable intermedia en el efecto de la condición experimental sobre las características y percepción del recuerdo

3.3. Instrumentos de medida

Lingmotif

Lingmotif (Moreno-Ortiz, 2016) es una herramienta de software de análisis de sentimiento que se basa en principios lingüísticos y que está preparada para trabajar con textos en español. Lingmotif se basa en la identificación de palabras y frases con carga afectiva contenidas en diccionarios del programa y aplica reglas de contexto para dar cabida a modificadores del sentimiento. Además, Lingmotif utiliza etiquetas de partes del discurso y lematización (reducción de una palabra a su forma base o lema) para identificar las palabras y frases relevantes en el texto (Moreno-Ortiz, 2017).

El programa puede realizar análisis de sentimiento en cualquier tipo de texto, independientemente de su longitud y tema. Para cada texto individual que se introduce en la aplicación, Lingmotif produce una métrica (en una escala de 0 a 100) en relación con la puntuación de sentimiento del texto (que se puede entender como la valencia afectiva) y la intensidad de sentimiento del texto (que se puede entender como la activación) (ver **Figura 18**). Lingmotif también ofrece otras métricas, como por ejemplo: porcentaje de

palabras positivas y negativas en el texto; porcentaje de oraciones positivas y negativas en el texto; frecuencia de las palabras más comunes en el texto; o frecuencia de las palabras positivas y negativas más comunes en el texto. Para los textos largos Lingmotif dispone de la herramienta Perfil de Sentimiento, una representación gráfica que proporciona una visión rápida de la estructura interna y la organización del sentimiento en el texto, segmentado en secciones más pequeñas. Esta herramienta permite obtener una comprensión general del sentimiento en el texto e identificar patrones en la distribución del sentimiento (Moreno-Ortiz, 2017).

Lingmotif puede ser utilizado como análisis del sentimiento en una amplia variedad de ámbitos, entre otros: política (análisis de discursos), psicología (análisis de diarios personales, redes sociales), marketing (comentarios de clientes, reseñas de productos) o humanidades (textos literarios, históricos, periodísticos) (Moreno-Ortiz, 2017).

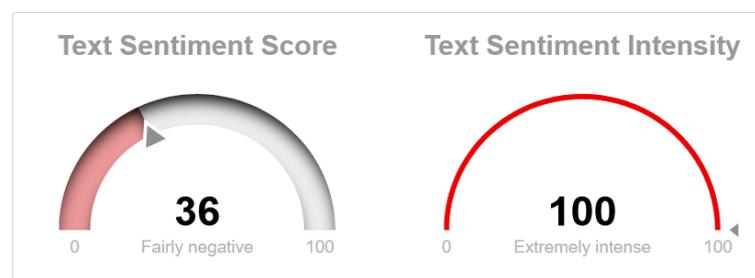


Figura 18. Captura de pantalla de la puntuación de sentimiento del texto e intensidad de sentimiento del texto que ofrece Lingmotif.

Cuestionario de Características de los Recuerdos (MCQ)

El *Memory Characteristics Questionnaire* —MCQ— (Cuestionario de Características de los Recuerdos) fue desarrollado por Johnson et al. (1988) con el

objetivo de identificar diferencias cualitativas entre los recuerdos de acontecimientos percibidos de los acontecimientos imaginados. La versión castellana fue realizada por Manzanero (1996).

Se trata de un cuestionario autoadministrado que consta de 39 ítems donde se valoran diferentes aspectos del recuerdo. Excepto uno de los ítems, el resto se valora con una escala de 1 a 7. Algunos ejemplos de ítems son: Mi memoria para este hecho implica detalles visuales (pocos o ninguno - muchos); La vividez global es (vaga - muy vívida); El ambiente general es (desconocido - familiar); Recuerdo cómo me sentía cuando ocurrió el suceso (nada - mucho); Mi memoria sobre cuándo sucedió el hecho es (vago - claro / distintivo)

El último ítem interroga sobre cuándo ocurrió el hecho y ofrece las siguientes posibilidades de respuesta: hoy / ayer / hace unos días / la semana pasada / el mes pasado / hace unos meses / el año pasado / hace mucho tiempo (si fue en la infancia, indica la edad). Este cuestionario “parece útil como instrumento para identificar las características fenomenológicas de diferentes tipos de recuerdos” (Alonso et al., 1999, p.177). (Ver **Anexo 10**. Cuestionario de Características de los Recuerdos (MCQ)).

Para medir el estado emocional se utilizó la escala EVEA y para medir las variables psicológicas se utilizaron los cuestionarios PANAS, TMMS-24, TAS-20 y SBC, cuyas características se describieron en el Estudio 1.

3.4. Procedimiento

El estudio se realizó entre el 30 de abril y el 1 de julio de 2021.

Una vez realizado el procedimiento inicial que se describe en el Estudio 1 (medición de variables psicológicas, medición estado emocional basal, evaluación del estado emocional post intervención), se solicitó a los participantes que evocaran un recuerdo autobiográfico. Se procedió de la siguiente manera:

Se invitó al participante a que permaneciera sentado, con los ojos cerrados y en silencio durante un minuto. Previamente se le facilitó la siguiente consigna: “*Permita que venga a su memoria el recuerdo de algún acontecimiento o circunstancia de su vida. Mantenga su atención en el recuerdo hasta que finalice el ejercicio de evocación. En caso de que le vengan varios recuerdos a la memoria trate de centrar su atención únicamente en uno de ellos*”.

Una vez transcurrido el minuto de tiempo dedicado a la evocación del recuerdo, se invitó al participante a que escribiera el contenido del recuerdo en lengua castellana en un procesador de texto (Word). El tiempo máximo para realizar la transcripción del recuerdo fue de 20 minutos. En la **Figura 19** se presenta un esquema de la secuencia del procedimiento experimental.

Finalizada la transcripción del recuerdo, el participante cumplimentó el Cuestionario de Características de los Recuerdos (*Memory Characteristics Questionnaire, MCQ*), a través de la aplicación Google Forms en un ordenador portátil.

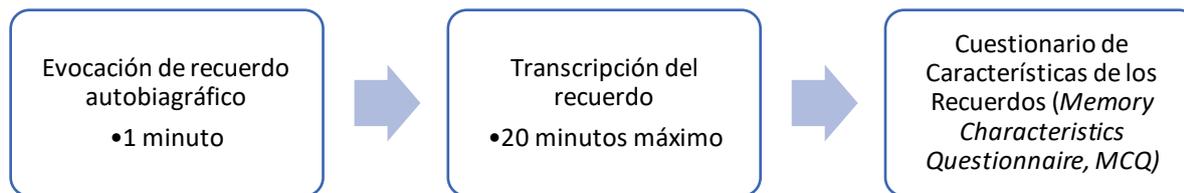


Figura 19. Secuencia del procedimiento experimental.

4. Análisis de datos

Previo a los análisis inferenciales, se aplicó el contraste de bondad de ajuste de Shapiro-Wilk para determinar si las muestras se distribuían de manera normal, tal y como se describe en el Estudio 1.

Con objeto de verificar que no existían diferencias entre los participantes asignados a cada condición experimental en relación con las variables psicológicas, afectividad (PANAS), conciencia corporal (SBC), alexitimia (TAS-20) y rasgo de metaconocimiento de los estados emocionales (TMMS-24); y en relación con el estado emocional basal, se realizó un análisis de la varianza (ANOVA de un factor).

Con objeto de analizar si existían diferencias en las características y la percepción del recuerdo en función de la condición experimental, se realizó un análisis de la varianza (ANOVA de un factor). En el caso de la existencia de diferencias en el contraste de ANOVA de un factor se utilizó la prueba de post hoc de comparaciones múltiples de Tukey para determinar en qué categorías de pares existían esas diferencias. Cuando las muestras no se distribuían de manera normal se aplicó la prueba de Kruskal-Wallis

Con el fin de explorar si la experiencia previa en la práctica de MA interviene en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pueda tener sobre las características

y percepción del recuerdo evocado, se llevó a cabo un análisis ANOVA de dos factores (condición experimental y experiencia previa en MA) tomando como variables dependientes las características del recuerdo (valencia, activación, número de palabras y tiempo utilizado en la transcripción del recuerdo) y la percepción de las características del recuerdo (ítems MCQ). En los casos en que las muestras no tenían una distribución normal se corrigieron los valores extremos y se imputaron esos valores a través de la media de cada muestra.

Con el fin de explorar si las variables psicológicas relacionadas con el manejo de las emociones (metaconocimiento emocional, conexión corporal, rasgo afectivo, alexitimia) intervenían en el efecto que la práctica del rol de movedor en MA pudiera tener sobre las características y percepción del recuerdo se llevaron a cabo análisis de covarianza ANCOVA, donde las variables dependientes fueron las características y percepción del recuerdo, el factor fijo fue la condición experimental (MA, MC, GC) y las covariables fueron: PANAS Positivo, PANAS Negativo, SBC Conciencia corporal, SBC Disociación corporal, TAS-20 Dificultad en identificar emociones, TAS-20 Dificultad en expresar emociones, TAS 20 Pensamiento Externamente Orientado, TAS-20 Puntuación total, TMMS-24 Percepción, TMMS-24 Comprensión y TMMS 24 Regulación. En los casos en los que no se cumplían los supuestos de ANCOVA (linealidad entre la variable dependiente y la covariable; homogeneidad de las pendientes; e independencia entre la covariable y la variable independiente; además de los de normalidad y homocedasticidad) se utilizó una simulación de muestreo (bootstrapping).

Para el tratamiento estadístico de los datos se utilizó el programa informático SPSS para Windows (software IBM SPSS Statistics 25).

5. Resultados

5.1. Comparación de las variables psicológicas y del estado emocional basal autoinformado entre condiciones experimentales

No se observaron diferencias estadísticamente significativas, por lo que se puede estimar que los grupos son equiparables en relación con las variables psicológicas que se midían y con el estado emocional basal. En la **Tabla 33** se presentan la media, la desviación típica y los resultados del ANOVA.

Tabla 33. Comparación de las variables psicológicas y del estado emocional basal en función de la condición experimental.

	MA (n=12) <i>M (DT)</i>	MV (n=12) <i>M (DT)</i>	GC (n=12) <i>M (DT)</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	η_p^2
Variables psicológicas						
PANAS Positivo	3.73 (0.58)	3.77 (0.43)	3.58 (0.43)	0.520	.599	.031
PANAS Negativo	2.36 (0.81)	2.53 (0.75)	2.35 (0.63)	0.216	.807	.013
SBC Conciencia	3.08 (0.36)	2.84 (0.72)	2.83 (0.71)	0.619	.545	.036
SBC Disociación	1.28 (0.61)	1.45 (0.63)	1.25 (0.66)	0.334	.718	.020
TAS-20 Identificar emociones	2.18 (0.82)	2.28 (1.15)	1.96 (0.77)	0.354	.705	.021
TAS-20 Expresar emociones	2.10 (0.72)	2.23 (1.03)	2.18 (0.96)	0.066	.937	.004
TAS-20 Pensamiento externamente orientado	1.66 (0.39)	1.78 (0.45)	1.78 (0.33)	0.400	.673	.024
TAS-20 Puntuación total	39.0 (10.13)	41.33 (15.62)	38.92 (11.21)	0.972	.389	.009
TMMS-24 Percepción	31.33 (5.79)	30.42 (3.65)	29.17 (5.54)	0.549	.583	.032
TMMS-24 Comprensión	29.50 (3.58)	29.33 (7.32)	28.58 (7.24)	0.072	.930	.004
TMMS-24 Regulación	25.33 (3.75)	29.17 (4.84)	29.67 (5.97)	2.765	.078	.144
Estado emocional basal						
Tristeza-depresión	2.73 (2.30)	2.33 (2.13)	1.60 (1.98)	0.850	.436	.049
Ansiedad	3.96 (2.98)	3.23 (1.84)	1.98 (2.16)	2.123	.136	.114
Alegría	6.10 (2.39)	6.56 (1.80)	6.15 (1.91)	0.183	.833	.011
Ira-hostilidad	2.42 (2.87)	1.54 (2.03)	1.04 (1.95)	1.079	.352	.061

5.2. Diferencias de las características y de la percepción del recuerdo evocado entre condiciones experimentales

Se observaron diferencias entre condiciones experimentales en el número de palabras de la transcripción del recuerdo (ver **Tabla 34**). La prueba post hoc de Tukey arrojó una diferencia estadísticamente significativa entre las condiciones experimentales MA y GC ($p = .027$) y una diferencia próxima a la significación entre MV y GC ($p = .053$).

Tabla 34. Comparación de las características del recuerdo evocado entre condiciones experimentales.

	MA (n=12) <i>M (DT)</i>	MV (n=12) <i>M (DT)</i>	GC (n=12) <i>M (DT)</i>	<i>H</i>	<i>F</i>	Sig.	η_p^2
Valencia ¹	62.08 (35.38)	51.33 (33.77)	66.67 (31.33)		0.661	.523	.039
Activación ¹	62.08 (29.36)	57.00 (16.35)	72.58 (26.77)		1.232	.305	.069
N.º de palabras	218.17 (109.29)	207.92 (86.40)	122.50 (53.30)		4.464*	.019	.213
Tiempo transcripción	<i>Me</i> =400.0	<i>Me</i> =566.50	<i>Me</i> =310.0	5.178		.075	

(*) $p \leq .05$. Se señalan en **negrita** las diferencias estadísticamente significativas.

(1) Los valores de esta variable se obtuvieron a través del programa Lingmotif.

No se observaron diferencias estadísticamente significativas en relación con la percepción de las características del recuerdo (*MCQ*) en función de la condición experimental (ver **Tabla 35**).

Tabla 35. Comparación de la percepción de las características del recuerdo en función de la condición experimental.

Ítem MCQ ¹	MA (n=12) M (DT)	MV (n=12) M (DT)	GC (n=12) M (DT)	H	F	Sig.	η_p^2
1. Recuerdo (débil – claro)	5.42 (1.51)	5.17 (1.90)	5.50 (2.02)		0.109	.897	.007
2. Color del recuerdo	5.83 (1.90)	5.58 (2.11)	6.17 (1.40)		0.308	.737	.018
3. Memoria visual	5.75 (1.66)	5.33 (1.61)	5.67 (1.50)		0.230	.796	.014
4. Memoria auditiva	3.83 (2.59)	4.08 (1.98)	3.25 (1.71)		0.487	.619	.029
5. Memoria olfativa	Me=1.50	Me=2.50	Me=1.0	1.294		.524	
6. Memoria táctil	3.75 (2.26)	4.42 (2.39)	5.17 (1.85)		1.268	.295	.071
7. Memoria gustativa	Me=1.50	Me=1.0	Me=1.0	3.893		.143	
8. Vividez	5.58 (1.00)	5.50 (1.57)	5.17 (1.95)		0.242	.787	.014
9. Detalle	Me=5.0	Me=5.0	Me=5.0	0.499		.779	
10. Comprensión guion	5.00 (2.05)	5.00 (1.95)	5.25 (2.05)		0.061	.941	.004
11. Complejidad Argumento	3.00 (1.91)	3.08 (1.68)	2.58 (1.68)		0.279	.758	.017
12. Realismo Argumento	Me=6.50	Me=6.0	Me=6.0	0.394		.821	
13. Localización	Me=7.0	Me=6.50	Me=7.0	2.914		.233	
14. Familiaridad ambiente	Me=7.0	Me=6.0	Me=6.0	4.745		.093	
15. localización espacial objetos	5.75 (2.09)	4.58 (2.19)	5.25 (1.96)		0.946	.399	.054
16. Localización espacial personas	Me=7.0	Me=5.0	Me=5.50	5.800		.055	
17. Localización temporal	Me=6.50	Me=5.50	Me=6.0	1.001		.606	
18. Año del suceso	4.42 (2.50)	4.75 (2.05)	4.08 (1.73)		0.297	.745	.018
19. Época año del suceso	5.50 (2.32)	4.75 (2.49)	4.33 (2.54)		0.699	.504	.041
20. Día del suceso	3.08 (2.28)	2.92 (2.58)	2.42 (2.28)		0.255	.776	.015
21. Hora del suceso	3.75 (2.26)	3.75 (2.22)	3.42 (2.31)		0.087	.917	.005
22. Extensión temporal del suceso	3.50 (2.07)	4.00 (1.95)	2.83 (1.64)		1.143	.331	.065
23. Impresión recuerdo	4.67 (2.61)	4.08 (2.35)	5.42 (2.28)		0.919	.409	.053
24. Espectador/participante	Me=7.0	Me=6.50	Me=7.0	5.398		.067	
25. Gravedad del suceso entonces	4.25 (2.63)	4.42 (1.98)	4.17 (2.52)		0.034	.967	.002
26. Gravedad del suceso ahora	4.08 (2.47)	4.67 (1.78)	3.42 (2.23)		0.990	.382	.057
27. Recuerdo del sentimiento	6.17 (1.12)	5.92 (1.56)	5.75 (1.49)		0.269	.766	.016
28. Valencia sentimiento entonces	4.92 (2.47)	3.92 (2.28)	5.08 (2.43)		0.835	.443	.048
29. Activación sentimientos entonces	5.33 (1.50)	5.50 (1.51)	5.58 (1.38)		0.091	.913	.005
30. Activación sentimientos ahora	5.33 (1.07)	5.17 (1.80)	4.42 (1.24)		1.447	.250	.081
31. Recuerdo pensamiento entonces	4.00 (2.34)	4.25 (2.26)	4.58 (1.93)		0.216	.807	.013
32. Importancia recuerdo	6.17 (1.27)	6.25 (1.06)	5.33 (0.99)		2.507	.097	.132
33. Facilidad en recordar el suceso	Me=6.0	Me=6.0	Me=6.50	0.412		.814	
34. Recuerdo de hechos previos	3.58 (2.50)	4.50 (2.11)	4.42 (2.35)		0.569	.572	.033
35. Recuerdo de hechos posteriores	3.58 (2.35)	4.58 (2.07)	3.83 (2.33)		0.640	.534	.037
36. Percepción de exactitud del recuerdo	5.42 (1.51)	4.58 (1.62)	5.58 (1.88)		1.226	.307	.069
37. Reiteración en evocación recuerdo	4.83 (1.95)	4.33 (1.83)	3.75 (1.29)		1.205	.312	.068
38. Verbalización recuerdo	4.00 (2.17)	3.92 (1.68)	2.75 (1.66)		1.709	.197	.094
40. Edad infancia del recuerdo	10.29 (2.87)	11.14 (4.14)	9.50 (2.83)		0.460	.638	.046

(1) Ver correspondencia entre etiqueta MCQ y enunciado del ítem MCQ en **Anexo 11.** Etiquetas MCQ

En relación con la fecha del recuerdo (ítem 39 MCQ), en la condición experimental MA: 10 (83.3%) participantes fecharon el recuerdo en “hace mucho tiempo”, 1 (8.3%) “el año pasado” y 1 (8.3%) “el mes pasado”; en la condición

experimental MV: 8 (66.7%) en “hace mucho tiempo”, 2 (16.7%) “el año pasado”, 1 (8.3%) “hace unos meses” y 1 (8.3%) “ayer”; y en la condición experimental GC: 11 (91.7%) en “hace mucho tiempo” y 1 (8.3%) “hace unos meses”.

5.3. Diferencias de las características y percepción del recuerdo entre condiciones experimentales en función de la experiencia previa en MA

Los resultados del ANOVA de dos factores no mostraron valores estadísticamente significativos ($p \leq .05$) en la interacción entre la condición experimental y la experiencia previa en MA ni respecto al número de palabras ($F = 0.948$; $p = .399$; $\eta^2 = .059$), ni a la valencia de la transcripción del recuerdo ($F = 0.174$; $p = .842$; $\eta^2 = .011$), ni a la activación de la transcripción del recuerdo ($F = 0.137$; $p = .872$; $\eta^2 = .009$) ni al tiempo utilizado en la transcripción del recuerdo ($F = 2.084$; $p = .142$; $\eta^2 = .122$).

Respecto a la percepción del recuerdo evocado, los resultados mostraron una interacción estadísticamente significativa entre la condición experimental y la experiencia previa en MA únicamente para el ítem “Activación sentimiento ahora” ($F = 3.875$; $p = .042$; $\eta^2 = .326$). Dado que la experiencia previa en MA podría tener efecto sobre la percepción del recuerdo únicamente en la condición experimental MA, se compararon los resultados para este ítem entre participantes con y sin experiencia previa de la condición experimental MA mediante la prueba t de Student para muestras independientes. La puntuación fue menor en los participantes con experiencia previa ($n = 3$; $M = 4.0$; $DT = 1.0$) que en los participantes sin experiencia previa ($n = 9$; $M = 5.78$; $DT = 0.67$) ($t = 3.578$; $p = .005$).

5.4. Efecto de las variables psicológicas sobre las características y percepción del recuerdo

No se observaron valores estadísticamente significativos ($p \leq .05$) en ninguno de los análisis de la covarianza ANCOVA, donde las variables dependientes fueron las características del recuerdo.

En la **Tabla 36** se presentan las relaciones estadísticamente significativas entre las variables psicológicas y la percepción de las características del recuerdo, después de controlar el efecto de la condición experimental (MA, MV, GC)

Tabla 36. ANCOVA para la percepción de las características del recuerdo según la condición experimental y las covariables psicológicas

Variable psicológica	Ítem MCQ ¹	F	Sig.	η_p^2
PANAS Positivo	Memoria olfativa	6.289*	.037	.440
	Espectador/participante	5.773*	.043	.419
	Gravedad del suceso entonces	9.865*	.014	.552
SBC Conciencia corporal	Memoria olfativa	6.129*	.038	.434
	Recuerdo del sentimiento	5.569*	.046	.410
SBC Disociación corporal	Claridad recuerdo	6.597*	.033	.452
	Complejidad Argumento	6.263*	.037	.439
	Espectador/participante	11.365**	.010	.587
TAS-20 Identificar emociones	Recuerdo del sentimiento	6.088*	.039	.432
	Verbalización recuerdo	6.214*	.037	.437
TAS-20 Expresar emociones	Recuerdo del sentimiento	6.061*	.039	.431
	Verbalización recuerdo	6.532*	.034	.450
TAS-20 Pensamiento externamente orientado	Recuerdo del sentimiento	6.181*	.038	.436
	Verbalización recuerdo	6.396*	.035	.444
TAS-20 Puntuación total	Recuerdo del sentimiento	6.070*	.039	.431
	Verbalización recuerdo	6.372*	.036	.443
TMMS-24 Percepción	Color del recuerdo	5.832*	.042	.422
	Recuerdo del sentimiento	12.357**	.008	.607
TMMS-24 Comprensión	Complejidad Argumento	22.664***	.001	.739
	Activación sentimientos entonces	7.368*	.026	.479
TMMS-24 Regulación	Complejidad Argumento	42.834***	.000	.843

Activación sentimientos ahora	5.640*	.045	.414
Percepción de exactitud del recuerdo	5.890*	.041	.424

(*) $p \leq .05$; (**) $p \leq .01$; (***) $p \leq .001$

(1) Ver correspondencia entre etiqueta MCQ y enunciado del ítem MCQ en **Anexo 11. Etiquetas MCQ**

5.5. Análisis por clúster

Dado que se observaron diferencias entre condiciones experimentales en relación con el número de palabras utilizadas en la transcripción del recuerdo, se decidió explorar si dentro de cada condición experimental existían diferencias entre los participantes en función del número de palabras utilizadas.

Se llevó a cabo un análisis de clúster en el que el criterio de agrupación fue el número de palabras utilizado en la transcripción del recuerdo. Se aplicó el método jerárquico (método de Ward; medida, distancia euclídea al cuadrado) para determinar el número de clústeres. A continuación, se aplicó el método no jerárquico o de K medias. Este análisis permitió establecer dos clústeres en cada condición experimental (ver **Tabla 37**):

Tabla 37. Clústeres en función de la variable número de palabras en la transcripción del recuerdo evocado.

Condición experimental	CLU	n	M n.º palabras
MA (n=12)	1	9	169
	2	3	367
MV (n=12)	1	6	135
	2	6	281
GC (n=12)	1	9	100
	2	3	191

Se compararon los resultados de los participantes del CLU1 y el CLU2 de cada condición experimental en relación con las características del recuerdo evocado. Para ello

se utilizó una prueba *t* de Student para muestras independientes. En la **Tabla 38** se presentan los resultados de este análisis.

Tabla 38. Comparación entre clústeres en relación con las características de la transcripción del recuerdo

Variable	MA (n=12)				MV (n=12)				GC (n=12)			
	CLU 1 <i>M (DT)</i>	CLU 2 <i>M (DT)</i>	<i>t</i>	Sig.	CLU 1 <i>M (DT)</i>	CLU 2 <i>M (DT)</i>	<i>t</i>	Sig.	CLU 1 <i>M (DT)</i>	CLU 2 <i>M (DT)</i>	<i>t</i>	Sig.
Valencia	73.11 (32.91)	29.0 (19.05)	2.159	.056	56.33 (40.52)	46.33 (28.39)	0.495	.631	79.67 (20.68)	27.67 (25.42)	3.593**	.005
Activación	51.56 (26.51)	93.67 (10.97)	8.695**	.004	58.83 (21.28)	55.17 (11.29)	0.373	.717	80.89 (25.07)	47.67 (13.65)	2.145	.058
Tiempo	398.11 (166.27)	596.33 (240.01)	-1.621	.136	372.0 (163.23)	803.67 (252.67)	-3.515**	.006	270.89 (91.03)	664.33 (418.58)	-2.891*	.016

(*) $p \leq .05$; (**) $p \leq .01$. Se señalan en **negrita** los valores con diferencias estadísticamente significativas.

MA: Clúster 1=169 palabras; Clúster 2=367 palabras. MV: Clúster 1=135 palabras; Clúster 2=281 palabras. GC: Clúster 1=100 palabras; Clúster 2=191 palabras.

Se compararon los resultados de los participantes del CLU1 y el CLU2 de cada condición experimental en relación con la percepción de las características del recuerdo evocado. En la **Tabla 39** se presentan los resultados estadísticamente significativos de este análisis.

Tabla 39. Comparación entre clústeres de la percepción las características del recuerdo

MA (n=12)	MCQ ¹	CLU 1 <i>M</i> palabras=169 (n=9)	CLU 2 <i>M</i> palabras=367 (n=3)	<i>t</i>	Sig.
		<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>		
	Complejidad argumento	2.22 (1.30)	5.33 (1.53)	-3.457**	.006
	Año del suceso	3.67 (2.45)	6.67 (0.58)	-3.402**	.007
	Gravedad del suceso entonces	3.44 (2.55)	6.67 (0.58)	-3.523**	.006
	Recuerdo pensamiento entonces	3.22 (2.17)	6.33 (0.58)	-2.387*	.038
MV (n=12)		<i>M</i> palabras=135 (n=6)	<i>M</i> palabras=281 (n=6)	<i>t</i>	Sig.
		<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>		
	Localización espacial personas	3.50 (1.38)	5.67 (1.63)	-2,484*	.032
	Localización temporal	4.0 (2.0)	6.17 (0.75)	-2.484*	.045

	Recuerdo pensamiento entonces	3.0 (2.37)	5.50 (1.38)	-2.236*	.049
	Recuerdos hechos previos	3.33 (2.07)	5.67 (1.51)	-2.236*	.049
		<i>M</i> palabras=100 (n=9) <i>M</i> (DT)	<i>M</i> palabras=191 (n=3) <i>M</i> (DT)		
GC (n=12)	Realismo argumento	6.33 (0.87)	4.0 (1.73)	3.195**	.010
	Gravedad suceso entonces	3.56 (2.60)	6.0 (1.0)	-2.345*	.043
	Valencia sentimiento entonces	6.0 (2.0)	2.33 (1.15)	2.954*	.014

(*) $p \leq .05$; (**) $p \leq .01$. Se incluyen únicamente las diferencias estadísticamente significativas.

Ver correspondencia entre etiqueta MCQ y enunciado del ítem MCQ en **Anexo 11**. Etiquetas MCQ

Se compararon los resultados de los participantes del CLU1 y el CLU2 de cada condición experimental en relación con las variables psicológicas (PANAS, SBC, TAS-20, TMMS-24). No se observaron diferencias estadísticamente significativas.

6. Discusión

Con respecto a las características del recuerdo autobiográfico libremente evocado, únicamente se observaron diferencias en relación con el número de palabras de la transcripción del recuerdo. En la condición experimental MA se utilizaron más palabras ($M = 218.17$) que en la condición experimental GC ($M = 122.50$) ($p = .027$). Cabe señalar que el número de palabras de la condición experimental MV fue de $M = 207.92$ y la diferencia con la condición experimental GC fue próxima a la significación ($p = .053$).

En el presente estudio, interpretamos que el número de palabras utilizadas en la transcripción del recuerdo podría ser un indicador de la cantidad de información recuperada. Si aceptamos esta premisa como válida, los resultados sugieren que el

movimiento corporal (condiciones experimentales MA y MV) facilitaría una mayor recuperación de información relacionada con la memoria autobiográfica, en comparación con el grupo control que realizaba una tarea léxica.

Consideramos que los resultados más relevantes están relacionados con los datos aportados por el análisis de clúster en el que el criterio de agrupación fue el número de palabras utilizado en la transcripción del recuerdo. En los participantes de la condición experimental MA que utilizaron más palabras en la transcripción del recuerdo (CLU2: $M = 367$) se observó que las características de la transcripción del recuerdo fueron de activación muy alta ($M = 93.67$) y valencia negativa ($M = 29.0$). Las características del recuerdo de activación alta y valencia negativa no se observaron en ningún otro clúster.

Así, pues, en relación con la hipótesis de investigación del estudio, los resultados sugieren que algunos participantes de la condición experimental MA evocaron recuerdos con mayor carga emocional (activación alta y valencia negativa). Dado que no se observaron diferencias en relación con las variables psicológicas de estudio entre participantes del CLU1 y el CLU2 de la condición experimental MA, no se pudo establecer qué características específicas de los participantes estaban asociadas con la evocación de recuerdos de mayor carga emocional.

En relación con los recuerdos con alta carga emocional y la memoria traumática, Manzanero y Recio (2012) definen “las memorias traumáticas como recuerdos sobre hechos con una valencia negativa y alto impacto emocional” (p.20). En una investigación en que se solicitaba a los participantes que evocaran un recuerdo traumático y un recuerdo feliz, se observó que, en una escala de 1 (negativo) a 7 (positivo), la valencia de los sucesos traumáticos fue de 1.43 y la de los hechos felices de 6.45; y la intensidad

emocional en el momento de la ocurrencia del suceso fue mayor para los hechos traumáticos (6.20) que para los felices (5.73). En el estudio citado, tanto las diferencias relacionadas con la valencia como con la intensidad emocional fueron estadísticamente significativas (Manzanero y López, 2007). Sin embargo, cuando a los sujetos experimentales se les solicita que evoquen libremente un evento pasado (en este caso, de las dos últimas semanas) se evocan más recuerdos positivos que negativos (González y Ruetti, 2014). Teniendo en cuenta todo esto, los resultados de nuestra investigación apuntan a que las características del recuerdo evocado en los participantes del CLU2 de la condición experimental MA, en relación con la valencia afectiva y la activación, se alinearían con el de un recuerdo traumático.

Los resultados del CLU2 de la condición experimental MA, en relación a las características del recuerdo (alta carga emocional y mayor información autobiográfica recuperada), van en la dirección de las observaciones de la práctica clínica que señalan que en el MA “los recuerdos pueden desencadenarse a través de un determinado movimiento, una posición del cuerpo, en otros momentos un recuerdo puede ser el impulso inicial para moverse” (Konopatsch y Payne, 2012, p.9) y que el MA puede ser especialmente útil cuando el paciente necesite profundizar en la conciencia de lo que está sucediendo en su cuerpo, por ejemplo, tras vivencias traumáticas (Wyman-McGinty, 1998a). Por ejemplo, en un relato que Adler (1994/1999) hace sobre su práctica clínica de MA, explica la experiencia de diferentes participantes que rememoran acontecimientos pasados que podrían ser calificados como recuerdos traumáticos: “Se acuesta en el suelo y apenas se mueve durante veinte a sesenta minutos. Se siente como un bebé. Se siente completamente sola. Ahora recuerda: su madre estaba gravemente enferma y durante muchos años la llevaron a un hospital” (p.196); “Mientras llora sobre este cuerpo [de otro

movedor], lentamente recuerda sus últimos días con su pequeño hijo moribundo, hace cuatro años. Experimenta un dolor profundo que había sido olvidado, demasiado terrible para recordar, volver a entrar, revivir” (p.197); “Después del tiempo del movimiento, los movedores y los testigos hablan de su experiencia (...). Bert habla de su rabia y su recuerdo de la terrible presencia física del hombre que abusó repetidamente de él cuando era un niño” (p.198).

En relación con la percepción de las características del recuerdo, los resultados del presente estudio mostraron que algunas variables psicológicas tenían un efecto grande sobre la percepción del recuerdo. La percepción del recuerdo de mayor gravedad puede ser explicado en un 55.2% por el rasgo afecto positivo (PANAS Positivo); la percepción de complejidad argumental del recuerdo puede ser explicada en un 84.3% por la capacidad de regulación emocional percibida (TMMS-24) y en un 73.9% por la capacidad de comprensión emocional percibida (TMMS-24); y la percepción de recordar cómo se sentía cuando ocurrió el suceso puede ser explicada en un 60.7% por la capacidad de percepción emocional percibida (TMMS-24).

Por último, en relación con la experiencia previa en MA únicamente se observó que en la condición experimental MA los participantes con experiencia previa percibieron menos intensos los sentimientos sobre el recuerdo evocado. Estos resultados están alineados con las observaciones clínicas que sostienen que la práctica continuada en el tiempo de Movimiento Auténtico permite un mayor autoconocimiento y una mayor serenidad (Adler (1987/1999; Stromsted, 2001).

7. Limitaciones del estudio

Además de las limitaciones ya señaladas en el Estudio 1 (muestreo no probabilístico y sesgo de la muestra en relación con el género) y en el Estudio 2 (tamaño de la muestra), en el presente estudio encontramos la siguiente limitación: una de las principales diferencias entre condiciones experimentales en relación con las características del recuerdo fue el número de palabras utilizadas en la transcripción del del recuerdo autobiográfico, que se interpretó como un indicador de la cantidad de información recuperada. Sin embargo, es posible que este resultado se haya visto influenciado por otras variables relacionadas con la habilidad de los participantes para expresarse por escrito, las cuales no fueron controladas durante el estudio.

8. Líneas de investigación futuras

Dado que los resultados del estudio sugieren que en algunos participantes la condición experimental MA se relaciona con la evocación de recuerdos autobiográficos de alta carga emocional, para futuros trabajos se propone investigar la relación entre la práctica del rol de movedor en MA y la evocación de recuerdos autobiográficos de experiencias traumáticas.

Conclusiones

1. La práctica del rol de movedor en Movimiento Auténtico facilita el acceso a contenidos emocionales de valencia negativa que estaban siendo inhibidos o reprimidos.

Los resultados sugieren que tras la práctica del rol de movedor (condición experimental MA) se produce un aumento de la experiencia subjetiva autoinformada de emociones de valencia negativa (tristeza, ira y ansiedad) en aquellos participantes con una puntuación basal baja de esas mismas emociones, pero no en aquellos participantes con puntuaciones basales medias o altas. Interpretamos que la puntuación basal baja puede ser un indicador de emoción inhibida o reprimida cuando esas emociones emergen tras la práctica del rol de movedor.

2. La práctica del rol de movedor en MA permite acceder a la emoción de la ira en aquellos participantes que enmascaran la ira con la emoción de la tristeza.

Los resultados sugieren que tras la práctica del rol de movedor (condición experimental MA) se produce un aumento de la experiencia subjetiva autoinformada de la ira en sujetos con un nivel basal moderado o alto de tristeza y con un nivel basal bajo de ira. Este fenómeno podría ser explicado a través del constructo de las emociones “rackets”.

3. En las personas con más de 50 horas de experiencia en MA el incremento de la experiencia subjetiva de tristeza tras la práctica del rol de movedor conlleva una reducción de la experiencia subjetiva de ansiedad.

4. Se estima que a partir de 10 horas de práctica de MA se pueden apreciar mejoras en la capacidad de identificar, comprender y expresar las propias emociones.

En los participantes con más de 10 horas de experiencia previa en MA, en comparación con los participantes sin experiencia previa o con hasta 10 horas de experiencia, se observaron puntuaciones menores en TAS-20 (dificultad para identificar y expresar emociones) y mayores en TMMS-24 (comprensión emocional).

5. Los resultados apuntan a que tras la práctica del rol de movedor en MA, la presentación de imágenes afectivas de alto impacto (valencia negativa y alta activación) aumenta la respuesta emocional de desagrado (valencia negativa) en comparación con el movimiento voluntario (condición experimental MV).

6. La práctica del rol de movedor en MA facilita un estilo de regulación emocional a través de la no evitación de emociones negativas.

El mayor contacto que promueve el rol de movedor en MA con el propio contenido emocional inhibido o reprimido de valencia negativa se transferiría a un mayor contacto con la experiencia emocional que generan imágenes afectivas de valencia negativa y alta activación, es decir, a un estilo de regulación emocional que no evita los estímulos generadores de emociones negativas.

7. La práctica del rol de movedor en MA mejora el rendimiento en la tarea de reconocer emociones en aquellos participantes que acceden a contenidos

emocionales inhibidos o reprimidos de valencia negativa y la empeora en aquellos participantes que evitan acceder a contenidos emocionales de valencia negativa.

Los participantes de la condición experimental MA en los que aumenta la experiencia subjetiva de emociones de valencia negativa, mejoran el rendimiento de la tarea de reconocimiento emocional. Sin embargo, en los participantes en los que disminuye la experiencia subjetiva de emociones negativas, empeoran el rendimiento de la tarea de reconocimiento emocional.

8. La práctica de movimiento voluntario facilita la mejora del rendimiento de la tarea de reconocimiento emocional, especialmente en aquellos participantes que tienen menos competencias emocionales.

Los participantes de la condición MV que mejoraron más en el rendimiento de la tarea de reconocimiento emocional fueron los que habían obtenido puntuaciones menores en comprensión y regulación emocional (TMMS-24), y mayores en disociación corporal (SBC), dificultad en identificar emociones (TAS-20) y nivel de alexitimia (TAS-20). Por tanto, los resultados sugieren que actividades de movimiento intencional, pautado, planificado u orientado a objetivos —como el tipo de movimiento que se produce en la condición experimental MV—, podrían ser más recomendables para el desarrollo de la habilidad de reconocimiento emocional, específicamente en aquellas personas con menos competencias emocionales.

9. El movimiento corporal (condiciones experimentales MA y MV) facilita una mayor recuperación de información en la tarea de evocación libre de un recuerdo autobiográfico, en comparación con el grupo control que realizaba una tarea léxica.

La cantidad de información recuperada se cuantificó a través del número de palabras utilizadas en la transcripción del recuerdo.

10. Tras la práctica del rol de movedor en MA, los participantes que más palabras utilizaron en la transcripción del recuerdo evocaron recuerdos autobiográficos con mayor carga emocional (activación alta y valencia negativa).

Los resultados no permitieron establecer qué variables psicológicas de los participantes de la condición experimental MA que más palabras utilizaron en la transcripción del recuerdo se asociaban con la evocación de recuerdos de mayor carga emocional.

Referencias

- Abrams, J. y Zweig, C. (Eds.) (1991). *Meeting the shadow. The hidden power of the dark side of human nature*. Jeremy P. Tarcher, Inc.
- Adler, J. (1999). Integrity of Body and Psyche. Some Notes on Work in Process. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.121-131). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1972)
- Adler, J. (1999). Authentic Movement and Sexuality in the Therapeutic Experience. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.132-140). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1976)
- Adler, J. (1999). Who is the Witness? A Description of Authentic Movement. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.141-159). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1987)
- Adler, J. (1999). Body and Soul. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.160-189). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1992)
- Adler, J. (1999). The Collective Body. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.190-204). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1994)
- Adler, J. (1998). Toward The Unknown. An interview with Janet Adler. By A. Geissinger. *A Moving Journal*, 5(3), 4-10.
- Adler, J. (2002). *Offering from the conscious body: The discipline of authentic movement*. Inner Traditions.
- Adler, J. (2003). From Autism to the Discipline of Authentic Movement. *A Moving Journal*, 10(1), 10-15.
- Adler, J. (2015). The mandorla and the discipline of authentic movement. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 7(2), 217-227. https://doi.org/10.1386/jdsp.7.2.217_1
- Adolphs, R. (2002). Recognizing emotion from facial expressions: psychological and neurological mechanisms. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews*, 1(1), 21-62. <https://doi.org/10.1177/1534582302001001003>
- Ahmed, S. (2019). *La promesa de la felicidad: una crítica cultural al imperativo de la alegría* (H. Salas, Trad.). Caja Negra Editora. (Obra original publicada en 2010)
- Alexander, F. y French, T. (1965). *Terapéutica psicoanalítica. Principio y aplicación* (L. Fabricant, Trad.). Editorial Paidós. (Obra original publicada en 1946)
- Alonso, J. C. (2004). La Psicología Analítica de Jung y sus aportes a la psicoterapia. *Universitas Psychologica*, 3 (1), 55-70.
- Alonso, M. A., Fernández, Á. y Díez, E. (1999). Características fenomenológicas de los recuerdos dependientes del contexto. *Cognitiva*, 11(2), 175-198.
- Alonso, G., Lombas, S., Rodríguez, G. y Sanjuán, M. C. (2003). Aprendizaje por exposición a los estímulos. En J. Vila, J. Nieto y J.M. Rosas (Eds.), *Investigación Contemporánea en Aprendizaje Asociativo: estudios en España y México* (pp.51-65). Del Lunar.

- American Dance Therapy Association (s.f.). General Questions. What is dance/movement therapy? Recuperado de <https://adta.org/faqs/>
- An Understanding of Dance Therapy and Authentic Movement (s.f.). Recuperado de <http://www.bahaistudies.net/asma/dancetherapy3.pdf>
- Anastas, J. R., Stephen, D. G. y Dixon, J. A. (2011). The scaling behavior of hand motions reveals self-organization during an executive function task. *Physica A: Statistical Mechanics and its Applications*, 390(9), 1539-1545. <https://doi.org/10.1016/j.physa.2010.11.038>
- Appel, M. A., Holroyd, K. A. y Gorkin, L. (1983). Anger and the etiology and progression of physical illness. *Emotions in health and illness: Theoretical and research foundations*, 73-87.
- Arancibia, M. y Behar, R. (2015). Alexitimia y depresión: evidencia, controversias e implicancias. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(1), 24-34. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000100004>
- Aravena, P., Hurtado, E., Riveros, R., Cardona, J. F., Manes, F. e Ibáñez, A. (2010). Applauding with Closed Hands: Neural Signature of Action, Sentence Compatibility Effects. *PLoS ONE*, 5(7), e11751. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0011751>
- Asociación Española de Danza Movimiento Terapia (abril, 2022). *Terapeutas en DMT. Miembros registrados que ofrecen Danza Movimiento Terapia (DMT)*. Recuperado de <https://danzamovimientoterapia.com/wp-content/uploads/2022/04/Directorio-de-terapeutas-en-DMT.pdf>
- Avstreich, Z. (2005). Authentic Movement and Buddhism. Awakening in the Present Moment. *A Moving Journal*, 12(2), 8-10.
- Avstreich, Z. (2014). Authentic Movement and Mindfulness. Embodied awareness and the healing nature of the expressive arts. En L. Rappaport (Ed.), *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice* (pp.182-192). Jessica Kingsley Publishers.
- Azevedo, T. M., Volchan, E., Imbiriba, L. A., Rodrigues, E. C., Oliveira, J. M., Oliveira, L. F., Lutterbach, L. G. y Vargas, C. D. (2005). A freezing-like posture to pictures of mutilation. *Psychophysiology*, 42(3), 255-260. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2005.00287.x>
- Bacon, J. (2010). Sitting/Walking/Practice: Reflections on a Woman's creative process. *Gender Forum*, 31, 1-6.
- Bacon, J. (2015a). Authentic Movement A Field of Practices. Editor's Introduction. *Journal for Dance and Somatic Practices*, 7(2).
- Bacon, J. (2015b). Authentic Movement as Well-being Practice. En V. Karkou, S. Lycouris y S. Oliver (Eds.), *Oxford Handbook for Dance and Wellbeing* (pp.149-165). Oxford University Press.
- Bagby, R. M. y Taylor, G. J. (1997). Measurement and validation of the alexithymia construct. En G. J. Taylor, R. M. Bagby y J.D.A. Parker (Eds.), *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness* (pp.46-66). Cambridge University Press.
- Ballesteros, S. (2012). *Psicología de la memoria. Estructuras, procesos, sistemas*. Ed. Universitas.

- Baquero-Castellanos, S. y Segovia-Cuéllar, A. (2018). Cognición corporizada y comprensión semántica. *Pensamiento Psicológico*, 16(2), 123-134.
- Barceló, T. (2013). *La sabiduría interior. Pinceladas de filosofía experimental*. Desclée De Brouwer.
- Bard, P. (1938). Studies in the cortical representation of somatic sensibility. *Harvey Lectures*, 33, 143-169.
- Bas, T., Fischman, D. y Rodríguez, R.M. (2019). Modulating verbal and non-verbal languages in dance movement therapy: Moving conversations with neurotic adults in private practice. En H. Payne, S. Koch, J. Tantia y T. Fuchs (Eds.), *The routledge international Handbook of embodied perspectives In psychotherapy* (pp.214-223). Routledge.
- Baumeister R., Bratslavsky E., Finkenauer C. y Vohs K. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5, 323–370. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D. y Damasio, A. R. (1997). Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. *Science*, 275(5304), 1293-1295. <http://dx.doi.org/10.1126/science.275.5304.1293>
- Bechara, A., Damasio, H. y Damasio, A. R. (2000). Emotion, Decision making and the orbitofrontal cortex. *Cerebral Cortex*, 10, 295-307. <https://doi.org/10.1093/cercor/10.3.295>
- Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D. y Damasio, A. R. (2005). The Iowa Gambling Task and the somatic marker hypothesis: some questions and answers. *Trends in cognitive sciences*, 9(4), 159-162. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.02.002>
- Becker, D. V., Anderson, U. S., Mortensen, C. R., Neufeld, S. L. y Neel, R. (2011). The face in the crowd effect unconfounded: happy faces, not angry faces, are more efficiently detected in single-and multiple-target visual search tasks. *Journal of Experimental Psychology: General*, 140(4), 637-659. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024060>
- Beer, J. S., Knight, R. T. y D'Esposito, M. (2006). Controlling the integration of emotion and cognition: the role of frontal cortex in distinguishing helpful from hurtful emotional information. *Psychological Science*, 17(5), 448-453.
- Berardis, D. D., Campanella, D., Nicola, S., Gianna, S., Alessandro, C., Chiara, C., Valchera, A., Marilde, C., Salerno R.M. y Ferro, F. M. (2008). The impact of alexithymia on anxiety disorders: a review of the literature. *Current Psychiatry Reviews*, 4(2), 80-86. <https://doi.org/10.2174/157340008784529287>
- Berezin, M. (2005). Emotions and the Economy. En N. J. Smelser y R. Swedberg (Eds.), *The handbook of economic sociology* (pp.109-127). Princeton University Press.
- Berger, M. R. (1972). Bodily experiences and expression of emotion. *American Dance Therapy Association*, 2, 191-230.
- Berntsen, D. y Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic and involuntary memories. *Psychology and aging*, 17(4), 636-652. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.4.636>
- Berry, D. S. y Pennebaker, J. W. (1993). Nonverbal and verbal emotional expression and health. *Psychotherapy and psychosomatics*, 59(1), 11-19. <https://doi.org/10.1159/000288640>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.

- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Blakemore, S. J. y Frith, C. (2003). Self-awareness and action. *Current opinion in neurobiology*, 13(2), 219-224. [https://doi.org/10.1016/S0959-4388\(03\)00043-6](https://doi.org/10.1016/S0959-4388(03)00043-6)
- Bless, H. y Fiedler, K. (1995). Affective states and the influence of activated general knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(7), 766-778. <https://doi.org/10.1177/0146167295217010>
- Bodian, S. (1990). Field of dreams. *Yoga Journal*, 91, 66-72.
- Bohart, A.C. (1980). Toward a cognitive theory of catharsis. *Psychotherapy: Theory Research & Practice*, 17, 192-201. <https://doi.org/10.1037/h0085911>
- Borreggine, K. L. y Kaschak, M. P. (2006). The action-sentence compatibility effect: It's all in the timing. *Cognitive Science*, 30(6), 1097-1112. https://doi.org/10.1207/s15516709cog0000_91
- Bouhuys, A. L., Bloem, G. M. y Groothuis, T. G. (1995). Induction of depressed and elated mood by music influences the perception of facial emotional expressions in healthy subjects. *Journal of affective disorders*, 33(4), 215-226. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(94\)00092-N](https://doi.org/10.1016/0165-0327(94)00092-N)
- Bradley, M. M. (2000). Emotion and motivation. En J. T. Cacioppo, L. G. Tassinary y G. G. Bernston (Eds.), *Handbook of psychophysiology* (pp.602- 642). Cambridge University Press.
- Bradley, M.M., y Lang, P.J. (2007). The International Affective Picture System (IAPS) in the study of emotion and attention. En J.A. Coan y J.B. Allen (Eds.), *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment* (pp.29-46). Oxford University Press.
- Brainerd, C. y Reyna, V. (2005). *The science of false memory*. Oxford University Press.
- Brandão, T., Tavares, R., Schulz, M. S. y Matos, P. M. (2016). Measuring emotion regulation and emotional expression in breast cancer patients: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 43, 114-127. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.10.002>
- Bräuninger, I. (2014). Specific dance movement therapy interventions - Which are successful? An intervention and correlation study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 445-457. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.002>
- Brewer, W. (1986). What is autobiographical memory? En D. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp.25-49). Cambridge University Press.
- Brito-Alvarado, L. X., Guamán Guadalupe, N. y Capito Álvarez, P. (2020). El imperativo de la felicidad en la literatura de autoayuda. *Questión*, 1(65), 1-17.
- Broderick, J. E., Junghaenel, D. U. y Schwartz, J. E. (2005). Written emotional expression produces health benefits in fibromyalgia patients. *Psychosomatic medicine*, 67(2), 326-334. <http://doi.org/10.1097/01.psy.0000156933.04566.bd>
- Buck, R. (1999). The biological affects: a typology. *Psychological Review*. 106, 301-336. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.2.301>

- Buck, A. (2006). In the Spirit of Similarities: Authentic Movement, Homeopathy, and Healing. An interview with Alison Buck. By A. Geissinger. *A Moving Journal*, 13(2), 13-18.
- Burke, P. (2005). Is There a Cultural History of the Emotions? En P. Gouk y H. Hills (Eds.), *Representing Emotions: New Connections in the Histories of Art, Music and Medicine* (pp.35-48). Routledge.
- Bushman, B.J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger and aggressive responding. *Personality & social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731.
- Butow, P. N., Hiller, J. E., Price, M. A., Thackway, S. V., Kricker, A. y Tennant, C. C. (2000). Epidemiological evidence for a relationship between life events, coping style, and personality factors in the development of breast cancer. *Journal of psychosomatic research*, 49(3), 169-181. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00156-2](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00156-2)
- Cabanas, E. y Illouz, E. (2019). *Happycracia. Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Planeta.
- Cacioppo, J.T., Priester, J.R. y Berntson, G.G. (1993). Rudimentary determinants of attitudes II: Arm flexion and extension have differential effects on attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 5-17. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.1.5>
- Cahill, S. (2015). Tapestry of a clinician: Blending authentic movement and the internal family systems model. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 7(2), 247-256. https://doi.org/10.1386/jdsp.7.2.247_1
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American journal of psychology*, 39(1/4), 106-124. <https://doi.org/10.2307/1415404>
- Cano-Vindel, A. (1995). Orientaciones en el estudio de la emoción. En E. G. Fernández-Abascal (Ed.), *Manual de Motivación y Emoción* (pp.337-383). Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.
- Capello, P.P. (2009). An intra/interactional model of DMT with the adult psychiatric patient. En S. Chaiklin y H. Wengrower (Eds.), *The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life is dance* (pp.77-102). Routledge Taylor & Francis Group.
- Cardona, J., Kargieman, L., Sinay, V., Gershanik, O., Gelormini, C., Amoroso, L., Roca, M., Pineda, D., Trujillo, N., Michon, M., García, A.M., Szenkman, D., Bekinschtein, T., Manes, F. e Ibáñez, A. (2014). How embodied is action language? Neurological evidence from motor diseases. *Cognition*, 131, 311-322. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2014.02.001>
- Carrasco, A. (2007). Un acercamiento al análisis junguiano. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 3(2), 197-202.
- Casasanto D (2009) Embodiment of abstract concepts: good and bad in right- and left-handers. *Journal of Experimental Psychology: General*, 138(3), 351-367. <https://doi.org/10.1037/a0015854>
- Casasanto, D. y Dijkstra, K. (2010). Motor action and emotional memory. *Cognition*, 115(1), 179-185. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2009.11.002>
- Center for the Study of Emotion and Attention [CSEA-NIMH] (1994). The international affective picture system [photographic slides]. Gainesville, FL: The Center for Research in Psychophysiology, University of Florida

- Chabrol, H. y Callahan, S. (2004). *Mécanismes de défense et coping*. Dunod.
- Chaiklin, H. (Ed.) (1975) *Marian Chace: Her Papers*. American Dance Therapy Association.
- Chaiklin, S. (2009). We dance from the moment our feet touch the earth. En S. Chaiklin y H. Wengrower (Eds.), *The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life is dance* (pp.3-11). Routledge Taylor & Francis Group.
- Chaiklin, S. y Wengrower, H. (Eds.) (2009). *The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life is dance*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Chen, M. y Bargh, J. A. (1999). Consequences of Automatic Evaluation: Immediate Behavioral Predispositions to Approach or Avoid the Stimulus. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 215-224.
- Chodorow, J. (1999). Philosophy and methods of individual work. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.229-235). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1974)
- Chodorow, J. (1999). Dance Therapy and the Transcendent Function. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.236-252). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1977)
- Chodorow, J. (1999). Dance/ Movement and Body Experience in Analysis. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.253-266). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1982)
- Chodorow, J. (1999). To Move and Be Moved. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.267-278). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1984)
- Chodorow, J. (1999). The Body as Symbol. Dance/Movement in Analysis. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.279-300). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1986)
- Chodorow, J. (1999). Active Imagination. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.301-314). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1990)
- Chodorow, J. (1991). *Dance therapy and depth psychology*. Routledge.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2ª ed.). Erlbaum.
- Cohen, S. (2010). Sightless touch and touching witnessing: Interplays of Authentic Movement and Contact Improvisation. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 2(1), 103-112. https://doi.org/10.1386/jdsp.2.1.103_1
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. y Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127 (1), 87-127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Craig B. M., Becker S. I. y Lipp O. V. (2014). Different faces in the crowd: a happiness superiority effect for schematic faces in heterogeneous backgrounds. *Emotion* 14, 794-803. <https://doi.org/10.1037/a0036043>

- Crawford, E. L., Margolies, S. M., Drake, J. T. y Murphy, M. E. (2006). Affect biases memory of location: Evidence for the spatial representation of affect. *Cognition and emotion*, 20(8), 1153-1169. <https://doi.org/10.1080/02699930500347794>
- Crow, A. (2001). Authentic Movement My Way. *A Moving Journal*, 8(2), 10-11.
- Damasio, A. R. (1994). *El error de Descartes* (P. Jacomet, Trad.). Editor digital: Titivillus. (Obra original publicada en 1994)
- Damasio, A. R. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 351 (1346), 1413-1420. <https://doi.org/10.1098/rstb.1996.0125>
- Damasio, A. R. (2005). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos* (J. Ros., Trad.) Crítica. (Obra original publicada en 2003)
- D'Attilio, M., Rodolfo, D., Abate, M., Festa, F. y Merla, A. (2013). Effects of affective picture viewing on postural control in healthy male subjects. *CRANIO®*, 31(3), 202-210. <https://doi.org/10.1179/crn.2013.031>
- Davidson, R. J. y Sutton, S. K. (1995). Affective neuroscience: The emergence of a discipline. *Current opinion in neurobiology*, 5(2), 217-224. [https://doi.org/10.1016/0959-4388\(95\)80029-8](https://doi.org/10.1016/0959-4388(95)80029-8)
- Deets, S. L. (2015). A phenomenological study of altered consciousness induced through movement. *Dance, Movement & Spiritualities*, 2(2), 181-197. https://doi.org/10.1386/dmas.2.2.181_1
- De Gucht, V. y Heiser, W. (2003). Alexithymia and somatisation: a quantitative review of the literature. *Journal of psychosomatic research*, 54(5), 425-434. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00467-1](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00467-1)
- Dennet, D. (1995). *La conciencia explicada* (S. Balari, Trad.). *Una teoría interdisciplinar*. Paidós. (Obra original publicada en 1991)
- Deonna, J. y Teroni, F. (2012). *The emotions: A philosophical introduction*. Routledge.
- Descartes, R. (2009). *Discurso del método* (M. García, Trad.). Espasa Calpe. (Obra original publicada en 1637)
- Dewe, P., Cox, T. y Leiter, M. (2000). *Coping, health and organizations*. CRC Press.
- Diamond, E. L. (1982). The role of anger and hostility in essential hypertension and coronary heart disease. *Psychological Bulletin*, 92(2), 410-433. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.2.410>
- Diamond, J. y Jones, L.S. (2004). *A path made by walking: Process work in practice*. Lao Tse Press.
- Dibbell-Hope, S. (2000). The use of dance/movement therapy in psychological adaptation to breast cancer. *The Arts in Psychotherapy*, 27(1), 51-68.
- Diefenbach, C., Rieger, M., Massen, C. y Prinz, W. (2013). Action-Sentence Compatibility: The Role of Action Effects and Timing. *Frontiers in Psychology*, 4(272). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00272>

- Dieterich-Hartwell, R. (2017). Dance/movement therapy in the treatment of post traumatic stress: A reference model. *The Arts in Psychotherapy*, 54, 38-46. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.010>.
- Dijkstra, K., Kaschak, M. P. y Zwaan, R. A. (2007). Body posture facilitates retrieval of autobiographical memories. *Cognition*, 102(1), 139-149. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2005.12.009>
- Dijkstra, K. y Zwaan, R. A. (2014). Memory and action. En L. Shapiro (Ed.), *The Routledge handbook of embodied cognition* (pp.296-305). Routledge.
- Di Tella, M. y Castelli, L. (2013). Alexithymia and fibromyalgia: clinical evidence. *Frontiers in psychology*, 4, 909. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00909>
- Dixon, J. A., Kelty-Stephen, D. G. y Anastas, J. (2014). New structure from multiscale interactions. En L. Shapiro (Ed.), *The Routledge Handbook of Embodied Cognition* (pp.160-170). Routledge.
- Duclos, S. E., Laird, J. D., Schneider, E., Sexter, M., Stern, L. y Van Lighten, O. (1989). Emotion-specific effects of facial expressions and postures on emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 100-108. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.1.100>
- Dyment, J. (2015). *Unnamed Encounters: Articulating the Psychological and Physiological Responses in Voice and Movement Training* (Tesis doctoral, University of Calgary).
- Eberle, J.P. (2015). *Authentic Movement: Working with Anxiety*. Center for Movement Education and Research.
- EBESCOhost (2023, 11 de enero). PsycINFO. <https://web.s.ebscohost.com>
- Eelen, J. (2011). *Situated Consumer Behavior: The Impact of Bodily Influences on Consumer Behavior* (Tesis doctoral, Katholieke Universiteit Leuven). Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/34510761.pdf>
- Elder, R. y Krishna, A. (2012). The visual depiction effect: Inducing embodied mental simulation that evokes motor responses. *Journal of Consumer Research*, 38(6), 988-1003. <https://doi.org/10.1086/661531>
- Elfenbein, H. A. y Ambady, N. (2002). On the universality and cultural specificity of emotion recognition: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 203-235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.203>
- Elfenbein, H. A., Marsh, A. A. y Ambady, N. (2002). Emotional intelligence and the recognition of emotion from facial expressions. En L. F. Barrett y P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence* (pp.37-59). Guilford
- Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones* (J. Joan, Trad.). RBA. (Obra original publicada en 2003)
- English, F. (1971). The substitution factor: Rackets and real feelings: Part I. *Transactional Analysis Bulletin*, 1(4), 27-32. <https://doi.org/10.1177/036215377100100408>
- English, F. (1977). Rackets and racketeering as the root of games. En R. N. Blakeney (Ed.), *Current issues in transactional analysis: The first ITAA European conference* (pp.3-27). Brunner/Mazel.
- Erdelyi, M. H. (2006). The unified theory of repression. *Behavioral and Brain Sciences*, 29(5), 499-511. <https://doi.org/10.1017/S0140525X06009113>

- European Association for Psychotherapy (s.f.). Approaches. Recuperado de <https://www.europsyche.org/approaches/psychotherapy/>
- Extremera Pacheco, N. y Fernández Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional percibida y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el TMMS. *Ansiedad y estrés*, 11.
- Facchinetti, L. D., Imbiriba, L. A., Azevedo, T. M., Vargas, C. D. y Volchan, E. (2006). Postural modulation induced by pictures depicting prosocial or dangerous contexts. *Neuroscience letters*, 410(1), 52-56. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2006.09.063>
- Farah, M. H. S. (2016). Jung's Active Imagination in Whitehouse's Dance: notions of body and movement. *Psicologia USP*, 27(3), 542-552. <https://doi.org/10.1590/0103-656420150121>
- Fazio, R. H. (1990). A practical guide to the use of response latency in social psychological research. En C. Hendrick y M. S. Clark (Eds.), *Research methods in personality and social psychology* (pp.74-97). Sage Publications.
- Federman, D. J. (2010). The co-joint change in kinaesthetic ability and openness to experience in the professional development of DMT trainees. *The Arts in psychotherapy*, 37(1), 27-34. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.11.001>
- Feldmann-Wüstefeld T., Schmidt-Daffy M. y Schubö A. (2011). Neural evidence for the threat detection advantage: differential attention allocation to angry and happy faces. *Psychophysiology* 48, 697-707. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2010.01130.x>
- Fernández-Abascal, E.G. (2010). Procesamiento emocional. En E.G. Fernández-Abascal, B. García Rodríguez, M. P. Jiménez-Sánchez, M.D. Martín Díaz y F.J. Domínguez Sánchez (Ed.). *Psicología de la emoción* (pp.75-121). Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández-Abascal, E.G. y Chóliz Montañés, M. (2001). *Expresión facial de la emoción*. Cuadernos de la UNED.
- Fernández-Abascal, E.G. y Jiménez-Sánchez, M.P. (2010). Psicología de la emoción. En E.G. Fernández-Abascal, B. García Rodríguez, M. P. Jiménez-Sánchez, M.D. Martín Díaz y F.J. Domínguez Sánchez (Ed.). *Psicología de la emoción* (pp.17-74). Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological reports*, 94(3), 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Fernández-Dols, J.M., y Ortega, J.E. (1985). Los niveles de análisis de la emoción: James, cien años después. *Estudios de Psicología*, 6(21), 35-56. <https://doi.org/10.1080/02109395.1985.10821417>
- Fischer, M. H. y Kornmüller, A. E. (1930). Optokinetisch ausgelöste Bewegungswahrnehmung und optokinetischer Nystagmus. *Journal für Psychologie und Neurologie*, (Leipzig), 41, 273-308.
- Fischman, D. (2009). Therapeutic relationships and kinesthetic empathy. En S. Chaiklin y H. Wengrower (Eds.), *The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life is dance* (pp.33-53). Routledge Taylor & Francis Group.

- Fischman, D. (2013). Supuestos básicos de la danza movimiento terapia. En R. Parissi (Ed.), *Primeras Jornadas Universitarias en Danza Movimiento Terapia. Superando la escisión moderna* (pp.171-211) Universidad Nacional de las Artes.
- Flack, W. F., Laird, J. D. y Cavallaro, L. A. (1999). Separate and combined effects of facial expressions and bodily postures on emotional feelings. *European Journal of Social Psychology*, 29(2-3), 203-217. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199903/05\)29:2/3<203::AID-EJSP924>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199903/05)29:2/3<203::AID-EJSP924>3.0.CO;2-8)
- Fleischer, K. (2004). Una Experiencia en Movimiento Auténtico: Entre lo Individual y lo Colectivo. *Campo Grupal (Buenos Aires)*, 7(61), 12-13.
- Förster, J. y Strack, F. (1997). Motor actions in retrieval of valenced information: A motor congruence effect. *Perceptual and motor skills*, 85(3), 1419-1427. <https://doi.org/10.2466/pms.1997.85.3f.1419>
- Fox, E., Lester, V., Russo, R., Bowles, R. J., Pichler, A. y Dutton, K. (2000). Facial expressions of emotion: Are angry faces detected more efficiently? *Cognition & emotion*, 14(1), 61-92. <https://doi.org/10.1080/026999300378996>
- Freud, A. (1954). *El yo y los mecanismos de defensa* (Y. P. de Cárcamo y C. E. Cárcamo, Trad.). Editorial Paidós. (Obra original publicada en 1936)
- Freyberger, H. (1977). Supportive psychotherapeutic techniques in primary and secondary alexithymia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 28, 337-342.
- Frieder, S. (1981/2007). Reflections on Mary Starks Whitehouse. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved. A Collection of Essays. Volume Two* (pp.35-44). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1981)
- Fuchs, T. (2012). The phenomenology of body memory. En S. C. Koch, T. Fuchs, M. Summa y C. Müller (Eds.), *Body Memory, Metaphor and Movement* (pp.9-22). John Benjamins Publishing Company.
- Fuchs, T. (2018). Body Memory and the Unconscious. Recuperado de <https://dsc.duq.edu/phenomenology-symposium/18>
- Fuchs, T. y Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: on moving and being moved. *Frontiers in psychology*, 5, 508. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00508>
- Gallagher, S. (2014). Phenomenology and embodied cognition. En L. Shapiro (Ed.), *The routledge handbook of embodied cognition* (pp.9-18). Routledge.
- Gallese, V. (2011). Neuronas Espejo, Simulación Corporeizada y las Bases Neurales de la Identificación Social. *Clínica e Investigación Relacional*, 5(1), 34-59.
- Gallese, V. y Goldman, A. (1999). Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading. *Trends in Cognitive Sciences*, 2, 493-500. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(98\)01262-5](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(98)01262-5)
- Garavito, M. C. (2011). Cognición corporizada y Embodiment. *Polisemia*, 7(11), 96-102.
- García, M.L. (2018). Presencia “en el” cuerpo – Presencia “en el” mundo. En H.Panhofer, M. Campo y R.M. Rodríguez (Eds.), *¡Con-muévete y mueve el mundo! Jornadas para la celebración del 15º aniversario del máster en Danza Movimiento Terapia* (pp.113-124). Editorial de la Universitat Autònoma de Barcelona.

- García-Díaz, S. (2018). The effect of the practice of Authentic Movement on the emotional state. *The Arts in Psychotherapy*, 58, 17-26. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.03.004>
- García, A. M. e Ibáñez, A. (2016). Hands typing what hands do: Action-semantic integration dynamics throughout written verb production. *Cognition*, 149, 56-66. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2016.01.011>
- García, M. E., Plevin, M. y Macagno, P. (2006). *Movimento creativo e danza. Metodo García-Plevin*. Gremese.
- Garlick, M. A. (2009). *Physical, psychological, spiritual, and posttraumatic growth experiences of women with breast cancer participating in a psychospiritual integration and transformation course*. [Tesis doctoral, Institute of Transpersonal Psychology]. Recuperado de <https://www.proquest.com/dissertations-theses/physical-psychological-spiritual-posttraumatic/docview/305101993/se-2>
- Garrido, I. (2000). *Psicología de la emoción*. Editorial Síntesis
- Geuter, U. (2019). Emotional regulation in body psychotherapy. En H. Payne, S. Koch, J. Tantia y T. Fuchs (Eds.), *The routledge international Handbook of embodied perspectives In psychotherapy* (pp.315-324). Routledge.
- Giese-Davis, J., Conrad, A., Nouriani, B. y Spiegel, D. (2008). Exploring emotion-regulation and autonomic physiology in metastatic breast cancer patients: Repression, suppression, and restraint of hostility. *Personality and individual differences*, 44(1), 226-237. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.08.002>
- Glenberg, A. S. (2008). Embodiment for education. En P. Calvo y T. Gomila (Eds.), *Handbook of cognitive science. An embodied approach* (pp.355-372). Elsevier.
- Glenberg, A. M. y Kaschak, M. P. (2002). Grounding Language in Action. *Psychonomic Bulletin and Review*, 9(3), 558-565.
- Gluck, J. (2006). Psolodrama: Authentic Movement Meets Psychodrama. *A Moving Journal*, 13(1), 14-17.
- Goodill, S. (2005). *An introduction to medical dance/movement therapy: Health care in motion*. Jessica Kingsley Publishers.
- Goldhahn, E. (2003). Authentic Movement and Science. *A Moving Journal*, 10(3), 12-15.
- Goldhahn, E. (2009). Is Authentic a meaningful name for the practice of Authentic Movement?. *American Journal of Dance Therapy*, 31(1), 53-63. <https://doi.org/10.1007/s10465-009-9064-4>
- Goldhahn, E. (2021). Being seen digitally: exploring macro and micro perspectives. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 16(1), 87-100. <https://doi.org/10.1080/17432979.2020.1803962>
- Goleman, D. (2005). *Inteligencia Emocional* (D. González y F. Mora, Trad.). Salvat. (Obra original publicada en 1995).
- Gomila, A. (2007). El retorno de la represión. *Teorema: Revista Internacional de Filosofía*, 97-111.

- González, J. M. y Ruetti, E. (2014). Memoria autobiográfica emocional: papel de las emociones sobre la evocación. *Anuario de investigaciones*, 21(2), 261-265.
- Goodill, S.W. (2005). *An Introduction to Medical Dance/Movement Therapy. Health Care in Motion*. Jessica Kingsley Publishers.
- Graf, P. y Schacter, D. L. (1985). Implicit and explicit memory for new associations in normal and amnesic subjects. *Journal of Experimental Psychology: Learning, memory, and cognition*, 11(3), 501-518. <https://doi.org/10.1037/0278-7393.11.3.501>
- Gray, J.A. (1982). *The Neuropsychology of Anxiety*. Oxford University Press.
- Gray, E.K., y Watson, D. (2007). Assessing positive and negative affect via self-report. En J.A. Coan y J.B. Allen (Eds.), *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment* (pp.171-183). Oxford University Press.
- Grijalba Uche, M. (2018). ¿Dónde está el error? La epistemología de la verdad en la neurociencia de A. Damasio y la filosofía de R. Descartes. *Recerca, revista de pensament i anàlisi*, 22, 69-89. <http://dx.doi.org/10.6035/Recerca.2018.22.5>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. y Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 970-986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J. y Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95-103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Hackney, P. (2005). Authentic Movement and Laban Movement Analysis. An Interview with Peggy Hackney. By E. Crow. *A Moving Journal*, 12(1), 3-9.
- Hamlin-Haims L. y Sager P. (2002). The Red Thread. Moving and Witnessing From Long Distance. *A Moving Journal*, 9(1), 17-19.
- Han, B. C. (2012). *La sociedad del cansancio* (A. Saratxaga, Trad.). Herder Editorial. (Obra original publicada en 2010)
- Hansen, C. H. y Hansen, R. D. (1988). Finding the face in the crowd: An anger superiority effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 917-924. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.917>
- Hartley, L. (Ed.). (2008). *Contemporary body psychotherapy: The Chiron approach*. Routledge.
- Hempel, R. J., Tulen, J. H., van Beveren, N. J., van Steenis, H. G., Mulder, P. G., & Hengeveld, M. W. (2005). Physiological responsivity to emotional pictures in schizophrenia. *Journal of psychiatric research*, 39(5), 509-518. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2004.11.004>
- Herbert, B. M., Herbert, C. y Pollatos, O. (2011). On the relationship between interoceptive awareness and alexithymia: is interoceptive awareness related to emotional awareness? *Journal of personality*, 79(5), 1149-1175. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00717.x>

- Hemming, L., Haddock, G., Shaw, J. y Pratt, D. (2019). Alexithymia and its associations with depression, suicidality, and aggression: an overview of the literature. *Frontiers in psychiatry*, 10, 203. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00203>
- Hillman, C. H., Rosengren, K. S. y Smith, D. P. (2004). Emotion and motivated behavior: postural adjustments to affective picture viewing. *Biological psychology*, 66(1), 51-62. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2003.07.005>
- Holifield, B. (2007). Against the wall, hear beating heart: Working with somatic aspects of transference, countertransference and dissociation. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Moving the body, moving the self, being moved* (pp.137-153). Jessica Kingsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1998)
- Homann, K. B. (2010). Embodied concepts of neurobiology in dance/movement therapy practice. *American Journal of Dance Therapy*, 32(2), 80-99. <https://doi.org/10.1007/s10465-010-9099-6>
- Imus, S.D. (2019). Interrupted rhythms: Dance/movement therapy's contributions to suicide prevention. En H. Payne, S. Koch, J. Tania y T. Fuchs (Eds.), *The routledge international Handbook of embodied perspectives In psychotherapy* (pp.135-146). Routledge.
- Imus, S. D., Robinson, A. B., Blanc, V. y Young, J. (2022). More than one story, more than one man: Laban Movement Analysis re-examined. *American Journal of Dance Therapy*, 44(2), 168-185. <https://doi.org/10.1007/s10465-022-09370-5>
- Israelsson, A. (2018). *Emotion Recognition Ability, Metacognition, and Metaemotion: A Multimodal Online-Assessment of Swedish Adults* [Tesis de Maestría, Stockholms Universitet Psykologiska Institutionen]. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1229415/FULLTEXT01.pdf>
- Iwamitsu, Y., Shimoda, K., Abe, H. y Okawa, M. (2005). Anxiety, emotional suppression, and psychological distress before and after breast cancer diagnosis. *Psychosomatics*, 46(1), 19-24. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.46.1.19>
- Jackson, D. C., Malmstadt, J. R., Larson, C. L. y Davidson, R. J. (2000). Suppression and enhancement of emotional responses to unpleasant pictures. *Psychophysiology*, 37(4), 515-522. <https://doi.org/10.1111/1469-8986.3740515>
- Janov, A. (1970). *The primal scream: Primal therapy: The cure for neurosis*. A Delta Book.
- James, W. (1884). What is the emotions? *Mind*, 9, 188-205.
- James, W. (1890). *Principles of psychology*. Holt.
- James, W. (1989). *Principios de Psicología* (A. Bárcena, Trad.). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1890).
- Jemmer, P. (2006). Abreaction - catharsis: Stirring dull roots with spring rain. *European Journal of Clinical Hypnosis*, 7(1), 26-36.
- Jiménez-Sánchez y Domínguez-Sánchez (2008). Neurociencia y procesos emocionales. En F. Maestú, M. Ríos y R. Cabestrero (Eds.), *Neuorimagen, tecnicas y procesos cognitivos* (pp.363-387). Elsevier Masson

- Johnson, M. K., Foley, M. A., Suengas, A. G. y Raye, C. L. (1988). Phenomenal characteristics of memories for perceived and imagined autobiographical events. *Journal of Experimental Psychology: General*, 117(4), 371-376. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.117.4.371>
- Johnson, D. y Grand, I. J. (Eds.). (1998). *The body in psychotherapy: Inquiries in somatic psychology*. North Atlantic Books.
- Jorge, S. (2006). Authentic Movement Meets Contact Improvisation in Brazil. *A Moving Journal*, 13(2), 6.
- Jung, C. G. (1916/1969). The transcendent function. En H. Read, M. Fordham, G. Adler y W. McGuire (Vol. Eds.), *The collected works of C.G. Jung: Vol. 8* (pp.67–91). Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1999). *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo. Obra Completa, volumen 9/I*. (C. Gauger, Trad.). Editorial Trotta. (Obra original publicada en 1953)
- Jung, C. G. (1961). *Memories, Dreams and Reflections*. Random House.
- Jung, C. G. (1970). *Mysterium coniunctionis: An inquiry into the separation and synthesis of psychic opposites in alchemy (Vol. 14)*. Princeton University Press.
- Juřík, V. (2015). How body influences memory: The embodied aspects in retrieval of autobiographical memories. *Annales psychologici*, 2(16), 28-38.
- Kalsched, D. (1996). *The inner world of trauma: archetypal defenses of the personal spirit*. Routledge.
- Karkou, V. y Meekums, B. (2017). Dance movement therapy for dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011022.pub2>
- Kenny, D. A. (2013). Issues in the measurement of judgmental accuracy. En S. Baron-Cohen, H. Tager-Flusberg, y M. V. Lombardo (Eds.), *Understanding other minds: Perspectives from developmental social neuroscience* (pp.104-116). Oxford University Press.
- Krantz, A. M. (1999). Growing into her body: Dance/movement therapy for women with eating disorders. *American Journal of Dance Therapy*, 21(2), 81-103. <https://doi.org/10.1023/A:1022104603189>
- Kinnaird, E., Stewart, C. y Tchaturia, K. (2019). Investigating alexithymia in autism: a systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 80-89. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.09.004>
- Koch, S. C., Caldwell, C. y Fuchs, T. (2013). On body memory and embodied therapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 8(2), 82-94. <https://doi.org/10.1080/17432979.2013.775968>
- Koch, S. C., Fuchs, T., Summa, M. y Müller, C. (Eds.). (2012). *Body memory, metaphor and movement* (Vol. 84). John Benjamins Publishing.
- Konopatsch, I. y Payne, H. (2012). The emergence of body memory in Authentic Movement. En S. C. Koch, T. Fuchs, M. Summa y C. Müller (Eds.), *Body memory, metaphor and movement* (pp.341-352). John Benjamins Publishing.
- Kokkonen, P., Karvonen, J. T., Veijola, J., Läksy, K. y Jokelainen, J. (2001). Perceived and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive psychiatry*, 42(6), 471-476. <https://doi.org/10.1053/comp.2001.27892>

- Koren, B. S. (2003). Movement experience (ME): A context of inquiry for professional development. *The Humanistic Psychologist*, 31(1), 43-73. <https://doi.org/10.1080/08873267.2003.9986919>
- Kosinski, R. J. (2008). A literature review on reaction time. *Clemson University*, 10(1).
- Krause, F. C., Linardatos, E., Fresco, D. M. y Moore, M. T. (2021). Facial emotion recognition in major depressive disorder: A meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 293, 320-328. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.053>
- Laban, R. (1950/1971). *The mastery of movement*. Plays, Inc.
- Lakoff, G. y Johnson, M. (1999). *Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to western thought* (Vol. 640). Basic books.
- Lakoff, G. y Núñez, R. (1998). Conceptual metaphor in mathematics. En J. P. Koenig (Ed.), *Discourse and Cognition: Bridging the Gap* (pp.219-237). CSLI Cambridge.
- Lane, R. D., Lee, S., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A. y Schwartz, G. E. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic medicine*, 58(3), 203-210
- Lane, R. D., Sechrest, L., Riedel, R., Shapiro, D. E. y Kaszniak, A. W. (2000). Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and the repressive coping style. *Psychosomatic medicine*, 62(4), 492-501.
- Lang, P. J. (1980). Behavioral treatment and bio-behavioral assessment: Computer applications. En J.B. Sidowski, J.H. Johnson y T.A. Williams (Eds.), *Technology in mental health and delivery systems* (pp.119-137). Ablex.
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50, 372-385. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.5.372>
- Lang, P. J., Bradley, M. M. y Cuthbert, B. N. (1997a). Motivated attention: Affect, activation and action. En P. J. Lang, R. F. Simons, y M. T. Balaban (Eds.), *Attention and orienting: Sensory and motivational processes* (pp.97-135). Erlbaum.
- Lang, P. J., Bradley, M. M. y Cuthbert, B. N. (1997b). *International affective picture system (IAPS): Technical manual and affective ratings*. NIMH Center for the Study of Emotion and Attention, University of Florida.
- Lang, P. J., Bradley, M. M. y Cuthbert, B. N. (2005). *International Affective Picture System (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual*. Thecnical Report no A-6. University of Florida.
- Lange, C. G. (1885). *Om sindsbevaegelser; et psyko-fysiologisk studie*. Jacob Lunds.
- Leaderless Barkeley Collective (2007). Guidelines in Practice: Authentic Movement in a Leaderless Group. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved. A Collection of Essays. Volume Two* (pp.474-478). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1995)
- Leavitt, J. (1996). Meaning and Feeling in the Anthropology of Emotions. *American ethnologist*, 23(3), 514-539. <https://doi.org/10.1525/ae.1996.23.3.02a00040>

- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional* (M. Abdala, Trad.). Ariel/Planeta. (Obra original publicada en 1996)
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual review of neuroscience*, 23(1), 155-184. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.23.1.155>
- LeDoux, J. E. y Phelps, E. A., (2008). Emotional networks in the brain. En M. Lewis, J. M. Haviland-Jones y L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (3ª ed., pp.159-179). The Guilford Press.
- Lee, B. T., Cho, S. W., Khang, H. S., Lee, B. C., Choi, I. G., Lyoo, I. K., & Ham, B. J. (2007). The neural substrates of affective processing toward positive and negative affective pictures in patients with major depressive disorder. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 31(7), 1487-1492. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2007.06.030>
- Lee, H. J., Jang, S. H., Lee, S. Y. y Hwang, K. S. (2015). Effectiveness of dance/movement therapy on affect and psychotic symptoms in patients with schizophrenia. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 64-68. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.07.003>
- Leibman, C. (2005). The Discipline of Authentic Movement. Gateway to the Sacred. *A Moving Journal*, 12(2), 16-19.
- Levine, J. (1983). Materialism and qualia: The explanatory gap. *Pacific Philosophical Quarterly*, 64(4), 354-361.
- Levy, F. J. (1988). *Dance/Movement Therapy. A Healing Art*. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Lewis, P. P. (2007). Authentic Movement as Active Imagination. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved. A Collection of Essays. Volume Two* (pp.74-79). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1982)
- Limonero, J.T., Álvarez, M., Rovira, T., Sanz A. y Casacuberta, D. (2010). *Emociones*. UOC.
- Liu, J., Li, J., Feng, L., Li, L., Tian, J. y Lee, K. (2014). Seeing Jesus in toast: neural and behavioral correlates of face pareidolia. *Cortex*, 53, 60-77. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2014.01.013>
- Loftus, E. y Ketcham, K. (1994). *The myth of repressed memory: False memories and allegations of sexual abuse*. St. Martin's Press.
- Loman, S. T. (2005). Dance/movement therapy. En C. A. Malchiodi (Ed.), *Expressive Therapies* (pp.68-89). The Guilford Press.
- Lowell, D. (2007). Authentic Movement. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved. A Collection of Essays. Volume Two* (pp.50-55). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1999)
- Lucchi, B. (2018). Authentic movement as a training modality for private practice clinicians. *American Journal of Dance Therapy*, 40(2), 300-317. <https://doi.org/10.1007/s10465-018-9287-3>
- Lutz, C. y White, G. M. (1986). The anthropology of emotions. *Annual review of anthropology*, 15(1), 405-436. <https://doi.org/10.1146/annurev.an.15.100186.002201>

- Lyons, W. (1993). *Emoción* (I. Jurado, Trad.) Editorial Anthropos. (Obra original publicada en 1980)
- Lyons-Ruth, K., Bruschiweiler-Stern, N., Harrison, A., Morgan, A. C., Nahum, J. P., Sander, L., Stern, D. N. y Tronick, E. Z. (1998). Implicit relational knowing: Its role in development and psychoanalytic treatment. *Infant Mental Health Journal*, 19(3), 282-289. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0355\(199823\)19:3<282::AID-IMHJ3>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0355(199823)19:3<282::AID-IMHJ3>3.0.CO;2-O)
- MacLean, P. D. (1949). Psychosomatic disease and the 'visceral brain': recent developments bearing on the Papez theory of emotion. *Psychosomatic Medicine*, 11, 338-353.
- Maes, P. J. y Leman, M. (2013). The influence of body movements on children's perception of music with an ambiguous expressive character. *PloS one*, 8(1), e54682. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0054682>
- Manzanero, A. L. (1996). Las memorias autobiográficas. En D. Saiz, M. Saiz y J. Baqués (Eds.), *Psicología de la memoria. Manual de Prácticas* (pp.373-384). Avesta.
- Manzanero, A. L. y López, B. (2007). Características de los recuerdos autobiográficos sobre sucesos traumáticos. *Boletín de Psicología*, 90, 7-17.
- Manzanero, A.L. y Recio, M. (2012). El recuerdo de hechos traumáticos: exactitud, tipos y características. *Cuadernos de medicina forense. Asociación de Médicos Forenses de Andalucía*, 18(1),19-25. <https://dx.doi.org/10.4321/S1135-76062012000100003>
- Martin, J. (1933/1972) *Modern dance*. Dance Horizons.
- Martinie, M. A., Olive, T. y Milland, L. (2010). Cognitive dissonance induced by writing a counterattitudinal essay facilitates performance on simple tasks but not on complex tasks that involve working memory. *Journal of experimental social psychology*, 46(4), 587-594. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.10.018>
- Marcow-Speiser, V.M. y Franklin, M. (2007). Authentic Movement as a Meditative Practice. *Journal of Pedagogy, Pluralism, and Practice*, 3(4), 68-75. Recuperado de <http://www.lesley.edu/journal-pedagogy-pluralism-practice/vivien-marcow-speiser-michael-franklin/authentic-movement/>
- Margolin, I. (2019). Breaking Free: One Adolescent Woman's Recovery from Dating Violence Through Creative Dance. *American Journal of Dance Therapy*, 41, 170–192. <https://doi.org/10.1007/s10465-019-09311-9>
- Martínez-Sánchez, F. (1996). Adaptación española de la Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20). *Clínica y salud*, 7(1), 19.
- Martínez-Sánchez, F., Ortiz-Soria, B. y Ato-García, M. (2001). Subjective and autonomic stress responses in alexithymia. *Psicothema*, 13(1), 57-62.
- Mason, J. (2009). Authentic movement: a salve for imposter phenomenon. *Review of human factor studies*, 15(1), 17-32.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)

- Mayer, J. D. y Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of research in personality*, 28(3), 351-373. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1025>
- Mayer-Ostrow, J. (1997). Unfolding a personal mythology. A Study in Authentic Movement [Traducido del alemán]. *Zeitschrift für Tanztherapie – Körperpsychotherapie und Kreativtherapie*, 6(4).
- McGaugh, J. L. (2004). The amygdala modulates the consolidation of memories of emotionally arousing experiences. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 1-28.
- McLeod, S. (2020). Dance improvisation through Authentic Movement: A practice of discernment. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 12(2), 191-205. https://doi.org/10.1386/jdsp_00023_1
- McNally, R. J. (2003). *Remembering trauma*. The Belknap Press of Harvard University Press.
- Meekums, B. (1999). A creative model for recovery from child sexual abuse trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 26(4), 247-259.
- Meekums, B. (2000). *Creative group therapy for women survivors of child sexual abuse: Speaking the unspeakable*. Jessica Kingsley Publishers.
- Meekums, B. (2002). *Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach*. Sage.
- Meekums, B. (2010). Moving towards evidence for dance movement therapy: Robin Hood in dialogue with the King. *The Arts in Psychotherapy*, 37(1), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.10.001>
- Meekums, B. (1992). The love bugs: dance movement therapy in a Family Service Unit. En H. Payne (Ed.), *Dance Movement Therapy: Theory and Practice* (pp.18-38). Routledge.
- Meekums, B., Karkou, V. y Nelson, E. A. (2015). Dance movement therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009895.pub2>
- Melloni, J. (2016). La incandescencia de lo sagrado en la experiencia de revelación. En X. Morlans i Molina (Ed.), *Revelación y religiones*. Herder Editorial.
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción* (J. Cabanes, Trad.). Planeta-Agostini. (Obra original publicada en 1945)
- Meteyard, L., Cuadrado, S. R., Bahrami, B. y Vigliocco, G. (2012). Coming of age: A review of embodiment and the neuroscience of semantics. *Cortex*, 48(7), 788-804. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2010.11.002>
- Michalak, J., Lyons N. y Heidenreich, T. (2019). The evidence for basic assumptions of dance movement therapy and body psychotherapy related to findings from embodiment research. En H. Payne, S. Koch, J. Tania y T. Fuchs (Eds.), *The routledge international Handbook of embodied perspectives In psychotherapy* (pp.53-65). Routledge.
- Michalak, J., Mischnat, J. y Teismann, T. (2014). Sitting posture makes a difference—embodiment effects on depressive memory bias. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(6), 519-524. <https://doi.org/10.1002/cpp.1890>

- Michalak, J., Troje, N. F., Fischer, J., Vollmar, P., Heidenreich, T. y Schulte, D. (2009). Embodiment of sadness and depression - gait patterns associated with dysphoric mood. *Psychosomatic medicine*, 71(5), 580-587. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181a2515c>
- Mindell, A. (2006). *El cuerpo que sueña. Terapia centrada en el proceso* (M. Prat, Trad.) Rigden Institut Gestalt. (Obra original publicada en 1982)
- Moltó, J. (1995). *Psicología de las emociones. Entre la biología y la cultura*. Albatros Ediciones.
- Moltó, J., Montañés, S., Poy, R., Segarra, P., Pastor, M.C., Tormo, M.P., Ramírez, I., Hernández, M.A., Sánchez, M., Fernández, M.C., y Vila, J. (1999). Un nuevo método para el estudio experimental de las emociones: el International Affective Picture System (IAPS). Adaptación española. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 52, 55-87.
- Moltó, J., Segarra, P., López, R., Esteller, À., Fonfría, A., Pastor, M. C. y Poy, R. (2013). Adaptación española del “International Affective Picture System” (IAPS). Tercera parte. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 965-984. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.153591>
- Montebarocci, O., Surcinelli, P., Rossi, N. y Baldaro, B. (2011). Alexithymia, verbal ability and emotion recognition. *Psychiatric Quarterly*, 82(3), 245-252. <https://doi.org/10.1007/s11126-010-9166-7>
- Mora, F. (1999). El cerebro sintiente. *Arbor*, 162(640), 435-450. <https://doi.org/10.3989/arbor.1999.i640.1654>
- Moreno-Ortiz, A. (2016). Lingmotif 1.0 [Computer Software]. Málaga, Spain: Universidad de Málaga. Disponible en <http://tecnolengua.uma.es/lingmotif>
- Moreno-Ortiz, A. (2017). Lingmotif: A user-focused sentiment analysis tool. *Procesamiento del Lenguaje Natural*, 58, 133-140.
- Morie, K. P., Yip, S. W., Nich, C., Hunkele, K., Carroll, K. M. y Potenza, M. N. (2016). Alexithymia and addiction: a review and preliminary data suggesting neurobiological links to reward/loss processing. *Current addiction reports*, 3(2), 239-248. <https://doi.org/10.1007/s40429-016-0097-8>
- Morin, A. (2011). Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and personality psychology compass*, 5(10), 807-823. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>
- Morrissey, B. (2006). Authentic Movement and Embodied Consciousness: Deconstructing the Hierarchies that Sustain Oppression and Domination in Human and Non-Humana Animal Life. *A Moving Journal*, 13(1), 9-13.
- Muller-Pinget, S., Carrard, I., Ybarra, J. y Golay, A. (2012). Dance therapy improves self-body image among obese patients. *Patient education and counseling*, 89(3), 525-528. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2012.07.008>
- Muñoz-Cardona, J.E., Henao-Gallo, O.A. y López-Herrera, J.F. (2013). Sistema de Rehabilitación basado en el Uso de Análisis Biomecánico y Videojuegos mediante el Sensor Kinect. *Revista Tecno Lógicas*, (edición especial), 43-54.

- Musicant, S. (1994). Authentic movement and dance therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 16(2), 91-106. <https://doi.org/10.1007/BF02358569>
- Musicant, S. (2001). Authentic Movement: Clinical Considerations. *American Journal of Dance Therapy*, 23(1), 17-28
- Nardi, A. B., Or, M. B. y Engelhard, E. S. (2022). Dance movement therapy processes and interventions in the treatment of children with anxiety disorders derived from therapy logs. *The Arts in Psychotherapy*, 80, 101951. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101951>
- Naugle, K. M., Joyner, J., Hass, C. J. y Janelle, C. M. (2010). Emotional influences on locomotor behavior. *Journal of biomechanics*, 43(16), 3099-3103. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2010.08.008>
- Nelson-Jones, R. (2000). *Six key approaches to counselling and therapy*. Continuum.
- Networked Digital Library of Theses and Dissertations* (2023, 11 de enero). NDLTD. <https://ndltd.org>
- Niedenthal, P. M., Barsalou, L. W., Ric, F. y Krauth-Gruber, S. (2005). Embodiment in the acquisition and use of emotion knowledge. En L. Feldman-Barrett, P. M. Niedenthal y P. Winkielman (Eds.), *Emotion and consciousness* (pp.21-50). Guilford Press.
- Noack, A. (1992). On a jungian approach to dance movement therapy. En H. Payne (Ed.), *Dance Movement Therapy: Theory and Practice* (pp.182-201). Routledge.
- Nogué, J. (2015). Emoción, lugar y paisaje. En T. Luna e I. Valverde (Dirs.). *Paisaje y emoción. El resurgir de las geografías emocionales* (pp.137-147). Observatorio del Paisaje de Cataluña y Universitat Pompeu Fabra.
- Novoa Gómez, M. M. (2002). Algunas consideraciones sobre el dualismo en psicología. *Universitas Psychologica*, 1(2), 71-80.
- O'Beirne, L. (2003). Using Music and Movement in Reflection of Clinical Experience. *Moving On, Dance Therapy Association of Australia Quarterly, DTAA*, 2(3), 7-12
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J. y Gabrieli, J. D. (2002). Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of cognitive neuroscience*, 14(8), 1215-1229. <https://doi.org/10.1162/089892902760807212>
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D. y Gross, J. J. (2004). For better or for worse: neural systems supporting the cognitive down-and up-regulation of negative emotion. *Neuroimage*, 23(2), 483-499. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2004.06.030>
- Oller Vallejo, J. (1988). Vivir es autorrealizarse. Reflexiones y creaciones en Análisis Transaccional. Kairós.
- Olsen, A.J. (2007). Being Seen, Being Moved. Authentic Movement and Performance. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved. A Collection of Essays. Volume Two* (pp.321-325). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1993)
- Olsen, A.J. (1995). Moving the question: Authentic Movement as research. *A Moving Journal*, 2(3), 7, 15.
- Open Access Theses and Dissertations* (2023, 11 de enero). OATD. <https://oatd.org>

- Osbond, C. y Brown, T. (2012). Deep body work and the dance of awareness. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/222a/095026b90cb35d1ff5e75c3e663d73dcd23f.pdf>
- Osgood, C., Suci, G. y Tannenbaum, P. (1957). *The measurement of meaning*. University of Illinois Press.
- Otto, R. (1917/1980). *Lo santo. Lo racional y lo irracional en la idea de Dios*. Alianza Editorial.
- Pallaro, P. (Ed.). (1999). *Authentic movement: A collection of essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers.
- Palmero, F., Guerrero Rodríguez, C., Gómez Íñiguez, C., Carpi Ballester, A. y Goyareb, R. (2011). *Manual de teorías emocionales y motivacionales*. Universitat Jaume I.
- Panayiotou, G. y Vrana, S. R. (2004). The role of self-focus, task difficulty, task self-relevance, and evaluation anxiety in reaction time performance. *Motivation and Emotion*, 28(2), 171-196. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000032313.69675.0d>
- Panhofer, H., Payne, H., Meekums, B. y Parke, T. (2011). Dancing, moving and writing in clinical supervision? Employing embodied practices in psychotherapy supervision. *The Arts in Psychotherapy*, 38(1), 9-16. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.10.001>
- Papanicolaou, A. C. (1989/2004). Emoción como experiencia. *Revista española de neuropsicología*, 6(1), 75-84.
- Papez, J. W. (1937). A proposed mechanism of emotion. *Archives of Neurology & Psychiatry*, 38(4), 725-743. <https://doi.org/10.1001/archneurpsyc.1937.02260220069003>
- Parker, J. D., Bagby, R.M., Taylor, G. J., Endler, N. S. y Schmitz, P. (1993a). Factorial validity of the 20-item Toronto Alexithymia Scale. *European Journal of Personality*, 7(4), 221-232. <https://doi.org/10.1002/per.2410070403>
- Parker, J. D., Taylor, G. J. y Bagby, R. M. (1993b). Alexithymia and the recognition of facial expressions of emotion. *Psychotherapy and psychosomatics*, 59(3-4), 197-202.
- Parker, P. D., Prkachin, K. M. y Prkachin, G. C. (2005). Processing of facial expressions of negative emotion in alexithymia: the influence of temporal constraint. *Journal of personality*, 73(4), 1087-1107. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00339.x>
- Parnandi, A., Wade, E. y Matarić, M. (2010). Motor function assessment using wearable inertial sensors. *2010 Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology*, 86-89. <https://doi.org/10.1109/IEMBS.2010.5626156>
- Pascuzzi, D. y Smorti, A. (2017). Emotion regulation, autobiographical memories and life narratives. *New Ideas in Psychology*, 45, 28-37. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2016.12.001>
- Payne, H. (1992). Introduction. En H. Payne (Ed.), *Dance Movement Therapy: Theory and Practice* (pp.1-17). Routledge.
- Payne, H. (2003). Authentic movement, groups and psychotherapy. *Self and Society*, 31(2). <https://doi.org/10.1080/03060497.2003.11086205>

- Payne, H. (2006). The body as container and expresser: Authentic Movement groups in the development of wellbeing in our bodymindspirit. En J. Corrigan, H. Payne y H. Wilkinson (Eds.), *About a Body, Working with the Embodied Mind in Psychotherapy* (pp.162-180). Routledge.
- Payne, H. (2009a). Medically unexplained conditions and the Body-mind Approach. *Counselling in Primary Care Review*, 10(1), 6-8.
- Payne, H. (2009b). The BodyMind Approach (BMA) to psychotherapeutic groupwork with patients with medically unexplained symptoms (MUS): A review of the literature, description of approach and methodology for a pilot study. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 11(3), 287-310. <https://doi.org/10.1080/13642530903230392>
- Payne, H. (2009c). Pilot study to evaluate dance movement psychotherapy (the BodyMind Approach) with patients with medically unexplained symptoms: participant and facilitator perceptions and a summary discussion. *International Journal for Body, Movement & Dance in Psychotherapy*, 5(2), 132–157.
- Payne, H. (2015). The body speaks its mind: The BodyMind Approach® for patients with medically unexplained symptoms in primary care in England. *The Arts in Psychotherapy*, 42, 19–27. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2014.12.011>.
- Payne, H. (2017). The psycho-neurology of embodiment with examples from authentic movement and laban movement analysis. *American Journal of Dance Therapy*, 39(2), 163-178.
- Payne, H. (2018). Moverse juntos: el enfoque TBMA (*The BodyMind Approach*™) para ayudar a las personas a autogestionar sus síntomas sin explicación médica. En H.Panhofer, M. Campo y R.M. Rodríguez (Eds.), *¡Con-muévete y mueve el mundo! Jornadas para la celebración del 15º aniversario del máster en Danza Movimiento Terapia*. Editorial de la Universitat Autònoma de Barcelona. Recuperado de <https://masterdmt.uab.cat/que-es-la-dmt/#15o%20aniversario%20del%20master>
- Payne, H. y Brooks, S. (2018). Different Strokes for Different Folks: The BodyMind Approach as a Learning Tool for Patients With Medically Unexplained Symptoms to Self-Manage. *Frontiers in psychology*, 9, 2222. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02222>
- Payne, H., Koch, S., Tantia, J. y Fuchs, T. (2019). Introduction to embodied perspectives in psychotherapy. En H. Payne, S. Koch, J. Tantia y T. Fuchs (Eds.), *The routledge international Handbook of embodied perspectives In psychotherapy* (pp.1-14). Routledge.
- Penley, J. A., Tomaka, J. y Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603. <https://doi.org/10.1023/A:1020641400589>
- Payne, H. y Stott, D. (2010). Change in the moving bodymind: quantitative results from a pilot study on the use of the BodyMind approach (BMA) to psychotherapeutic group work with patients with medically unexplained symptoms (MUSs). *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(4), 295-306. <https://doi.org/10.1080/14733140903551645>
- Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. The Guilford Press.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

- Pérez Álvarez, M. P. (1998). La Psicología Clínica desde un punto de vista contextual. *Papeles del psicólogo*, 69, 25-40.
- Perls, F. (2006). *Dentro y fuera del tarro de la basura* (F. Huneeus, Trad.) Cuatro Vientos Editorial. (Obra original publicada en 1969)
- Perls, F. S., Hefferline, R. F. y Goodman, P. (2002). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana* (C. Vázquez y M. C. García, Trad.). Sociedad de Cultura Valle-Inclán. (Obra original publicada en 1951)
- Ping, R. M., Dhillon, S. y Beilock, S. L. (2009). Reach for what you like: The body's role in shaping preferences. *Emotion Review*, 1(2), 140-150.
- Pixley, J. (2002). Emotions and economics. *The Sociological Review*, 50(2), 69-89. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2002.tb03592.x>
- Plevin, M. (2005). Breathing in the Field: An Inquiry into Authentic Movement and Buddhist Vipassana Meditation. *A Moving Journal*, 12(2), 11-15.
- Plevin, M. (2007). Journeying Between Will and Surrender in Authentic Movement: A Personal and Clinical Perspective. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved. A Collection of Essays. Volume Two* (pp.105-115). Jessica Kinsley Publishers.
- Pollatos, O., Schubö, A., Herbert, B. M., Matthias, E. y Schandry, R. (2008). Deficits in early emotional reactivity in alexithymia. *Psychophysiology*, 45(5), 839-846. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2008.00674.x>
- Powell, E. (2007). Catharsis in psychology and beyond: A historic overview. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/8209/acea45d32a4e84d596701aca9b9adb17feba.pdf>
- Price, C. J. y Thompson, E. A. (2007). Measuring dimensions of body connection: Body awareness and bodily dissociation. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13, 945-953. <https://doi.org/10.1089/acm.2007.0537>
- Price, T. F., Peterson, C. K. y Harmon-Jones, E. (2012). The emotive neuroscience of embodiment. *Motivation and Emotion*, 36, 27-37. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9258-1>
- Proffitt, D.R. (2006). Embodied perception and the economy of action. *Perspectives on Psychological Science*, 1, 110-122.
- Quezada-Berumen, L. C., González-Ramírez, M. T., Cebolla, A., Soler, J. y García-Campayo, J. (2014). Conciencia corporal y mindfulness: Validación de la versión española de la escala de conexión corporal (SBC). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 42(2), 57-67.
- Rahona, J.J., Ruiz Fernández, S., Rolke, B., Vázquez, C. y Hervás, G. (2014). Overt head movements moderate the effect of depressive symptoms on mood regulation. *Cognition and Emotion*, 28(7), 1328-1337. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.881323>
- Ramos Ortiz, F. E. (2017). *Efecto de la danzaterapia en el nivel de autoeficacia emocional de cinco adolescentes con trastorno depresivo; en programa residencial: Aportes para una intervención psicoterapéutica alternativa*. [Tesis doctoral, Universidad del Turabo]. Recuperado de

<https://www.proquest.com/dissertations-theses/efecto-de-la-danzaterapia-en-el-nivel/docview/1948887862/se-2?accountid=15299>

- Rand, G. y Wapner, S. (1967). Postural status as a factor in memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 6, 268–271. [https://doi.org/10.1016/S0022-5371\(67\)80107-5](https://doi.org/10.1016/S0022-5371(67)80107-5)
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.^a ed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
- Reich, W. (1957). *Análisis del carácter* (L. Fabricant, Trad.). Paidós. (Obra original publicada en 1933)
- Reich, W. (2003). *La función del orgasmo* (F. Suárez, Trad.). El País. (Obra original publicada en 1942)
- Reimann, M., Castaño, R., Zaichkowsky, J. y Bechara, A. (2012). Novel versus familiar brands: An analysis of neurophysiology, response latency, and choice. *Marketing letters*, 23(3), 745-759. <https://doi.org/10.1007/s11002-012-9176-3>
- Reisberg, D. y Heuer, F. (2004). Memory for emotional events. En D. Reisberg y P. Hertel (Eds.), *Memory and emotion* (pp.3-41). Oxford University Press.
- Riskind, J. H. y Gotay, C. C. (1982). Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion? *Motivation and Emotion*, 6(3), 273-298. <https://doi.org/10.1007/BF00992249>
- Riskind, J. H. (1983). Nonverbal expressions and the accessibility of life experience memories: A congruence hypothesis. *Social Cognition*, 2, 62-86. <https://doi.org/10.1521/soco.1983.2.1.62>
- Risner, D. (2007). Rehearsing masculinity: Challenging the ‘boy code’ in dance education. *Research in Dance Education*, 8(2), 139-153. <https://doi.org/10.1080/14647890701706107>
- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V. y Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, 3, 131-141. [https://doi.org/10.1016/0926-6410\(95\)00038-0](https://doi.org/10.1016/0926-6410(95)00038-0)
- Robinson, M. D. y Tamir, M. (2005). Neuroticism as mental noise: a relation between neuroticism and reaction time standard deviations. *Journal of personality and social psychology*, 89(1), 107-114. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.1.107>
- Rodríguez-Jiménez, R. M. (2011). Uniendo arte y ciencia a través de la danza movimiento terapia. *Danzararte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, 7, 4-11.
- Rodríguez-Jiménez, R. M. y Pla, E. D. (2015). Consideraciones alrededor de la Danza Movimiento Terapia y sus aplicaciones en el ámbito social. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 10, 127-137. http://dx.doi.org/10.5209/rev_ARTE.2015.v10.51687
- Roediger, H. L. y Bergman, E. T. (1998). The controversy over recovered memories. *Psychology, Public Policy, and Law*, 4(4), 1091-1109. <https://doi.org/10.1037/1076-8971.4.4.1091>
- Rosenberg, M.B. (2016). *Comunicación NoViolenta: Un lenguaje de vida* (N. Jiménez, Trad.). Editorial Alcanto. (Obra original publicada en 2015)
- Rot, S. C. (2018). Stepping in: My experience of embodied power through the relational-cultural framework. *American Journal of Dance Therapy*, 40(1), 44-67. <https://doi.org/10.1007/s10465-018-9273-9>

- Rothschild, B. (2000). *The body remembers: the psychophysiology of trauma and trauma treatment*. Norton.
- Rouhiainen, L. (2018). *Artificial Intelligence: 101 Things You Must Know Today About Our Future*. Amazon Books.
- Rueda, B., Pérez-García, M., Sanjuán, P. y Ruiz, M. A. (2006). Relación entre alexitimia y hostilidad: ¿una asociación influida por el malestar psicológico? *Análisis y Modificación de Conducta*, 32(143). <https://doi.org/10.33776/amc.v32i143.1926>
- Ruiz-Vargas, J. M. (2010). *Manual de psicología de la memoria*. Síntesis.
- Russell, J.A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161-1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryle, G. (2005). *El concepto de lo mental* (E. Rabossi, Trad.). Paidós. (Obra original publicada en 1949)
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp.125–154). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10182-006>
- Sánchez-García, M., Martínez-Sánchez, F. y Van der Hofstadt, C. J. (2011). Alexitimia y reconocimiento de emociones inducidas experimentalmente en personas con somatizaciones. *Psicothema*, 23(4), 707-712.
- Sandín, B.; P. Chorot; L. Lostao; T. E. Joiner; M. A. Santed y R. M. Valiente (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural, *Psicothema* 11(1).
- Sanz, J. (2001). Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: “La Escala de Valoración del Estado de Ánimo” (EVEA). *Análisis y Modificación de Conducta*, 27, 71-110.
- Scheff, T.J. (2001). *Catharsis in healing, ritual, and drama*. iUniverse.com.
- Schlegel, K., Grandjean, D. y Scherer, K. R. (2014). Introducing the Geneva emotion recognition test: an example of Rasch-based test development. *Psychological Assessment*, 26(2), 666-672. <https://doi.org/10.1037/a0035246>
- Schlegel, K., Johnny R. J. Fontaine, J. R. J. y Klaus R. Scherer, K. R. (2017). The Nomological Network of Emotion Recognition. Ability Evidence from the Geneva Emotion Recognition Test. *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000396>

- Schlegel, K. y Scherer, K. R. (2016). Introducing a short version of the Geneva Emotion Recognition Test (GERT-S): Psychometric properties and construct validation. *Behavior research methods*, 48(4), 1383-1392. <https://doi.org/10.3758/s13428-015-0646-4>
- Schmid, P. C., Schmid Mast, M., Bombari, D., Mast, F. W. y Lobmaier, J. S. (2011). How mood states affect information processing during facial emotion recognition: An eye tracking study. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 70(4), 223-231. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000060>
- Schmidt, L., Cléry-Melin, M. L., Lafargue, G., Valabrègue, R., Fossati, P., Dubois, B. y Pessiglione, M. (2009). Get aroused and be stronger: emotional facilitation of physical effort in the human brain. *The Journal of Neuroscience*, 29(30), 9450-9457. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1951-09.2009>
- Schmitt, J.S. (1999). Authentic Movement with Trees. *A Moving Journal*, 6(2), 14-15.
- Schooler, J. y Eich, E. (2000). Memory for emotional events. En E. Tulving y F. Craik (Eds.), *The Oxford handbook of memory* (pp.379-392). Oxford University Press.
- Schupp, H. T., Junghöfer, M., Weike, A. I. y Hamm, A. O. (2004). The selective processing of briefly presented affective pictures: an ERP analysis. *Psychophysiology*, 41(3), 441-449. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2004.00174.x>
- ScienceDirect (2023, 11 de enero). <https://www.sciencedirect.com>
- Seibel, J. (2008). Behind the gates: Dance/movement therapy in a women's prison. *American Journal of Dance Therapy*, 30(2), 106-109. <https://doi.org/10.1007/s10465-008-9059-6>
- Seidl, E.B. (1996). Authentic Movement as a Relationship Practice. *A Moving Journal*, 3(3), 11-12.
- Selu, E. (2020). Authentic movement as a movement meditation practice: Support for immune mediated inflammatory disease. *International Body Psychotherapy Journal*, 19(1), 55-63.
- Seno, T., Kawabe, T., Ito, H. y Sunaga, S. (2013). Vection modulates emotional valence of autobiographical episodic memories. *Cognition*, 126, 115-120. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2012.08.009>
- Sestu, F. (2009). *Aplicación de la DMT en un caso de TEPT. (Trastorno de estrés post-traumático)*. (Tesis de maestría). Recuperada de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/13463/1/Versi%C3%B3n%20Definitiva-Tesis_final-Federica_Sestu.pdf
- Shafir, T., Taylor, S. F., Atkinson, A. P., Langenecker, S. A. y Zubieta, J. K. (2013). Emotion regulation through execution, observation, and imagery of emotional movements. *Brain and cognition*, 82(2), 219-227. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2013.03.001>
- Shapiro, L. (Ed.). (2014). *The Routledge handbook of embodied cognition*. Routledge.
- Shen, H. y Sengupta, J. (2012). If you can't grab it, it won't grab you: The effect of restricting the dominant hand on target evaluations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(2), 525-529. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.11.003>
- Shim, M. (2015). *A model of Dance/Movement therapy for resilience-building in people living with chronic pain: A mixed methods grounded theory study*. [Tesis doctoral, Drexel University]. Recuperado de

- <https://www.proquest.com/dissertations-theses/model-dance-movement-therapy-resilience-building/docview/1718419327/se-2?accountid=15299>
- Shin, Y. K., Proctor, R. W. y Capaldi, E. J. (2010). A review of contemporary ideomotor theory. *Psychological bulletin*, 136(6), 943-974. <https://doi.org/10.1037/a0020541>
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 22(2-6), 255-262. <https://doi.org/10.1159/000286529>
- Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J. y Sherwood, H. (2003). Searching for the Structure of Coping: A review and critique category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Smith, E. W. (2010). *The body in psychotherapy*. McFarland.
- Smith, S. L. (1999). The theology of emotion. *Soundings*, 11, 152-158.
- Sokolova E. K. (2018). Closeness at distance: new formats of authentic movement in runet. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. 1, 138-155. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2018.1.08>
- Solomon, R. C. (2008). The philosophy of emotions. En M. Lewis, J. M. Haviland-Jones y L.F. Barret (Eds.), *Handbook of emotions*, (3ª Ed., pp.5-13). The Guilford Press
- Stanton, A. L. y Danoff-Burg, S. (2002). Emotional expression, expressive writing, and cancer. En S. J. Lepore y J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp.31-51). American Psychological Association. <https://doi.org.sire.ub.edu/10.1037/10451-002>
- Stearns, P. N. y Stearns, C. Z. (1985). Emotionology: Clarifying the history of emotions and emotional standards. *The American historical review*, 90(4), 813-836. <https://doi.org/10.2307/1858841>
- Steiner, M. (1992). Alternatives in psychiatry: dance movement therapy in the community. En H. Payne (Ed.), *Dance Movement Therapy: Theory and Practice* (pp.141-162). Routledge.
- Stewart, L.H. y Stewart, C.T. (1981). Play, games and affects: A contribution toward a comprehensive theory of play. En A.T. Cheska (Ed.), *Play as Context. Proceedings of the Association for the Anthropological Study of Play* (pp.42-52). Leisure Press.
- Stins, J. F. y Beek, P. J. (2007). Effects of affective picture viewing on postural control. *BMC neuroscience*, 8, 1-7. <https://doi.org/10.1186/1471-2202-8-83>
- Stockley, S. (1992). Older lives, older dances: dance movement therapy with older people. En H. Payne (Ed.), *Dance Movement Therapy: Theory and Practice* (pp.81-101). Routledge.
- Stromsted, T. (2007). The dancing body in psychotherapy: Reflections on somatic psychotherapy and authentic movement. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Moving the body, moving the self, being moved* (pp.202-220). Jessica Kingsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1998)
- Stromsted, T. (2001). Re-inhabiting the female body: Authentic movement as a gateway to transformation. *The Arts in Psychotherapy*, 28(1), 39-55. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(00\)00090-3](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(00)00090-3)

- Stromsted, T. (2009). Authentic Movement: A dance with the divine. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4(3), 201-213. <https://doi.org/10.1080/17432970902913942>
- Stromsted, T. y Haze, N. (2007). The road in: Elements of the study and practice of authentic movement. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Moving the body, moving the self, being moved. A Collection of Essays. Volume Two* (pp.56–68). Jessica Kingsley Publishers. (Trabajo original publicado en 2002)
- Stromsted, T. y Sieff, D.F. (2015). Dances of psyche and soma: re-inhabiting the body in the wake of emotional trauma. En D. F. Sieff (Ed.) *Understanding and healing emotional trauma: Conversations with pioneering clinicians and researchers* (pp.46-63). Routledge.
- Stupiggia, M. (2019). Traumatic dis-embodiment: Effects of trauma on body perception and body image. En H. Payne, S. Koch, J. Tántia y T. Fuchs (Eds.), *The routledge international Handbook of embodied perspectives In psychotherapy* (pp.389-396). Routledge.
- Surguladze, S. A., Young, A. W., Senior, C., Brébion, G., Travis, M. J. y Phillips, M. L. (2004). Recognition accuracy and response bias to happy and sad facial expressions in patients with major depression. *Neuropsychology*, 18(2), 212-218. <https://doi.org/10.1037/0894-4105.18.2.212>
- Swart, M., Kortekaas, R. y Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: characterization of trait alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *PLOS ONE*, 4(6), e5751, 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005751>
- Swedberg, R. (2020). Exploratory research. En C. Elman, J. Gerring y J. Mahoney (Eds.), *The production of knowledge: Enhancing progress in social science* (pp.17-41). Cambridge University Press.
- Tagle, P. (1997). ¿Perdidos en el espacio? En H. Córdova Aguilar (Ed.), *Espacio: teoría y praxis* (pp.283-294). Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Takahashi, H., Matsushima, K. y Kato, T. (2019). The effectiveness of dance/movement therapy interventions for autism spectrum disorder: a systematic review. *American Journal of Dance Therapy*, 41, 55-74. <https://doi.org/10.1007/s10465-019-09296-5>
- Talarico, J. M. y Rubin, D. C. (2003). Confidence, not consistency, characterizes flashbulb memories. *Psychological science*, 14(5), 455-461.
- Tántia, J.F. (2012). Authentic Movement and the Autonomic Nervous System: A Preliminary Investigation. *American Journal of Dance Therapy*, 34(1), 53-73. <https://doi.org/10.1007/s10465-012-9131-0>
- Tántia, J.F. (2019a). Having a body and moving your body: Distinguishing somatic psychotherapy from dance/movement therapy. En H. Payne, S. Koch, J. Tántia y T. Fuchs (Eds.), *The routledge international Handbook of embodied perspectives In psychotherapy* (pp.66-75). Routledge
- Tántia, J.F. (2019b). Toward a Somatically-informed Paradigm in Embodied Research. *International Body Psychotherapy Journal*, 18(2-3). 134-145
- Tántia, J.F. (2020). Embodied data: Toward a vocabulary for somatic and movement experience. En J. F. Tántia (Ed.), *The Art and Science of Embodied Research Design: Concepts, Methods and Cases* (pp.40-51). Routledge.
- Tapia, R. F., de la Vega, M. P. L., García, R. F., Hernández, P. J. A. y Romero, F. J. A. (2013). El tiempo de reacción en sujetos deprimidos. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 14(3), 55-64.

- Taylor, G. J. y Bagby, R. M. (2012). The alexithymia personality dimension. En T.A. Widiger (Ed.), *The Oxford handbook of personality disorders* (pp.648-673). Oxford University Press.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. y Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, 32(2), 153-164. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(91\)72086-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(91)72086-0)
- Taylor, G. J., Ryan, D. y Bagby, R. M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and psychosomatics*, 44(4), 191-199. <https://doi.org/10.1159/000287912>
- Taylor, J.E.T., Witt, J.K. y Sugovic, M. (2010). When walls are no longer barriers: Perception of obstacle height in parkour. *Journal of Vision*, 10, 1017. <https://doi.org/10.1167/10.7.1017>
- TESEO (2023, 11 de enero). Tesis doctorales: TESEO. <https://www.educacion.gob.es/teseo>
- Thoits, P. A. (1989). The sociology of emotions. *Annual review of sociology*, 15(1), 317-342. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.15.080189.001533>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thorberg, F.A., Young, R. M., Sullivan, K. A. y Lyvers, M. (2009). Alexithymia and alcohol use disorders: A critical review. *Addictive behaviors*, 34(3), 237-245. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2008.10.016>
- Timoney, L. R. y Holder, M. D. (2013). *Emotional processing deficits and happiness: Assessing the measurement, correlates, and well-being of people with alexithymia*. Springer Science & Business Media.
- Tom, G., Pettersen, P., Lau, T., Burton, T. y Cook, J. (1991). The role of overt head movement in the formation of affect. *Basic and applied social psychology*, 12(3), 281-289. https://doi.org/10.1207/s15324834basp1203_3
- Totton, N. (2003). *Body psychotherapy: An introduction*. Open University Press.
- Tsetse, L. y Sperry, S. (1998). The Community Long Circle: Authentic Movement as Nonviolent Community Action. *A Moving Journal*, 5(3),11-14.
- Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. Oxford University Press.
- Turner, J. H. y Stets, J. E. (2005). *The sociology of emotions*. Cambridge University Press.
- Urrutia, M. y Vega, M. de (2012). Lenguaje y acción: Una revisión actual a las teorías corpóreas. *RLA. Revista de lingüística teórica y aplicada*, 50(1), 39-67. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48832012000100003>
- Vaez Mousavi, S. M., Barry, R. J. y Clarke, A. R. (2009). Individual differences in task-related activation and performance. *Physiology & behavior*, 98(3), 326-330. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2009.06.007>

- Vaish, A., Grossmann, T. y Woodward, A. (2008). Not all emotions are created equal: the negativity bias in social-emotional development. *Psychological bulletin*, 134(3), 383. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.383>
- Van der Kolk, B. A. y Fisler, R. (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of traumatic stress*, 8(4), 505-525. <https://doi.org/10.1007/BF02102887>
- Van der Kolk, B. A., McFarlane, A. C. y Weisaeth, L. (Eds.). (1996). *Traumatic stress: The effects of overwhelming experience on mind, body, and society*. Guilford Press.
- Van der Kolk, B. A. y Van der Hart, O. (1991). The intrusive past: The flexibility of memory and the engraving of trauma. *American imago*, 48(4), 425-454.
- Vega, M. de (2005). Lenguaje, corporeidad y cerebro: Una revisión crítica. *Revista signos*, 38(58), 157-176. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-09342005000200002>
- Velasco, C., Manzano, M. C., Castillo, I. I. y Rovira, D. P. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de psicología*, 82, 25-44.
- Vittersø, J., Oelmann, H. I. y Wang, A. L. (2009). Life satisfaction is not a balanced estimator of the good life: Evidence from reaction time measures and self-reported emotions. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 1-17. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9058-1>
- Wallock, S.F. (1977). *Dance movement therapy: A survey of philosophy and practice* (Tesis doctoral, United States International University).
- Watkins, H. H. (1980). The silent abreaction. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 28(2), 101-113. <https://doi.org/10.1080/00207148008409833>
- Watson, D., Clark, L. A. y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Weaver, C. A. (1993). Do you need a “flash” to form a flashbulb memory? *Journal of Experimental Psychology: General*, 122(1), 39-46. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.122.1.39>
- Wendorff, T., Linnemann, M. y Lemke, M.R. (2002) Lokomotion und Depression. *Fortschr Neurol Psychiatr*, 70(6), 289-296. <https://doi.org/10.1055/s-2002-32025>
- Wegner, D. M. y Sparrow, B. (2004). Authorship processing. En M. S. Gazzaniga (Ed.), *The cognitive neurosciences* (3ª ed., pp.1201-1209). MIT Press
- Weir, J. (1975) The personal growth laboratory. En K.D. Benne, L.P. Bradford, J.R. Gibb y R.O. Lippitt (Eds.) *The Laboratory Method of Changing and Learning: Theory and Application*, (pp.293-325). Science Behavior Books.
- Wells, G. L. y Petty, R. E. (1980). The effects of over head movements on persuasion: Compatibility and incompatibility of responses. *Basic and applied social psychology*, 1(3), 219-230. https://doi.org/10.1207/s15324834basp0103_2

- Wenger, M. A., Jones, F. N. y Jones, M. H. (1962). Emotional behavior. *Emotion: bodily change*. Van Nostrand.
- Wengrower, H. (2009). The Creative-Artistic Process in Dance/Movement Therapy. En S. Chaiklin y H. Wengrower (Eds.), *The Art and Science of Dance/Movement Therapy. Life is dance* (pp.13-32). Routledge Taylor & Francis Group.
- Westwood, H., Kerr-Gaffney, J., Stahl, D. y Tchanturia, K. (2017). Alexithymia in eating disorders: Systematic review and meta-analyses of studies using the Toronto Alexithymia Scale. *Journal of psychosomatic research*, 99, 66-81. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.06.007>
- White, M. (1995). Preattentive analysis of facial expressions of emotion. *Cognition & Emotion*, 9(5), 439-460. <https://doi.org/10.1080/02699939508408975>
- Whitehouse, M. S. (1999). Physical movement and personality. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.51-57). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1963)
- Whitehouse, M. S. (1999). C.G. Jung and dance therapy: Two major principles. En P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (pp.73-101). Jessica Kinsley Publishers. (Trabajo original publicado en 1979)
- Wiedenhofer, S., Hofinger, S., Wagner, K. y Koch, S. C. (2016). Active factors in dance/movement therapy: Health effects of non-goal-orientation in movement. *American Journal of Dance Therapy*, 39(1), 113-125. <https://doi.org/10.1007/s10465-016-9240-2>
- Williams, S. (2003). Toward a theology of emotion. *The Southern Baptist Journal of Theology*, 7(4), 58-73.
- Winnicott, D. W. (1958/2014). *Through pediatrics to psycho-analysis: Collected papers*. Routledge.
- Winkelman, P., Niedenthal, P. y Oberman, L. M. (2009). Embodied perspective on emotion-cognition interactions. En J. Pineda (Ed.), *Mirror Neuron Systems* (pp.235-257). Humana Press.
- Witt, J. K. (2011). Action's effect on perception. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 201-206. <https://doi.org/10.1177/0963721411408770>
- Witt, J.K. y Proffitt, D.R. (2005). See the ball, hit the ball: Apparent ball size is correlated with batting average. *Psychological Science*, 16, 937-938.
- Witt, J.K., Proffitt, D.R. y Epstein, W. (2004). Perceiving distance: A role of effort and intent. *Perception*, 33, 577-590. <https://doi.org/10.1068/p5090>
- Wundt, W. (1896). *Grundriss der psychologie*. Leipzig: Verlag Von Wilhelm Engelmann.
- Wyman-McGinty, W. (1998a). Authentic movement and witnessing in Psychotherapy. *Bulletin of Psychology and the Arts*, 2(2), 90-92. <https://doi.org/10.1111/1465-5922.00023>
- Wyman-McGinty, W. (1998b). The body in analysis: Authentic movement and witnessing in analytic practice. *Journal of Analytical Psychology*, 43(2), 239-260. <https://doi.org/10.1111/1465-5922.00023>
- Yalom, I. D. (1975). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books.

- Yalom, I. D. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo* (J. Bayo, Trad.). Paidós. (Obra original publicada en 1998)
- Yehuda, R., Steiner, A., Kahana, B., Binder-Brynes, K., Southwick, S. M., Zelman, S. y Giller, E. L. (1997). Alexithymia in Holocaust survivors with and without PTSD. *Journal of Traumatic Stress, 10*(1), 93-100. <https://doi.org/10.1002/jts.2490100108>
- Yiend, J. y Mathews, A. (2001). Anxiety and attention to threatening pictures. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A, 54*(3), 665-681. <https://doi.org/10.1080/713755991>
- Young, C. (2006) One hundred and fifty years on: The history, significance and scope of body psychotherapy today. *Journal of Body, Movement and Dance in Psychotherapy, 1*(1), 17-28.
- Young, C. (2008). The history and development of Body-Psychotherapy: The American legacy of Reich. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy, 3*(1), 5-18. <https://doi.org/10.1080/17432970701717783>
- Zahner, C. (2003). Transforming shame. *A Moving Journal, 10*(3), 3-7.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American psychologist, 35*(2), 151-175. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151>
- Zeitlin, S. B., McNally, R. J. y Cassiday, K. L. (1993). Alexithymia in victims of sexual assault: An effect of repeated traumatization? *The American Journal of Psychiatry, 150*(4), 661-663. <https://doi.org/10.1176/ajp.150.4.661>
- Žižek, S. (1998). *Porque no saben lo que hacen: el goce como factor político*. Paidós

Anexos

Anexo 1. Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA)

A continuación, encontrarás una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y al lado unas escalas de 10 puntos. Lee cada frase y rodea con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor **cómo te SIENTES AHORA MISMO, en este momento**. No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas elige una respuesta.

0=Nada 10=Mucho

Me siento nervioso/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento irritado/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento alegre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento melancólico/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento tenso/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento optimista	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento alicaído/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento enojado/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento ansioso/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento apagado/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento molesto/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento jovial	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento intranquilo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento enfadado/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento contento/a	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento triste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Anexo 2. Escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS)

A continuación, aparecen una serie de palabras que describen sentimientos. Lea cada palabra e indique la intensidad con que siente cada uno de los 20 sentimientos habitualmente. Conteste lo más sinceramente posible.

1=Nada o casi nada 2=Un poco 3=Bastante 4=Mucho 5=Muchísimo

Interesado/a	1	2	3	4	5
Tenso/a	1	2	3	4	5
Estimulado/a	1	2	3	4	5
Disgustado/a	1	2	3	4	5
Motivado/a	1	2	3	4	5
Culpable	1	2	3	4	5
Asustado/a	1	2	3	4	5
Hostil	1	2	3	4	5
Entusiasmado/a	1	2	3	4	5
Orgullosa/a	1	2	3	4	5
Irritable	1	2	3	4	5
Alerta	1	2	3	4	5
Avergonzado/a	1	2	3	4	5
Inspirado/a	1	2	3	4	5
Nervioso/a	1	2	3	4	5
Decidido/a	1	2	3	4	5
Atento/a	1	2	3	4	5
Miedoso/a	1	2	3	4	5
Activo/a	1	2	3	4	5
Atemorizado/a	1	2	3	4	5

Anexo 3. Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24)

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique, por favor, el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1=Nada de acuerdo

5=Totalmente de acuerdo

Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5

Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo	1	2	3	4	5

Anexo 4. Escala de Alexitimia de Toronto (TAS-20)

A continuación, le presentamos una serie de cuestiones respecto a cómo se siente. Elija la opción que considere correcta o se acerque más a lo que piensa al respecto.

1 = Muy en desacuerdo 6 = Muy de acuerdo

A menudo estoy confundido con las emociones que estoy sintiendo.	1	2	3	4	5	6
Me es difícil encontrar las palabras correctas para expresar mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6
Tengo sensaciones físicas que incluso ni los doctores entienden.	1	2	3	4	5	6
Soy capaz de expresar mis sentimientos fácilmente.	1	2	3	4	5	6
Prefiero pensar bien acerca de un problema en lugar de solo mencionarlo	1	2	3	4	5	6
Cuando me siento mal no sé si estoy triste, asustado o enojado.	1	2	3	4	5	6
A menudo estoy confundido con lo que siento en mi cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Prefiero dejar que las cosas pasen solas, sin preguntarme por qué suceden así.	1	2	3	4	5	6
Tengo sentimientos que casi no puedo identificar.	1	2	3	4	5	6
Estar en contacto con las emociones es muy importante.	1	2	3	4	5	6
Me es difícil expresar lo que siento acerca de las personas.	1	2	3	4	5	6
La gente me dice que exprese más mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6
No sé qué pasa dentro de mí.	1	2	3	4	5	6
A menudo no sé por qué estoy enojado.	1	2	3	4	5	6
Prefiero hablar con la gente de sus actividades diarias mejor que de sus sentimientos.	1	2	3	4	5	6
Prefiero ver programas de TV simples pero entretenidos, que programas difíciles de entender	1	2	3	4	5	6
Me es difícil expresar mis sentimientos más profundos incluso a mis mejores amigos	1	2	3	4	5	6
Puedo sentirme cercano a alguien, incluso en momentos de silencio.	1	2	3	4	5	6
Encuentro útil examinar mis sentimientos para resolver problemas personales.	1	2	3	4	5	6
Analizar y buscar significados profundos a películas, espectáculos o entretenimientos, disminuye el placer de disfrutarlos.	1	2	3	4	5	6

Anexo 5. Escala de conexión corporal (SBC)

Este cuestionario pregunta sobre su conciencia corporal y su respuesta a la conciencia corporal. Para cada afirmación, marque la casilla que mejor responda a la forma en que se siente habitualmente. No hay respuestas correctas, por favor responda con la mayor sinceridad posible. Hay dos preguntas sobre la actividad sexual; tenga en cuenta toda la actividad sexual, incluida la autoestimulación. Si no tiene actividad sexual, deje estas preguntas en blanco.

0=En absoluto o nunca 4=Todo el tiempo

Si hay una tensión en mi cuerpo, soy consciente de esa tensión	0	1	2	3	4
Me cuesta identificar mis emociones	0	1	2	3	4
Noto que no respiro profundamente cuando estoy nervioso/a	0	1	2	3	4
Me doy cuenta de mi respuesta emocional a las caricias	0	1	2	3	4
Siento que mi cuerpo se congela, como si estuviera adormecido durante situaciones incómodas	0	1	2	3	4
Me doy cuenta cómo mi cuerpo cambia cuando estoy enojado/a	0	1	2	3	4
Siento como si observara mi cuerpo desde afuera	0	1	2	3	4
Estoy consciente de la sensación interna durante la actividad sexual	0	1	2	3	4
Puedo sentir mi respiración pasar a través de mi cuerpo cuando exhalo profundamente	0	1	2	3	4
Me siento separado(a) de mi cuerpo	0	1	2	3	4
Me cuesta expresar ciertas emociones	0	1	2	3	4
Tomo en cuenta las señales de mi cuerpo para entender cómo me siento	0	1	2	3	4
Cuando me siento físicamente incómodo/a, pienso qué puede haber causado esa incomodidad	0	1	2	3	4
Escucho la información de mi cuerpo acerca de mi estado emocional	0	1	2	3	4
Cuando estoy estresado(a), noto el estrés en mi cuerpo	0	1	2	3	4
Me distraigo de los sentimientos de incomodidad física	0	1	2	3	4
Cuando estoy tenso(a), presto atención a dónde se concentra la tensión en mi cuerpo	0	1	2	3	4
Noto que mi cuerpo se siente diferente después de una experiencia apacible	0	1	2	3	4
Me siento separado/a de mi cuerpo durante la actividad sexual	0	1	2	3	4
Me cuesta prestar atención a mis emociones	0	1	2	3	4

Anexo 6. Hoja de información y consentimiento informado

Hoja de información sobre el proyecto de investigación y consentimiento informado de los Estudios 1, 2 y 3.



Comité de Ética de la Investigación

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y/O EXPERIMENTACIÓN¹

Título del Proyecto **DESCUBRIR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO AUTÉNTICO**

Investigadoras Principales: **PALOMA CHOROT RASO** y **M.ª PILAR JIMÉNEZ SÁNCHEZ**

Investigador Colaborador en Formación: **SERGIO GARCÍA DÍAZ**

Grupo de Investigación-----

Facultad/Escuela **FACULTAD DE PSICOLOGÍA (PROGRAMA DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA DE LA SALUD)**

Autorizado por el (Ministerio, Comunidad, etc.) -----

Promotor/Financiador, en su caso -----

La legislación vigente establece que la participación de toda persona en un proyecto de investigación y/o experimentación requerirá una previa y suficiente información sobre el mismo y la prestación del consentimiento por parte de los sujetos que participen en dicha investigación/experimentación. A tal efecto, a continuación, se detallan los objetivos y características del proyecto de investigación arriba referenciado, como requisito previo a la prestación del consentimiento y a su colaboración voluntaria en el mismo:

- 1) **OBJETIVOS²:** El Movimiento Auténtico (MA) es una práctica terapéutica psicocorporal. El objetivo de la investigación es conocer los efectos de la práctica del MA sobre el estado emocional. Los resultados que se obtengan pueden servir como evidencia de la idoneidad o no del MA en la práctica clínica.
- 2) **DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO:** Inicialmente usted cumplimentará un formulario donde le solicitaremos información sociodemográfica (edad, género, profesión, nivel educativo), así como otra información relevante para la investigación (si ha tenido experiencia previa en MA, y si ha recibido tratamiento de tipo psiquiátrico o psicoterapéutico. Posteriormente, deberá cumplimentar unos cuestionarios que valoran algunas características psicológicas, como el estado emocional y otras variables de carácter afectivo. El tiempo necesario para cumplimentar los cuestionarios es entre 20 y 25 minutos aproximadamente. A continuación, se le solicitará que durante 7 minutos realice unos movimientos físicos con los ojos cerrados o una tarea léxica. Una vez finalizado esta tarea, le presentaremos una serie de imágenes o videos que tiene que valorar. La duración de esta última parte del experimento es de entre 10 y 15 minutos aproximadamente.
- 3) **POSIBLES BENEFICIOS:** Este estudio permitirá obtener datos sobre el efecto que tiene la práctica del MA en el estado emocional y contribuirá a conocer qué variables psicológicas intervienen en el efecto que el MA pueda tener sobre el estado emocional. La investigación puede aportar evidencias sobre la idoneidad o no del uso del MA en la práctica clínica.
- 4) **POSIBLES INCOMODIDADES Y/O RIESGOS DERIVADOS DEL ESTUDIO:** Ocasionalmente, la práctica de MA puede provocar un incremento en la activación emocional. Al finalizar el estudio, dispone de un espacio de 30 minutos (ampliable si fuera necesario) para resolver dudas, inquietudes, etc., o si lo precisa o solicita, para recibir apoyo psicológico por parte de un profesional (psicólogo general sanitario colegiado) con experiencia en la práctica de MA. Este profesional es el Investigador Colaborador en Formación.
- 5) **PREGUNTAS E INFORMACIÓN:** Usted puede solicitar más información o realizar las preguntas que consideren necesarias al Investigador Colaborador en Formación Sergio García Díaz, a través de las siguientes direcciones de correo electrónico: sgarcia1813@alumno.uned.es o sergioyadi@gmail.com
- 6) **PROTECCIÓN DE DATOS³:** Todos los datos de los participantes obtenidos durante la investigación serán tratados conforme a las normas aplicables garantizando la confidencialidad de ~~los mismos~~⁴. En ningún caso se comunicarán datos de

¹ Redacte el documento de información conforme a los apartados que se indican. Se deberá entregar la Hoja de información, firmada por el investigador, a cada uno de los sujetos participantes en la investigación/experimentación y copia de la misma deberá figurar en el reverso de la Hoja de consentimiento informado que cada participante firma y entrega al investigador para su archivo.

² Los apartados 1 a 5 son obligatorios y deben ser cumplimentados por el investigador principal del proyecto. En el apartado 2 se debe detallar lo que se va a solicitar al participante.

³ Este párrafo debe figurar sólo en los supuestos en los que el proyecto afecte a datos de carácter personal.

⁴ En aquellas labores de investigación llevadas a cabo en el marco de la Universidad, se reconoce como responsable del tratamiento de los datos personales a la propia Universidad a través del Área de Investigación y Transferencia, lo que no exime del cumplimiento de las obligaciones en materia de protección de datos a los investigadores.

carácter personal a terceros y no se empleará ningún dato que pueda identificarle en los documentos del estudio en posibles publicaciones. Los archivos con los datos generados estarán alojados en discos duros cifrados al que sólo tiene acceso el Investigador Colaborador en Formación del estudio, Sergio García Díaz.

La persona responsable del fichero de datos es:

Sergio García Díaz (sgarcia1813@alumno.uned.es o sergiogadi@gmail.com)

Solicitud de información: Usted puede solicitar más información o realizar las preguntas que considere necesarias al Investigador Colaborador en Formación Sergio García Díaz, a través de las siguientes direcciones de correo electrónico: sgarcia1813@alumno.uned.es o sergiogadi@gmail.com

Plazo de conservación de los datos: Los datos registrados se guardarán el tiempo necesario de su tratamiento para la finalidad para la cual fueron recabados.

De conformidad con lo establecido en la Normativa vigente de protección de Datos Personales, le informamos que los datos personales incorporados en el presente formulario, los recabados en la relación del proyecto de investigación y/o experimentación, así como aquellos otros conexos que pudieran ser obtenidos, se tratarán para su uso dentro del Proyecto de investigación arriba indicado, en calidad de Responsable del tratamiento, por la UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA.

La finalidad del tratamiento de los datos es el desarrollo del proyecto de investigación arriba indicado.

La base legitimadora por las que se tratan sus datos es el consentimiento del interesado y para la finalidad investigadora del proyecto. Asimismo, los datos serán utilizados para enviar información, por cualquier medio, acerca de las finalidades antes descritas.

Sus datos no serán cedidos o comunicados a terceros, salvo previa petición y consentimiento a tal fin, en los supuestos necesarios para la debida atención, desarrollo, control y cumplimiento de la finalidad del tratamiento, así como en los supuestos previstos legalmente, y se conservarán durante el tiempo legalmente establecido y el necesario para cumplir con estos fines.

Podrá ejercitar los derechos de Acceso, Rectificación, Supresión, Limitación del tratamiento, Portabilidad de los datos u Oposición al tratamiento ante la UNED, C/ Bravo Murillo 38, Sección de Protección de Datos, 28015 de Madrid, o en cualquiera de las oficinas que podrá encontrar aquí, junto con información adicional y el formulario: [Departamento de Política Jurídica de Seguridad de la Información](#), (www.uned.es/dpi) o a través de la Sede electrónica (<https://sede.uned.es/procedimientos/portada/idp/40>) de la UNED.

Para más información visite nuestra [Política de Privacidad](#).

El Investigador Colaborador en Formación es el que lleva a cabo la gestión del tratamiento de datos y puede ponerse en contacto de la siguiente forma: Sergio García Díaz (sgarcia1813@alumno.uned.es o sergiogadi@gmail.com)

La participación de este proyecto de investigación es voluntaria y puede retirarse del mismo en cualquier momento.

Y para que conste por escrito a efectos de información de las personas a las que se solicita su participación voluntaria en el proyecto antes mencionado, se ha formulado y se entrega la presente hoja informativa

En a de..... de.....

Nombre y firma del Investigador Colaborador en Formación
SERGIO GARCÍA DÍAZ

En el supuesto de que se tratan datos personales en un Proyecto de Investigación en el marco de la Universidad, el investigador cumplimentará el [formulario de creación de tratamientos nuevos](#) facilitado por el Área de Investigación y Transferencia.

Por su parte, el encargado del tratamiento es la persona física o jurídica, autoridad, servicio u otro organismo que trate datos personales por cuenta del responsable del tratamiento. Es decir, si el Investigador de la UNED decide externalizar una parte de su proyecto de investigación y cuenta con la colaboración de un tercero, este último ostentará la condición de encargado de tratamiento. Con la aparición de esta figura, surge la obligación de elaborar un contrato de encargado de tratamiento, que deberá ser firmado por ambas partes, de conformidad con lo dispuesto en el art. 28 del RGPD.

El Investigador debe seguir, en la gestión del tratamiento de los datos, además de la legislación vigente, la Guía de Buenas Prácticas de la Actividad Investigadora de la UNED, así como el [Código de Conducta de Protección de Datos Personales de la UNED](#), y demás protocolos que la UNED pudiera aprobar.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./D*.....

He leído la hoja de información que se me ha entregado, copia de la cual figura en el reverso de este documento, y la he comprendido en todos sus términos.

He sido suficientemente informado y he podido hacer preguntas sobre los objetivos y metodología aplicada en el proyecto **DESCUBRIR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO AUTÉNTICO** que ha sido autorizado por (Ministerio, Comunidad, etc.) y promovido/ financiado por (en su caso) y para el que se ha pedido mi colaboración.

Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio,

- cuando quiera;
- sin tener que dar explicaciones y exponer mis motivos; y
- sin ningún tipo de repercusión negativa para mí.

Por todo lo cual, PRESTO MI CONSENTIMIENTO para participar en el proyecto de investigación antes citado y para que mis datos de carácter personal sean tratados, según la normativa vigente y la [política de protección de datos de la UNED](#), para el uso exclusivo en este proyecto.

En a de de

Fdo.

Hoja de información sobre el proyecto de investigación y consentimiento informado del Estudio 4.



Comité de Ética de la Investigación

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y/O EXPERIMENTACIÓN¹

Título del Proyecto **DESCUBRIR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO AUTÉNTICO**

Investigadoras Principales: **PALOMA CHOROT RASO y M.ª PILAR JIMÉNEZ SÁNCHEZ**

Investigador Colaborador en Formación: **SERGIO GARCÍA DÍAZ**

Grupo de Investigación:-----

Facultad/Escola **FACULTAD DE PSICOLOGÍA (PROGRAMA DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA DE LA SALUD)**

Autorizado por el (Ministerio, Comunidad, etc.) -----

Promotor/Financiador, en su caso -----

La legislación vigente establece que la participación de toda persona en un proyecto de investigación y/o experimentación requerirá una previa y suficiente información sobre el mismo y la prestación del consentimiento por parte de los sujetos que participen en dicha investigación/experimentación. A tal efecto, a continuación, se detallan los objetivos y características del proyecto de investigación arriba referenciado, como requisito previo a la prestación del consentimiento y a su colaboración voluntaria en el mismo:

1) **OBJETIVOS**²: El Movimiento Auténtico (MA) es una práctica psicocorporal que se desarrolla principalmente en el ámbito de la Danza Movimiento Terapia (DMT). El objetivo de la investigación es conocer los efectos de la práctica del MA y otras variables psicológicas (conciencia emocional, conciencia corporal, rasgo afectivo, inteligencia emocional) sobre el estado emocional y sobre las características de recuerdos autobiográficos evocados. Los resultados que se obtengan pueden servir como evidencia de la idoneidad o no del MA en la práctica clínica.

2) **DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO**: Inicialmente usted cumplimentará un formulario donde le solicitaremos información sociodemográfica (edad, sexo, nivel educativo), así como otra información relevante para la investigación (experiencia previa en MA, tratamiento psicoterapéutico, tratamiento psiquiátrico, mano dominante, dislexia). Posteriormente, deberá cumplimentar unos cuestionarios que valoran algunas características de carácter emocional y corporal (estado emocional, rasgo afectivo, conciencia corporal, conciencia emocional, inteligencia emocional). El tiempo necesario para cumplimentar los cuestionarios es entre 20 y 25 minutos aproximadamente. A continuación, se le solicitará que durante 7 minutos realice unos movimientos físicos con los ojos cerrados o una tarea léxica. Una vez finalizada esta tarea le solicitaremos que evoque durante un minuto aproximadamente un recuerdo autobiográfico. A continuación, le solicitaremos que transcriba el contenido del recuerdo (para lo que dispondrá de un máximo de 20 minutos) y, una vez haya finalizado el escrito, que cumplimente un cuestionario que valora las características de su recuerdo. El tiempo necesario para cumplimentar este último cuestionario es entre 10 y 15 minutos aproximadamente.

3) **POSIBLES BENEFICIOS**: Este estudio permitirá obtener datos sobre el efecto que tiene la práctica del MA en el estado emocional y sobre las características de recuerdos autobiográficos evocados, y contribuirá a conocer si otras variables psicológicas (conciencia corporal, conciencia emocional, rasgo afectivo, inteligencia emocional) intervienen en el efecto que el MA pueda tener sobre el estado emocional y sobre las características de recuerdos autobiográficos evocados. Todo ello puede aportar evidencias sobre la idoneidad o no del uso del MA en la práctica clínica.

4) **POSIBLES INCOMODIDADES Y/O RIESGOS DERIVADOS DEL ESTUDIO**: Ocasionalmente, la práctica de MA puede provocar un incremento en la activación emocional. Al finalizar el estudio, dispone de un espacio de 30 minutos (ampliable si fuera necesario) para resolver dudas, inquietudes, etc. o, si lo precisa o solicita, para recibir apoyo psicológico por parte de un profesional (psicólogo general sanitario colegiado) con experiencia en la práctica de MA. Este profesional es el Investigador Colaborador en Formación.

5) **PREGUNTAS E INFORMACIÓN**: Usted puede solicitar más información o realizar las preguntas que consideren necesarias al Investigador Colaborador en Formación Sergio García Díaz, a través de las siguientes direcciones de correo electrónico: sgarcia1813@alumno.uned.es o sergiogadi@gmail.com

¹ Redacte el documento de información conforme a los apartados que se indican. Se deberá entregar la Hoja de información, firmada por el investigador principal, a cada uno de los sujetos participantes en la investigación/experimentación y copia de la misma deberá figurar en el reverso de la Hoja de consentimiento informado que cada participante firma y entrega al investigador para su archivo.

² Los apartados 1 a 5 son obligatorios y deben ser cumplimentados por el investigador principal del proyecto. En el apartado 2 se debe detallar lo que se va a solicitar al participante.

6) **PROTECCIÓN DE DATOS**³: Todos los datos de los participantes obtenidos durante la investigación serán tratados conforme a las normas aplicables garantizando la confidencialidad de los mismos⁴. En ningún caso se comunicarán datos de carácter personal a terceros y no se empleará ningún dato que pueda identificarle en los documentos del estudio en posibles publicaciones. Los archivos con los datos generados estarán alojados en discos duros cifrados al que sólo tiene acceso el Investigador Colaborador en Formación del estudio, Sergio García Díaz.

La persona responsable del fichero de datos es:

Sergio García Díaz (sgarcia1813@alumno.uned.es o sergiogadi@gmail.com)

Solicitud de información: Usted puede solicitar más información o realizar las preguntas que considere necesarias al Investigador Colaborador en Formación Sergio García Díaz, a través de las siguientes direcciones de correo electrónico: sgarcia1813@alumno.uned.es o sergiogadi@gmail.com

Plazo de conservación de los datos: Los datos registrados se guardarán el tiempo necesario de su tratamiento para la finalidad para la cual fueron recabados.

De conformidad con lo establecido en la Normativa vigente de protección de Datos Personales, le informamos que los datos personales incorporados en el presente formulario, los recabados en la relación del proyecto de investigación y/o experimentación, así como aquellos otros conexos que pudieran ser obtenidos, se tratarán para su uso dentro del Proyecto de investigación arriba indicado, en calidad de **Responsable** del tratamiento, por la UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA.

La finalidad del tratamiento de los datos es el desarrollo del proyecto de investigación arriba indicado.

La base legitimadora por las que se tratan sus datos es el consentimiento del interesado y para la finalidad investigadora del proyecto. Asimismo, los datos serán utilizados para enviar información, por cualquier medio, acerca de las finalidades antes descritas.

Sus datos no serán cedidos o comunicados a terceros, salvo previa petición y consentimiento a tal fin, en los supuestos necesarios para la debida atención, desarrollo, control y cumplimiento de la finalidad del tratamiento, así como en los supuestos previstos legalmente, y se conservarán durante el tiempo legalmente establecido y el necesario para cumplir con estos fines.

Podrá ejercitar los derechos de Acceso, Rectificación, Supresión, Limitación del tratamiento, Portabilidad de los datos u Oposición al tratamiento ante la UNED, C/ Bravo Murillo 38, Sección de Protección de Datos, 28015 de Madrid, o en cualquiera de las oficinas que podrá encontrar aquí, junto con información adicional y el formulario: [Departamento de Política Jurídica de Seguridad de la Información](#), (www.uned.es/dp) o a través de la Sede electrónica (<https://sede.uned.es/procedimientos/portada/idp/40>) de la UNED.

Para más información visite nuestra [Política de Privacidad](#).

El Investigador Colaborador en Formación es el que lleva a cabo la gestión del tratamiento de datos y puede ponerse en contacto de la siguiente forma: Sergio García Díaz (sgarcia1813@alumno.uned.es o sergiogadi@gmail.com)

La participación de este proyecto de investigación es voluntaria y puede retirarse del mismo en cualquier momento.

Y para que conste por escrito a efectos de información de las personas a las que se solicita su participación voluntaria en el proyecto antes mencionado, se ha formulado y se entrega la presente hoja informativa

En a de.....de.....

Nombre y firma del Investigador Colaborador en Formación

SERGIO GARCÍA DÍAZ

³ Este párrafo debe figurar sólo en los supuestos en los que el proyecto afecte a datos de carácter personal.

⁴ En aquellas labores de investigación llevadas a cabo en el marco de la Universidad, se reconoce como responsable del tratamiento de los datos personales a la propia Universidad a través del Área de Investigación y Transferencia, lo que no exime del cumplimiento de las obligaciones en materia de protección de datos a los investigadores. En el supuesto de que se tratasen datos personales en un Proyecto de Investigación en el marco de la Universidad, el investigador cumplimentará el [formulario de creación de tratamientos nuevos](#) facilitado por el Área de Investigación y Transferencia. La gestión del tratamiento de los datos personales se llevará a cabo por el investigador principal.

Por su parte, el encargado del tratamiento es la persona física o jurídica, autoridad, servicio u otro organismo que trate datos personales por cuenta del responsable del tratamiento. Es decir, si el Investigador de la UNED decide externalizar una parte de su proyecto de investigación y cuenta con la colaboración de un tercero, este último ostentará la condición de encargado de tratamiento. Con la aparición de esta figura, surge la obligación de elaborar un contrato de encargado de tratamiento, que deberá ser firmado por ambas partes, de conformidad con lo dispuesto en el art. 28 del RGPD.

El Investigador Principal debe seguir, en la gestión del tratamiento de los datos, además de la legislación vigente, la Guía de Buenas Prácticas de la Actividad Investigadora de la UNED, así como el [Código de Conducta de Protección de Datos Personales de la UNED](#), y demás protocolos que la UNED pudiera aprobar.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./D^a.....

He leído la hoja de información que se me ha entregado, copia de la cual figura en el reverso de este documento, y la he comprendido en todos sus términos.

He sido suficientemente informado y he podido hacer preguntas sobre los objetivos y metodología aplicada en el proyecto **DESCUBRIR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO AUTÉNTICO** que ha sido autorizado por (Ministerio, Comunidad, etc.) y promovido/ financiado por (en su caso) y para el que se ha pedido mi colaboración.

Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio,

- cuando quiera;
- sin tener que dar explicaciones y exponer mis motivos; y
- sin ningún tipo de repercusión negativa para mí.

Por todo lo cual, PRESTO MI CONSENTIMIENTO para participar en el proyecto de investigación antes citado y para que mis datos de carácter personal sean tratados, según la normativa vigente y la [política de protección de datos de la UNED](#), para el uso exclusivo en este proyecto.

En a de de

Fdo.

Anexo 7. Texto de la tarea léxica del grupo control

Texto en noruego utilizado en la tarea léxica que se utiliza en el procedimiento inicial del grupo control. Se trata de un extracto de la novela titulada “Sult” escrita por Knut Hamsun y publicada originalmente en el año 1890.

Hamsun, K. (1890). *Sult*. København: P. G. Philipsens Forlag. Recuperado de <http://www.gutenberg.org/files/30027/30027-h/30027-h.htm>

Redondee con un círculo las letras “K” (mayúsculas y minúsculas) que encuentre en el siguiente texto:

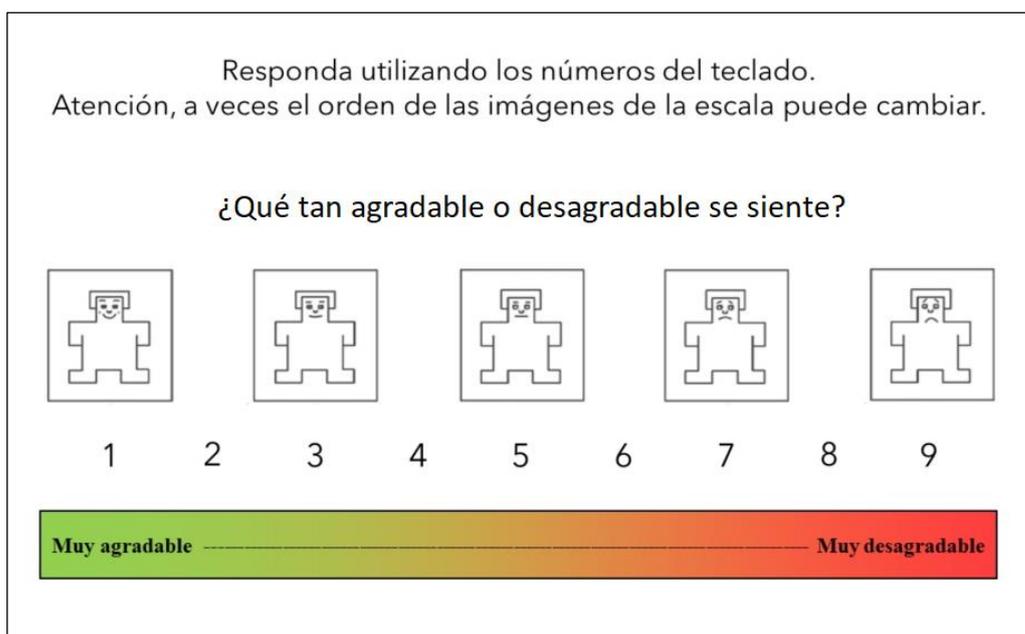
Jeg ligger vågen på min Kvist og hører en Klokke nedenunder mig slå seks Slag; det var allerede ganske lyst, og Folk begyndte at færdes op og ned i Trapperne. Nede ved Døren, hvor mit Rum var tapetseret med gamle Numre af “Morgenbladet”, kunde jeg så tydelig se en Bekendtgørelse fra Fyrdirektøren, og lidt tilvenstre derfra et fedt, bugnende Avertissement fra Bager Fabian Olsen om nybagt Brød.

Straks jeg slog Øjnene op, begyndte jeg af gammel Vane at tænke efter, om jeg havde noget at glæde mig til idag. Det havde været lidt knapt for mig i den sidste Tid; den ene efter den anden af mine Ejendele var bragt til “Onkel”, jeg var bleven nervøs og utålsom, et Par Gange havde jeg også ligget tilsengs en Dags Tid af Svimmelhed. Nu og da, når Lykken var god, kunde jeg drive det til at få fem Kroner af et eller andet Blad for en Føljeton.

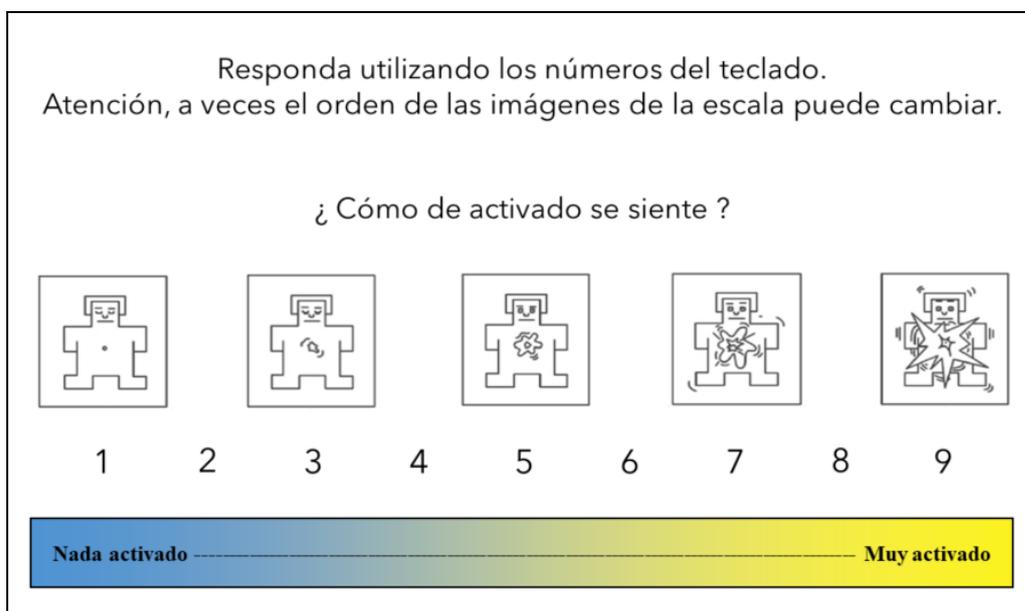
Det lysned mer og mer, og jeg gav mig til at læse på Avertissementerne nede ved Døren; jeg kunde endog skælne de magre, grinende Bogstaver om “Ligsvøb hos Jomfru Andersen, tilhøjre i Porten”. Det sysselsatte mig en lang Stund, jeg hørte Klokken slå otte nedenunder, inden jeg stod op og klædte mig på. Jeg åbned Vinduet og så ud. Der, hvor jeg stod, havde jeg Udsigt til en Klædesnor.

Anexo 8. Self Assessment Manikin

Se presenta impresión de pantalla del Maniquí de Autoevaluación (Self-Assessment Manikin) utilizado en el Estudio 2 para valorar la valencia afectiva y la activación.



SAM para valorar la valencia afectiva.



SAM para valorar la activación

Anexo 9. Imágenes IAPS C3



Imagen IAPS 2730



Imagen IAPS 3170.

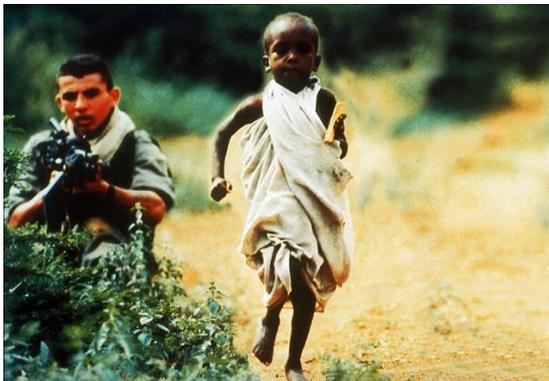


Imagen IAPS 6212.



Imagen IAPS 6550



Imagen IAPS 7380.

Anexo 10. Cuestionario de Características de los Recuerdos (MCQ)

A continuación, le presentamos una serie de cuestiones para valorar las características del recuerdo. Debe responder en relación con el recuerdo que acaba de evocar. No hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Mi memoria para este hecho es:								
Débil	1	2	3	4	5	6	7	Definida/clara
2. Mi memoria para este hecho es:								
En blanco y negro	1	2	3	4	5	6	7	Completamente en color
3. Mi memoria para este hecho implica detalles visuales								
Pocos o ninguno	1	2	3	4	5	6	7	Muchos
4. Mi memoria para este hecho implica sonidos								
Pocos o ninguno	1	2	3	4	5	6	7	Muchos
5. Mi memoria para este hecho implica olores								
Pocos o ninguno	1	2	3	4	5	6	7	Muchos
6. Mi memoria para este hecho implica sensaciones táctiles								
Pocos o ninguno	1	2	3	4	5	6	7	Muchos
7. Mi memoria para este hecho implica sabores								
Pocos o ninguno	1	2	3	4	5	6	7	Muchos
8. La vividez global es								
Vaga	1	2	3	4	5	6	7	Muy vívida
9. Mi memoria para este hecho es								
Esquemática	1	2	3	4	5	6	7	Muy detallada
10. El guion del suceso es								
Confuso	1	2	3	4	5	6	7	Comprensible
11. El argumento es								
Simple	1	2	3	4	5	6	7	Complejo
12. El argumento es								
Extraño	1	2	3	4	5	6	7	Realista
13. Mi memoria para la localización del lugar donde se produce el suceso es								
Vago	1	2	3	4	5	6	7	Claro/distintivo
14. El ambiente general es								
Desconocido	1	2	3	4	5	6	7	Familiar
15. La localización espacial de los objetos en mi memoria del hecho es								
Vago	1	2	3	4	5	6	7	Claro/distintivo

16. La localización espacial de las personas en mi memoria del hecho es								
Vago	1	2	3	4	5	6	7	Claro/distintivo
17. Mi memoria sobre cuándo sucedió el hecho es								
Vago	1	2	3	4	5	6	7	Claro/distintivo
18. Sobre el año es								
Vago	1	2	3	4	5	6	7	Claro/distintivo
19. Sobre la época del año es								
Vago	1	2	3	4	5	6	7	Claro/distintivo
20. Sobre el día es								
Vago	1	2	3	4	5	6	7	Claro/distintivo
21. Sobre la hora es								
Vago	1	2	3	4	5	6	7	Claro/distintivo
22. La duración del suceso es								
Corto	1	2	3	4	5	6	7	Largo
23. La impresión general de mi memoria es								
Negativa	1	2	3	4	5	6	7	Positiva
24. En este hecho yo era								
Espectador	1	2	3	4	5	6	7	Participante
25. Mientras ocurría, este suceso parecía como si tuviera implicaciones serias								
Ninguna	1	2	3	4	5	6	7	Muchas
26. Mirando hacia atrás, este suceso tuvo implicaciones serias								
Ninguna	1	2	3	4	5	6	7	Muchas
27. Recuerdo cómo me sentía cuando ocurrió el suceso								
Nada	1	2	3	4	5	6	7	Muchos
28. Mis sentimientos fueron								
Negativos	1	2	3	4	5	6	7	Positivos
29. Mis sentimientos fueron								
Nada intensos	1	2	3	4	5	6	7	Muy intensos
30. Tal como lo recuerdo ahora, mis sentimientos son								
Nada intensos	1	2	3	4	5	6	7	Muy intensos
31. Recuerdo lo que pensé cuando ocurría								
Nada	1	2	3	4	5	6	7	Claramente
32. Este recuerdo significa para mí								
Nada	1	2	3	4	5	6	7	Mucho
33. En general, recuerdo este hecho								
Con esfuerzo	1	2	3	4	5	6	7	Fácilmente
34. Recuerdo otros hechos previos que tuvieron que ver con el suceso								
Nada	1	2	3	4	5	6	7	Sí, claramente
35. Recuerdo otros hechos posteriores que tuvieron que ver con el suceso								
Nada	1	2	3	4	5	6	7	Sí, claramente
36. ¿Tiene alguna duda sobre la exactitud de su memoria sobre este hecho?								
Muchas dudas	1	2	3	4	5	6	7	Ninguna duda
37. Desde que pasó, he pensado en este suceso								

Nunca	1	2	3	4	5	6	7	Muchas veces
-------	---	---	---	---	---	---	---	--------------

38. He hablado del suceso

Nunca	1	2	3	4	5	6	7	Muchas veces
-------	---	---	---	---	---	---	---	--------------

39. ¿Cuándo ocurrió el hecho? (Señale la respuesta que más se aproxime)

	Hoy
	Ayer
	Hace unos días
	La semana pasada
	El mes pasado
	Hace unos meses
	El año pasado
	Hace mucho tiempo

40. En caso de que el hecho ocurriera en su infancia, indique cuántos años tenía entonces

Anexo 11. Etiquetas MCQ

Etiquetas de los ítems del *Cuestionario de Características de los Recuerdos (MCQ)*

ÍTEM		
N.º	Enunciado	Etiqueta
1	Mi memoria para este hecho es (débil - definida/clara)	Claridad recuerdo
2	Mi memoria para este hecho es (en blanco y negro - completamente en color)	Color del recuerdo
3	Mi memoria para este hecho implica detalles visuales (pocos o ninguno - muchos)	Memoria visual
4	Mi memoria para este hecho implica sonidos (pocos o ninguno - muchos)	Memoria auditiva
5	Mi memoria para este hecho implica olores (pocos o ninguno - muchos)	Memoria olfativa
6	Mi memoria para este hecho implica sensaciones táctiles (pocos o ninguno - muchos)	Memoria táctil
7	Mi memoria para este hecho implica sabores (pocos o ninguno - muchos)	Memoria gustativa
8	La vividez global es (vaga - muy vívida)	Vividez
9	Mi memoria para este hecho es (esquemática - muy detallada)	Detalle
10	El guion del suceso es (confuso - comprensible)	Comprensión guion
11	El argumento es (simple - complejo)	Complejidad argumento
12	El argumento es (extraño - realista)	Realismo argumento
13	Mi memoria para la localización del lugar donde se produce el suceso es (vago - claro / distintivo)	Claridad localización espacial
14	El ambiente general es (desconocido - familiar)	Familiaridad ambiente
15	La localización espacial de los objetos en mi memoria del hecho es (vago - claro / distintivo)	Claridad localización espacial objetos
16	La localización espacial de las personas en mi memoria del hecho es (vago - claro / distintivo)	Claridad localización espacial personas
17	Mi memoria sobre cuándo sucedió el hecho es (vago - claro / distintivo)	Claridad localización temporal
18	Sobre el año es (vago - claro / distintivo)	Claridad año del suceso
19	Sobre la época del año es (vago - claro / distintivo)	Claridad época año del suceso
20	Sobre el día es (vago - claro / distintivo)	Claridad día del suceso
21	Sobre la hora es (vago - claro / distintivo)	Claridad hora del suceso
22	La duración del suceso es (corto - largo)	Extensión temporal del suceso
23	La impresión general de mi memoria es (negativa - positiva)	Impresión de la memoria
24	En este hecho yo era (espectador - participante)	Espectador/participante
25	Mientras ocurría, este suceso parecía como si tuviera implicaciones serias (ninguna - muchas)	Gravedad del suceso entonces
26	Mirando hacia atrás, este suceso tuvo implicaciones serias (ninguna - muchas)	Gravedad del suceso ahora
27	Recuerdo cómo me sentía cuando ocurrió el suceso (nada - mucho)	Recuerdo del sentimiento

28	Mis sentimientos fueron (negativos - positivos)	Valencia sentimiento entonces
29	Mis sentimientos fueron (nada intensos - muy intensos)	Activación sentimientos entonces
30	Tal como lo recuerdo ahora, mis sentimientos son (nada intensos - muy intensos)	Activación sentimientos ahora
31	Recuerdo lo que pensé cuando ocurría (nada - claramente)	Claridad pensamiento entonces
32	Este recuerdo significa para mí (nada - mucho)	Importancia recuerdo
33	En general, recuerdo este hecho (con esfuerzo - fácilmente)	Facilidad en recordar el suceso
34	Recuerdo otros hechos previos que tuvieron que ver con el suceso (nada - sí, claramente)	Recuerdo de hechos previos
35	Recuerdo otros hechos posteriores que tuvieron que ver con el suceso (nada - sí, claramente)	Recuerdo de hechos posteriores
36	¿Tiene alguna duda sobre la exactitud de su memoria sobre este hecho? (muchas dudas - ninguna duda)	Percepción de exactitud del recuerdo
37	Desde que pasó, he pensado en este suceso (nunca - muchas veces)	Reiteración en evocación recuerdo
38	He hablado del suceso (nunca - muchas veces)	Verbalización recuerdo
39	¿Cuándo ocurrió el hecho? (Señale la respuesta que más se aproxime: Hoy - Ayer - Hace unos días - La semana pasada - El mes pasado - Hace unos meses - El año pasado - Hace mucho tiempo)	Fecha del recuerdo
40	En caso de que el hecho ocurriera en su infancia, indique cuántos años tenía entonces	Edad infancia del recuerdo

“La paz que tanto buscas está justo detrás de la emoción que tanto evitas”.

(Anónimo)