

Danzaterapia en la población Tucapel

ACTIVIDAD. La danza es reconocida como una de las formas más ancestrales de expresión humana. Desde sus inicios, ha servido como expresión ritual o ceremonial, así como un medio de conexión social.

EL AUSTRAL



BÁRBARA CARRILLO ESTÁ EJERCENDO LA DOCENCIA EN DANZATERAPIA.

Se debe empezar diciéndole que el tema es largo y no poco arduo. No queda más remedio que acotar. Bárbara Carrillo es enfermera titulada en la Universidad Autónoma. Desde tal perspectiva no le fue difícil entender que la danza puede ser terapéutica. Desde 2017 comenzó a incursionar en la danza afromandinga, originada en Guinea.

En 2024 se hizo discípula de Tawel Cámara, antiguo futbolista guineano, que es además actor, bailarín y músico.

Es así como Bárbara empezó a asumir que a danza no solo es un arte, sino que también actúa como un instrumento de cohesión y solidaridad entre los miembros de una comunidad.

ESPACIO DE FORMACIÓN

Fue en 2025 cuando se empezó a formar como danzaterapeuta en la Escuela Cuerpo y Consciencia, un espacio de formación y comunidad que nace desde la corporalidad y la danza en el contexto terapéutico.

En tal entidad se enseña que el arte del movimiento se convierte en un camino para abordar las problemáticas humanas –individuales, vinculadas y sociales– desde una perspectiva integral que también reconoce la dimensión espiritual como parte esencial del proceso terapéutico. En tal contexto, entiende que

el cuerpo es un puente hacia la sanación y el crecimiento personal.

ESCUELA

En la actualidad, Bárbara Carrillo está ejerciendo la docencia en danzaterapia en la sede de la Junta de Vecinos N° 20 Tucapel. Todos los días lunes, desde las seis de la tarde, varios vecinos se benefician de los beneficios de la danza. Con precisión milimétrica, Bárbara combina la música adecuada con las indicaciones posturales y de desplazamiento.

Al cabo de una hora, los comentarios de los alumnos indican que, si bien han sentido algún cansancio, la sesión de danzaterapia, además de relajarlos, les ha hecho sentir un regreso hacia la propia mismidad.

“Cuando regreso a mi casa, me siento optimista pese a que mis dificultades me agobian”, comenta una señora. Y agrega que sería importante que muchas más personas se convirtieran en alumnas de Bárbara Carrillo, ya que considera que la danzaterapia es una de las mejores respuestas para un hastío que, además de crecedor, resulta agobiante.

En resumen, el sentido de la danza va más allá de la mera actividad física; es un vehículo de expresión cultural que conecta a las personas, transmite significados y fortalece la identidad colectiva. ☞