

Escuela de Biodanza Original  
Sistema Rolando Toro  
CONCEPCIÓN-CHILE



**BIODANZA Y TRAUMA SOCIAL**

*Efectos de la Biodanza en una Mujer Sobreviviente de la Dictadura Chilena*

**VALENTINA ESTER OPAZO BECERRA**

PROFESORA GUÍA: CARMEN DURÁN CARRASCO

Monografía para optar al título de  
Profesora de Biodanza Original.

Diciembre de 2022

# Biodanza y Trauma Social

## *Efectos de Biodanza en una Mujer Sobreviviente de la Dictadura Chilena*

### Índice

AGRADECIMIENTOS.....	4
HOLOCAUSTO .....	5
INTRODUCCIÓN .....	6
Capítulo 1.....	7
CONTEXTO HISTÓRICO.....	7
MADRUGADA DEL 11 DE SEPTIEMBRE .....	9
Capítulo 2.....	10
TRAUMA SOCIAL.....	10
2.1 ¿Qué es el Trauma Social? .....	10
2.2 Comisiones de calificación .....	11
2.3 Programa de Reparación y Atención Integral en Salud y DD.HH - PRAIS.....	13
2.4 Daño Transversal y Transgeneracional.....	15
2.5 Efectos Físicos, Psicológicos y Sociales.....	15
TERRITORIOS .....	17
Capítulo 3.....	18
¿QUÉ ES BIODANZA? .....	18
Capítulo 4.....	20
ÉTICA BIOCÉNTRICA, VULNERACIÓN DE DD.HH Y REPARACIÓN .....	20
Todos somos uno.....	22
Capítulo 5.....	22
EFECTOS FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS DE BIODANZA .....	22
5.1 Efectos Fisiológicos.....	23
5.2 Efectos Psicológicos.....	25
Capítulo 6.....	29
RELATO DE UNA MUJER SOBREVIVIENTE.....	29
Infancia y adolescencia .....	29
Tortura y cárcel.....	30
Biodanza con Mariela Rivera.....	31
Profesora y Biodanzante .....	35
REFLEXIONES .....	37
PROPUESTA VIVENCIAL.....	39

**CONCLUSIONES**..... 47

**ANEXO:**..... 49

**Pauta Entrevista Mujer sobreviviente de la Dictadura Cívico Militar Chilena y los efectos de la Biodanza en su vida**..... 49

**BIBLIOGRAFÍA** ..... 51

## AGRADECIMIENTOS

A mi madre y padre por amarme incondicionalmente.

A mis hermanos por caminar junto a mí por la vida, por acompañarme y alentarme siempre.

A mi tía Norma que partió este año pero se quedó eternamente en mi corazón y en cada célula.

A mi profesora y maestra Carmen Duran por ser eterna fuente de inspiración y por nunca dejar de creer en mí

A las sobrevivientes de la Violencia política de Chile y el mundo, por soñar y trabajar por un mundo mejor para todxs.

A la Biodanza por permitirme sentir la libertad de ser y regalarme la presencia

A la experiencia de vivir en el aquí y el ahora

# HOLOCAUSTO

**Rolando Toro Araneda<sup>1</sup>**

*En la noche, durante el sueño, despierto sobresaltado...*

*Veo hombres y mujeres desnudos*

*Caminando hacia la cámara de gas.*

*Veo niños en brazos de sus madres*

*Y pienso... ¿cómo pudo suceder?*

*Veo los pies caminando sobre la tierra mojada*

*Veo los ojos despidiéndose del cielo*

*¿Cómo pudo suceder ante la faz del mundo?*

*¿No iba una parte de ti avanzando también hacia el holocausto?*

*Y cuando se cerraban las puertas de fierro*

*y te quedabas afuera...*

*¿Cómo podías seguir viviendo?*

*En la oscuridad siento terror y vergüenza*

*La vocación de la tortura ¿estará también dentro de mí?*

*¿Qué haremos ¡Dios mío! ¡Dios Moloch!*

*Para que nunca más*

*nunca más*

*nos vuelva a suceder...?*

---

<sup>1</sup> Toro, R. (2005). Balada del Ángel Caído. Santiago : Andros Impresiones. (pp-23)

## INTRODUCCIÓN

La historia chilena tiene distintos pasajes y efectos producidos en su comunidad y territorio, uno de ellos fue el golpe de estado ocurrido el 11 de septiembre de 1973, y que a través de un plebiscito pudo terminar el 10 de marzo del 1990. La dictadura produjo diversas consecuencias a nivel Económico, legislativo, medioambiental y por sobre todo social. Aquellos y aquellas que militaban en un partido político, eran simpatizantes, tenían participación social en grupos de universidades, poblaciones, trabajos o simplemente eran encontrados/as en momentos que militares o policías consideraban incorrectos y podían ser encarcelados/as y ser sometidos/as a torturas físicas y/o psicológicas, ejecutados, desaparecidos, exiliados. Otros/as obligados por esos contextos debían refugiarse y vivir clandestinamente, perdiendo el contacto con sus familias y amigos/as, como también eran echados/as de sus trabajos, perdiendo así el sustento económico de sus hogares.

Tal represión tuvo efectos traumáticos a nivel transversal como transgeneracional, teniendo alcances hasta el día de hoy, en donde se visualiza la falta de justicia, verdad, memoria y reparación para aquellos/as y sus grupos familiares.

En Chile la reparación tal como la plantean los organismos internacionales, pactos y tratados se encuentra inconclusa, por lo que los mismos sobrevivientes buscan de manera individual métodos para contribuir a reparar las consecuencias de este trauma social en sus memorias y cuerpos. Es así como la Biodanza considera desde la ética Biocéntrica y su modelo teórico, principios reparadores y que podrían contribuir a una reparación afectiva.

Desde este escenario se postula entonces que la Biodanza podría tener efectos reparadores a nivel psicológico como fisiológico, a través de la participación sistemática de la práctica de Biodanza. Para conocer y observar estos efectos se realizó una entrevista en profundidad a 1 mujer biodanzante sobreviviente de la dictadura cívico militar chilena de la región metropolitana.

## Capítulo 1

### CONTEXTO HISTÓRICO

Con la investidura de Salvador Allende Gossens como presidente de Chile el 3 de noviembre de 1970, se inició en el país el más ambicioso proceso de cambios sociales, económicos y políticos del que haya sido testigo Chile durante su historia. Como abanderado de la Unidad Popular, Allende no sólo se convirtió en el primer mandatario socialista en el mundo en ser elegido democráticamente, sino también el primero en intentar transitar al socialismo mediante la vía pacífica, también llamada vía chilena al socialismo.

Su programa básico de gobierno contemplaba la construcción de un Estado Popular y una economía planificada, en gran parte estatizada. Aunque la ley de nacionalización del cobre fue aprobada sin oposición en el Congreso, no ocurrió lo mismo con el intento de estatizar las grandes empresas, sin embargo, esto no impidió continuar con las reformas proyectadas a mediano plazo.

En el sector agrario se profundizó el proceso de reforma agraria iniciado por el gobierno de Jorge Alessandri y acelerado por el de Eduardo Frei Montalva, logrando la expropiación de más de 4.400 predios, sin contar con las más de 2.000 tomas efectuadas por los trabajadores agrícolas.

En el área de la salud se mejoró el equipamiento de los hospitales y se estableció un programa de distribución de medio litro de leche diaria a cada niño. En educación se impulsó la enseñanza preescolar, básica e industrial, además de ampliarse el acceso a la universidad. En el ámbito de la cultura, existieron muchas actividades que contaron con participación gubernamental, como la creación de la editorial *Quimantú* y las nuevas propuestas musicales, como la *Nueva Canción Chilena*.

El gasto social provocó un creciente déficit en los recursos fiscales que el gobierno intentó solucionar mediante la emisión monetaria fiscal. Esto generó un proceso inflacionario que se vio agravado por severos problemas de abastecimiento, acaparamiento y sabotaje empresarial. Junto a esto, el gobierno debió enfrentar la oposición del Partido Nacional, al que luego se unió la Democracia Cristiana que en sus inicios había apoyado la elección de Allende y su programa de gobierno.

El inesperado resultado electoral obtenido por la Unidad Popular en las parlamentarias de marzo de 1973, no hizo más que consolidar la opción golpista en algunos sectores de la oposición. Aunque esta opción se vio frustrada el 29 de junio de 1973, en el fallido intento de golpe de estado conocido como el “tanquetazo”, fue claro para Salvador Allende que solo un contundente apoyo popular daría viabilidad a su gobierno. Su idea de convocar a un

plebiscito, sin embargo, nunca llegó a efectuarse, pues el 11 de septiembre de ese año fue derrocado por las fuerzas armadas encabezadas por el general en jefe del ejército Augusto Pinochet, hecho que marcó el fin de la Unidad Popular.

Una vez iniciado el golpe de estado, todas las fuerzas militares integradas por la Marina, el Ejército y la Aviación, como también las policías de Carabineros e investigaciones tomaron control de Escuelas, Hospitales, Universidades, Empresas públicas, asentamientos campesinos, entre otros muchos espacios para buscar, desvincular, encarcelar y en definitiva amedrentar a la población bajo la consigna del “enemigo interno”, considerando que cualquier persona que no estuviera de acuerdo con este golpe de Estado debía ser silenciada a través de su apresamiento, exilio, prisión, tortura y muerte.

Es así que, para perseguir a los y las simpatizantes y militantes de la Unidad Popular, pertenecientes a distintos partidos políticos se formó durante los inicios de la Dictadura la Dirección de Inteligencia Nacional DINA, destinada a rastrear a las cúpulas de los partidos y sus militantes y torturarles física y psicológicamente para obtener información de la ubicación otros/as compañeros/as y atraparles. Para realizar estos encarcelamientos fuera de todo proceso Legal, se dispusieron una serie de centro de detención y tortura a través de todo el país, implementando diversos sistemas de torturas tales como “la Parrilla”, el cual consistía en ubicar a la prisionera o prisionero en una cama metálica, amarrada de pies y manos y aplicar corriente en partes del cuerpo tales como testículos, vagina, pezones, tetillas, a su vez en esta misma posición la persona podía ser sometida a violaciones, quemaduras de cigarrillos, golpes de manos y puños, entre otras vejaciones; otro de los métodos utilizados fue el “submarino húmedo” el cual consistía en ubicar a la persona de cabeza en posición vertical e introducirla en agua (agua con orina y/o heces) y mantenerla ahí hasta, incluso, perdiera el conocimiento o se ahogara; por otra parte, se utilizó el “submarino seco”, en donde se privaba de oxígeno, a través de la postura de una bolsa en la cabeza; también eran común la violación sexual ejercida por la policía o fuerza armada; también se obligaba a un familiar a ejercerla, o se disponía de ratas o perros entrenados; la introducción de fierros y palos, en cavidad anales y vaginales era otro de los métodos recurrentemente utilizados.

A nivel psicológico, se afectaba de manera permanente el bloqueo de la visión, impidiendo percibir los ciclos de luz y oscuridad, desajustando el ciclo circadiano, se practicaba la aislación total, privación de alimento, imposibilidad de aseo y baño, largos interrogatorios, amenazas de muerte a familiares y simulacros de fusilamiento.

En particular, la violencia en contexto de prisión, como desaparecimiento y ejecución fue diferenciada entre hombres y mujeres, siendo de predilección de los torturadores el uso de métodos como el abuso y la violación sexual contra mujeres. En el Informe Rettig solo



considera el 6%<sup>2</sup> de su calificación como desaparecimiento forzoso a mujeres, ya en el 2005 con la entrega del informe Valech<sup>3</sup>, se destina un capítulo exclusivo a este tema, además de reconocer las violaciones y vejaciones sexuales como un método de tortura sistemático contra las mujeres en dictadura. Un 12,5% de las personas declarantes fueron mujeres, la mayoría de ellas víctimas de violencia sexual.

## MADRUGADA DEL 11 DE SEPTIEMBRE *Rolando Toro Aravena*<sup>4</sup>

*Por los cerros de Temuco la cacería ha comenzado.  
Por los bosques de Panguipulli la primavera humana está cercada.  
Por las nieves de la cordillera, por las calles de Santiago avanza la jauría.*

*Por la noche de Talcahuano en camiones, chorreando sangre,  
los esbirros amontonan sus trofeos de caza.*

*La mujer-gacela, el campesino, el hombre que perdió sus documentos,  
el profesor, la madre del zapatero,  
todos fueron cazados,  
los llevan en camiones  
hacia el despeñadero.*

---

<sup>2</sup> Girardi, J., Saavedra, M., & Miranda, C. (21 de septiembre de 2021). *Cartas: Informes de DD.HH en dictadura y perspectiva de género*. Obtenido de <https://www.ciperchile.cl/2021/09/21/informes-de-ddhh-en-dictadura-datos-sin-perspectiva-de-genero/>

<sup>3</sup> Comisión Nacional sobre Prisión Política y Tortura, 2005, pág. 251

<sup>4</sup> Rolando Toro, "Balada del ángel caído", pp 17. 2005, Andros Impresiones.

## Capítulo 2

### TRAUMA SOCIAL

*Mientras cantábamos “Gracias a la vida” con nuestra Violeta  
sabíamos que habían grandes días de sol y palomas  
para los artesanos y los amantes.  
Pero nuestro saber se volvió demencia en el martirio de Chile.  
Rolando Toro Araneda<sup>5</sup>*

#### 2.1 ¿Qué es el Trauma Social?

Respecto al Trauma Social el Psiquiatra chileno Carlos Madariaga, ex preso político, desarrolla la definición de Trauma en la Revista de Salud Pública de la Universidad de Chile (Madariaga, 2018).

*“..es necesario caracterizar el trauma al que aludimos, en su especificidad, como producto de la dictadura militar. Lo haremos considerando el invaluable material experiencial que nos ha aportado el trabajo de reparación clínica y psicosocial dirigido a las personas dañadas por la violencia política. Definimos el trauma como un “hecho social Total”, concepto tomado del antropólogo E. Menéndez, que alude a una experiencia humana que involucra la totalidad del ser, que moviliza y perturba al individuo en toda su conformación biopsicosocial. Hablamos de efectos a nivel del cuerpo físico, del psiquismo, de sus relaciones sociales, desde las más inmediatas (familia y grupos primarios de pertenencia) hasta los colectivos humanos más generales a los que pertenece (comunidades específicas, mundo social, político y espiritual, relaciones de género, generación, clase, etnia, territoriales, etc.). Es decir, totalidad en su versión singular del individuo concreto traumatizado, pero, al mismo tiempo, totalidad en el sentido de intersubjetividad, de relaciones sociales también con efecto traumático.”*

Dentro de esta definición el autor identifica al Trauma individual como una parte del trauma social, diferenciando cada uno y destacando que no podría existir el trauma social sin la presencia del Trauma individual.

Trauma individual y, al mismo tiempo, trauma social.

*“El trauma del que hablamos se inscribe, en su esencia configurativa, en el*

---

<sup>5</sup> Toro, R. (2005). Balada del Ángel Caido. Santiago : Andros Impresiones (pp-11)

*escenario de las relaciones sociales, desde donde emerge como un subproducto mórbido de la violencia política, sucedánea esta última de la violencia estructural, siguiendo el pensamiento de I. Martín-Baró (1998) relativo al círculo de la violencia en América Latina; fuera de las relaciones sociales el trauma carece de sentido. Con este autor compartimos la idea de dos momentos constitutivos del trauma, uno de ellos, el trauma individual, la experiencia de daño particular de la persona concreta, acontecimiento sociobiológico que adquiere características unívocas en tanto evento irrepetible, singularísimo y único de cada sujeto traumatizado. Un segundo momento del trauma es su carácter de evento instalado en el sujeto social, en los grandes grupos humanos, en los espacios colectivos que dan cuenta de las distribuciones de poder y de posición de las personas, tanto en los procesos de producción social como en escenarios propios de la diversidad cultural característicos de cada país.”*

## 2.2 Comisiones de calificación

Debido a la gran cantidad de población afectada, el estado chileno en el año 1990 conformó la Comisión Nacional sobre Verdad y Reconciliación<sup>6</sup>, más conocido como Informe Rettig, esto por el nombre de quien la presidía, don Raúl Rettig Guissen abogado, profesor y político chileno. Esta comisión tuvo el objetivo, según lo indica este informe de *"establecer un cuadro lo más completo posible sobre los graves hechos de violación a los derechos humanos, sus antecedentes y circunstancias; reunir información que permitiera individualizar a las víctimas y establecer su suerte y paradero; recomendar las medidas de reparación o reivindicación que estimara de justicia; y recomendar las medidas legales y administrativas que a su juicio debieran adoptarse para impedir o prevenir la comisión de nuevos atropellos graves a los derechos humanos."* Sin embargo, y como lo dijo el Presidente de aquel entonces, Patricio Aylwin Azócar, la verdad y la justicia solo fue *"en la medida de lo posible"* (Aylwin, 1991).<sup>7</sup>

Dentro de esta comisión se lograron reconocer 2.279 personas víctimas de violencia política con consecuencia de muerte. Ya en el año 2003, 12 años después del primer informe, se conforma la Comisión Nacional sobre Prisión política y Tortura, desde ahora CNPPT, conocida como *"el Informe Valech"* (Ministerio del Interior, 2003), su nombre fue popularmente conocido por quien la encabezaba, Don Sergio Valech Aldunate,

---

<sup>6</sup> Ministerio del interior. (25 de Abril de 1990). Crea Comision de Verdad y Reconciliación. Chile.

<sup>7</sup> Aylwin, F. (4 de marzo de 1991). *fundaciónaylwin.cl*. Obtenido de <http://fundacionaylwin.cl/hace-30-anos-un-dia-como-hoy-el-presidente-patricio-aylwin-da-a-conocer-el-informe-rettig/>

reconocido sacerdote vinculado a los Derechos Humanos (en adelante DD.HH) a través del Comité pro Paz y posteriormente a la Vicaría de la Solidaridad.<sup>8</sup>

Este informe contiene:

*“Desarrollo sobre el origen, mandato, marco jurídico y definiciones relativas a la dignidad, integridad, libertad y seguridad de las personas. También contiene la secuencia de procesos conducentes a recopilar información relativas a la situación de prisión política y tortura, tomar contacto con las víctimas para entrevistarlas y evaluar sus antecedentes para luego precalificarlas o calificarlas. Entre las tareas que la comisión desarrollaba, además de entrevistar a víctimas tanto de la región metropolitana como de otras regiones del país, se encontraban reuniones con expertos/as en materia de derechos humanos tanto del área judicial como del área de salud mental y encuentros e intercambio de información con organismos de derechos humanos. El informe contiene detalle del contexto en que se desarrolla la prisión política y tortura en Chile, así como sus métodos utilizados y consecuencias en las propias víctimas y sus familias a través de definiciones y testimonios; perfil de las mismas y una propuesta de actos reparatorios. Al final del texto se lista una serie de lugares utilizados como centros de detención y tortura. Para mejorar la descarga del documento, se ha dividido en dos archivos; el Informe de la Comisión y la nómina de personas calificadas como víctimas.”<sup>9</sup>*

Dentro de la comisión Valech 1, en el año 2003, se lograron calificar a 27.153 adultos y 102 menores de edad que fueron detenidos junto a sus padres y madres o nacieron en prisión. En la comisión Valech 2, del 2009, y luego de un constante trabajo y presiones de las agrupaciones de DD.HH se lograron calificar 9.795 personas. Existiendo un total de 36.948<sup>10</sup> personas calificadas por el estado. Sin embargo, la comisión cerró y todas aquellas personas que con el paso de los años retornaron a Chile, o bien, decidieron hablar, o recopilaron los documentos que necesitaban no pudieron realizar esta postulación, tema muy criticado por las organizaciones de DD.HH, debido a que la decisión de hablar es multifactorial e implica enfrentarse al Estado, quien fue el perpetrador de los crímenes de lesa humanidad vividos.

---

<sup>8</sup> Bedoya, J. (25 de Noviembre de 2010). *Sergio Valech, el Obispo que se enfrentó a Pinochet*. Obtenido de [https://elpais.com/diario/2010/11/25/necrologicas/1290639602\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2010/11/25/necrologicas/1290639602_850215.html)

<sup>9</sup> INDH. (s.f.). *Informe de la Comisión Nacional sobre Prisión Política y Tortura (Valech I)*. Obtenido de <https://bibliotecadigital.indh.cl/handle/123456789/455>

<sup>10</sup> INDH. (s.f.). *Comisión Valech*. Obtenido de <https://www.indh.cl/destacados/comision-valech/>

### 2.3 Programa de Reparación y Atención Integral en Salud y DD.HH - PRAIS

El programa de Reparación y Atención Integral en Salud y DD.HH, desde ahora PRAIS, se creó como parte de la reparación desde el sector Salud en el que se comprometió el Estado chileno en base a las recomendaciones internacionales en esta materia como lo establecido en el Informe Rettig en cuanto a:

*“-Que se acojan las circunstancias que les tocó vivir a las personas; que permitan apreciar en la medida que las personas lo necesiten, la vivencia personal o familiar de los orígenes de la dolencia por la que son atendidos;*

*-Que se utilice una aproximación integral a cada persona consultante (biológica, psicológica y social). Por ello, sería recomendable que los equipos sean interdisciplinarios y manejen los diferentes factores que originan la consulta; y que en lo posible, estén atentos a las necesidades del grupo familiar, mejorando un componente de humanitarismo en su trato;*

*-Que las acciones que se programen consideren de manera efectiva la participación no solo de los afectados sino de las agrupaciones de afectado, en los aspectos que corresponda por la representatividad y experiencia que les cabe;*

*-Que las acciones que se programen se extiendan por un plazo de tiempo no muy breve, pero que en definitiva apunten hacia la integración del sector más afectado en los programas habituales de salud;*

*-Que se provean los servicios necesarios independientemente de las posibilidades del pago por parte de los afectados más directos. “<sup>11</sup>*

Es así como el Ministerio de Salud creó, por medio de la Resolución Exenta N° 729, de 16 de diciembre de 1992, el Programa de Reparación y Atención Integral de Salud a los Afectados por Violaciones a los Derechos Humanos, PRAIS, iniciado gracias al aporte económico de la Agencia Interamericana de Desarrollo, AID.<sup>12</sup>

El PRAIS se encuentra regido por la Norma N°88, esta norma determina marcos normativos como conceptuales, describiendo el contexto histórico, la población afectada, los efectos en ella, como el funcionamiento del programa. Para el PRAIS la reparación se entenderá como:

---

<sup>11</sup> Comisión Nacional de Verdad y Reconciliación. (1996). *Informe de la Comisión Nacional de Verdad y Reconciliación*. Santiago: Cooperación Nacional de Reparación y Reconciliación.(pp-1262)

<sup>12</sup>Biblioteca del Congreso Nacional . (s.f.). *Historia de la Ley 19.980*. Obtenido de <https://www.bcn.cl/historiadela-ley/historia-de-la-ley/vista-expandida/5641/>

*“2.1 La atención reparatoria en salud tiene su base en el reconocimiento del daño y/o el riesgo aumentado de daño en la salud de la población afectada, debido a que la tensión permanente a la que estas personas han estado sometidas, las ha hecho más vulnerables. Este daño y/o riesgo aumentado de daño tiene un carácter transversal y transgeneracional, es decir, se manifiesta en el grupo familiar completo y se transmite a las nuevas generaciones.*

*2.2. La reparación en salud debe considerar el hecho de que los problemas de salud física y mental de los afectados y sus familiares, revisten características especiales que los diferencian de los procesos de enfermedad que afectan a la población general*

*2.3. Una condición necesaria para lograr el sentido reparador en la atención de salud consiste en la gratuidad y oportunidad de las atenciones que reciben los afectados y sus familiares.”<sup>13</sup>*

Por otra parte, dentro de los objetivos del programa se encuentra:

*“a. Contribuir a la reparación de las víctimas y a la consecución de una mejor calidad de vida para las familias afectadas por la represión política ejercida por el Estado.*

*b. Tratar las complicaciones en salud física y mental detectadas en las personas y familias afectadas por la represión política ejercida por el Estado.*

*c. Disminuir la prevalencia de las consecuencias en salud derivadas de la violencia represiva, en las personas y grupos expuestos a la represión política ejercida por el Estado.*

*d. Implementar un modelo de atención integral en salud cuyo objetivo principal sea contribuir a la restauración del sujeto social pleno de derechos.*

*e. Contribuir a generar una cultura de respeto a los derechos humanos”<sup>14</sup>*

---

<sup>13</sup> Ministerior de Salud. (s.f.). Norma Tecnica N°88. *Para la atención en Salud de personas afectadas por la Represión Política ejercida por el Estado en el periodo 1973-1990.*

<sup>14</sup> Ministerior de Salud. (s.f.). Norma Tecnica N°88. *Para la atención en Salud de personas afectadas por la Represión Política ejercida por el Estado en el periodo 1973-1990.(pp-8)*

## 2.4 Daño Transversal y Transgeneracional

Como se describe anteriormente, las afectaciones respecto a la represión cívico militar se manifestaron en distintas dimensiones, en el caso de la familia se pueden identificar dos grandes consecuencias, una a nivel Transversal, considerándose esto como los efectos sociales, físicos y psicológicos que vivieron los grupos familiares de aquella persona que vivió el exilio/retorno, clandestinidad, exoneración laboral, prisión política y tortura física y/o psicológica, desaparecimiento o ejecución, ejemplo de ello es la búsqueda constante del cuerpo de aquel desaparecido/a; los efectos de la ausencia en madres, padres, hermanas/os, hijos/as; los allanamientos, la persecución, y el hostigamiento; como también, la falta de dinero o alimento al ser perseguido/a, desvinculado/a laboralmente y/o estigmatizado/a socialmente por la militancia y/o participación social del familiar. A su vez, existen los efectos transgeneracionales, cuya relación se encuentra vinculada al nacimiento y participación en el grupo familiar de un hijo/a, nieto/a, sobrino/a, los/as que reciben la historia familiar y se vinculan con los y las adultos/as significativos quienes vivieron el trauma individual y social en contexto de dictadura cívico militar.

## 2.5 Efectos Físicos, Psicológicos y Sociales

Dentro de los efectos físicos, psicológicos y sociales del trauma podemos observar que existen aquellos propios del o la sobreviviente y aquellos de su grupo familiar.

Respecto a los efectos en las personas que vivieron tortura física y psicológica, el año 2020, la Escuela de Salud Pública en conjunto con el departamento de atención primaria de la Universidad de Chile realizó un estudio descriptivo de la mortalidad de personas sobrevivientes de la prisión política y tortura, realizando un análisis previo a los testimonios entregados a la Comisión Nacional sobre prisión política y tortura en él analizaron:

*“Los testimonios dados a la CNPPT permitieron identificar múltiples consecuencias inmediatas y tardías de la tortura, siendo las más frecuentes: secuelas sensoriales, osteomusculares, genitales y neurológicas; dolor crónico; alteraciones emocionales conductuales; empobrecimiento de las relaciones sociales y afectivas; distorsiones de la significación y el ejercicio de la sexualidad; rupturas familiares; problemas laborales y empobrecimiento económico; enfermedades mentales diversas; muerte prematura”<sup>15</sup>*

---

<sup>15</sup> Jorquera, M. J., Madariaga, C., Burrone, M. S., Tapia, E., Colantonio, L., & Alvarado, R. (2020). Estudio Descriptivo de mortalidad en sobrevivientes de tortura y prisión política en el periodo de la dictadura militar en Chile, 1973-1990. *Revista Medica de Chile*, 1773-1780.

Es así como solo a través de los relatos de vivencia de aquellas personas que se acercaron después de por lo menos 14 años desde que había terminado la dictadura y el estado había iniciado los procesos de calificación para dar pie a la reparación esperada por la población gravemente golpeada, es que se recuerda o evidencia de manera empírica lo sucedido en los cuerpos de aquellos persona y sus biografías.

Para el estudio citado se realizó un análisis de tipo transversal y descriptivo del total de personas calificadas por el estado de Chile en las comisiones Valech I y II, teniendo un universo de 38.254 personas, al total de muertes ocurridas hasta el 2016. En él se incluyó 753 mujeres fallecidas, que representan el 14,5% sobre el total de mujeres calificadas y 8399 hombres, siendo el 25,4% del total, la edad promedio de defunción fue 68,5 años, similar entre hombres y mujeres, el 88,7% de las muertes ocurrieron en el periodo 1990-2016.

Según la investigación, las causas de muerte se definieron de la siguiente manera:

*“De las muertes agrupadas de acuerdo a las categorías de la CIE-10<sup>16</sup>, 28,3% correspondieron a tumores y neoplasias, seguidas por las enfermedades del sistema circulatorio (27,4%), enfermedades del sistema respiratorio (9,6%), enfermedades del sistema digestivo (8,8%) y causas externas de morbilidad y mortalidad (7,7%).”*

Esta investigación adhiere a lo ya manifestado por la Organización Mundial quien identifica que la violencia es un problema de salud pública, en el Informe Violencia y Salud, la violencia colectiva (guerra, terrorismo, etc.) es una causa importante de mortalidad, dejando graves alteraciones y secuelas en salud a largo plazo. Una de las modalidades de la violencia colectiva que impactó transversalmente a América Latina fue el proceso de militarización.

El Estudio concluyó que las neoplasias ocupan la primera causa de muerte en víctimas de la dictadura cívico-militar chilena de ambos sexos; siendo los tumores malignos de los órganos digestivos la primera subcategoría diagnóstica. Este dato es de particular interés para el PRAIS, pues según lo que ha evidenciado el estudio y su vinculación con el programa, se ha tenido la persistente sospecha de una alta frecuencia de cáncer en este grupo. Al respecto, según la investigación, las neurociencias han referido que el estrés crónico por traumatización extrema afecta el sistema inmuno-defensivo, favoreciendo la ocurrencia de cáncer.

---

<sup>16</sup> Clasificación Internacional de enfermedades, edición N° 10.



## TERRITORIOS

*Rolando Toro Araneda*<sup>17</sup>

*Chile, país de Isla Negra*

*Quinchamalí,*

*La Ligua...Lirquén.*

*Son nombres que cantan entre la lluvia y el viento*

*arcilla, harina y carbón*

*Las materias que nos visten.*

*El Valle Violeta Parra,*

*El Bosque General Prats,*

*El Río Gonzalo Toro,*

*El Huracán Miguel Enríquez.*

*Una Geografía Asesinada.*

---

<sup>17</sup> Toro, R. (2005). Balada del Ángel Caído. Santiago : Andros Impresiones. (pp-91)

## Capítulo 3

### ¿QUÉ ES BIODANZA?

Rolando Toro, creador del Sistema Biodanza afirma que ésta es una disciplina de las ciencias humanas, desarrollada a partir de aportes interdisciplinarios provenientes de la Biología, la Psicología, la Antropología y la Educación.

En su libro Biodanza la define como:

*“Sistema de Integración Humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo.”<sup>18</sup>*

Para entender que es Biodanza en profundidad, iremos desarrollando cada concepto que nos entrega esta definición.

Respecto a la **Integración humana**, Rolando Toro consideró como antecedente lo investigado por el Psiquiatra existencialista Ludwig Binswagner respecto a entender cómo las personas estaban integradas consigo mismas o disociadas (en el amor, en la comunicación afectiva o a nivel sexual). Dentro de Biodanza el proceso de integración se realiza a través del estímulo de la función primordial de la vida, que permite a cada persona integrarse consigo misma, a través de rescatar su unidad psicofísica; con la especie, a través de la restauración del vínculo originario con sus pares; y con el universo, a través de rescatar el vínculo primordial de la humana/o/e con la naturaleza y en reconocerse como parte de una totalidad mayor, el cosmos. Teniendo como núcleo integrador la Afectividad, influyendo en los centros reguladores Límbicos e hipotalámicos los que también influyen en las emociones, las vivencias e instintos.

En cuanto al concepto de **renovación orgánica**, éste se vincula con la autorregulación orgánica. Toro recurre<sup>19</sup> a los planteamientos de Henri Atlan, quien afirmaba que los sistemas biológicos poseen capacidad de auto organización, estableciendo que los organismos están vinculados a principios organizativos y no a propiedades irreducibles. Por otra parte, Edgar Morin, haciendo una comparación entre una máquina y un organismo vivo, comenta que las máquinas artificiales, una vez creadas, solo pueden degenerarse, mientras que un organismo vivo, o una “máquina viva”, si bien momentáneamente puede no ser degenerativa, es capaz de aumentar su complejidad. Entonces, como organismos vivos tenemos la capacidad de renovar y de establecer nuevos niveles de equilibrios a partir

---

<sup>18</sup>Toro, R. (2009). *Biodanza*. Santiago: Cuarto Propio. (pp-39)

<sup>19</sup> Toro, R. (2009). *Biodanza*. Santiago: Cuarto Propio. (pp-42)

de ciertos estados de desorden. La Renovación orgánica ocurre en Biodanza como efecto de la estimulación de la Homeostasis o equilibrio interno, a través de ejercicios de trance y regresión integradora.

En cuanto a la **reeducación afectiva**, existe en el mundo moderno la perturbación de los afectos. Ya en la infancia podemos observar los conflictos en las relaciones interpersonales de niños y niñas, teniendo incluso expresiones precoces de violencia. Este fenómeno se observa tanto en espacios públicos como privados, en las Escuelas, Centros de Salud, filas, lugares de trabajo, congresos nacionales, como en las relaciones afectivas familiares, y por su puesto los enfrentamientos civiles y entre naciones, trayendo como consecuencia, genocidios, violaciones sexuales, en general violaciones a los derechos humanos fundamentales de cualquier ser humano. Biodanza estimula la afectividad mediante su aplicación en el ámbito de la educación desde los primeros años de vida.

### **Reaprendizaje de las funciones originarias**

*“Este consiste en la sensibilización a los instintos de base que constituyen una expresión de la programación biológica. El instinto es una conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje y que se manifiesta frente a estímulos específicos. Su finalidad biológica es la adaptación al medio ambiente, indispensable para la sobrevivencia de la especie, que es común, a todos los seres vivos. Existe una tendencia cultural de asociar el instinto a la irracionalidad; no obstante, la función instintiva revela una suerte de sabiduría biológica de la especie, que posee su propia lógica. Muchos instintos tienen su opuesto complementario (por ejemplo el hambre tiene como opuesto complementario la saciedad). Esta bipolaridad de los instintos es en realidad, una expresión de la lógica de la vida, que permite resolver problemas de adaptación en una escala muy amplia. La fuerza del impulso instintivo disminuye en la medida en que es satisfecho. La autorregulación de los instintos tiene una base orgánica constituida por una infraestructura neuroendocrina de notable precisión; por esta razón, la liberación de los instintos no representa un peligro; más aún rescatar en el propio estilo de vida una coherencia de estos impulsos innatos es un modo natural de responder armoniosamente a las necesidades orgánicas y, por lo tanto mantener la salud.”<sup>20</sup>*

En Biodanza y en palabras de Rolando Toro se apuesta por rescatar nuestra “jungla interior”, desarrollar y estimular las potencialidades genéticas en un grupo afectivamente integrado, así como estimular la valentía y la alegría de vivir.

---

<sup>20</sup> Toro, R. (2009). *Biodanza*. Santiago : Cuarto Propio. (pp-44)

Y entonces, después de analizar la dictadura cívica militar chilena (en el capítulo 1) y el cómo afectó tanto a personas como a colectivos, podemos preguntarnos: ¿qué tiene que ver Biodanza? Pues mucho: desde aquí en adelante iremos vislumbrando cómo este sistema aporta desde lo vivencial a la reparación de aquellas personas sobrevivientes de la dictadura que han practicado Biodanza con regularidad, además de incluir mi visión como profesional PRAIS y futura profesora de Biodanza.

## Capítulo 4

### ÉTICA BIOCÉNTRICA, VULNERACIÓN DE DD.HH Y REPARACIÓN

Para abordar la ética Biocéntrica primero debemos saber que es el Principio Biocéntrico, propuesto por RT:

*“El Principio Biocéntrico se inspira en la intuición del universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales, que toma como referencia el respeto por la vida.. El Principio Biocéntrico tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al ser humano, son componentes de un sistema viviente mayor. Promueve una reformulación de nuestros valores culturales y restablece la noción de sacralidad de la vida”<sup>21</sup>*

El entendimiento de esta nueva concepción, invita a una reconexión entre nuestro cuerpo, alma y la vida en su conjunto, propone a su vez, una comprensión más profunda de lo ético<sup>22</sup>:

*“La definición etimológica de la ética deriva de la palabra griega Ethos, la cual tiene dos variantes en su acepción más conocida y difundida por Aristóteles en su obra “Ética a Nicómaco”. En la primera, el autor señaló que el Ethos estaba referido al carácter, al modo de ser, a la forma de vida que se va adquiriendo, apropiando, e incorporándose a lo largo de la existencia. Para este filósofo, la naturaleza sólo nos da disposiciones y nosotros las convertimos en cualidades precisas como lo bueno y lo malo, las virtudes y los vicios, de manera que su empleo constante permitía que aprendiésemos a obrar*

---

<sup>21</sup> Rolando Toro: Apunte de Escuela “Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico”

<sup>22</sup> Bodden, J., Moralo, P., & Morillo, B. (2016). Ética desde la mirada del Sistema Biodanza. Venezuela.

*bien.*

*De lo anteriormente expuesto, se deduce la importancia de recibir buenos hábitos desde la más tierna infancia, ya que el hombre<sup>23</sup> construye su ethos o forma de ser a partir de la repetición progresiva de actos que dan lugar a la formación de hábitos y expresan la conducta humana. En cuanto a la segunda variante de Ethos, esta significaba hábito como fuente de los actos, por lo que Ethos será costumbre. (Toro, Apunte modulo Ars Magna)*

Entonces, el Principio Biocéntrico y la Ética Biocéntrica también contendrá un carácter político, integrando nuestro comportamiento de manera coherente con todo aquello que nos rodea, sea esto el medio ambiente, otras especies o humanas/os.

Cuando se observa, por una parte, que el Estado reconoce y se responsabiliza de realizar acciones para reparar los daños cometidos en contexto de la dictadura cívico militar, (legislación de leyes de reparación; pago de bono económico; realización de monumentos en memoria de los y las caídos/as; creación de un programa de salud integral destinado a las y los sobrevivientes), pero a la vez mantiene el silencio por 50 años sobre los perpetuadores de estos hechos; no castiga judicialmente el negacionismo, que incluso manifiestan políticos y políticas chilenos/as; destina cárceles exclusivas para los torturadores; cierra las comisiones de verdad y justicia; y sigue trabajando bajo el lema de la “medida de lo posible”; desde la población afectada se observa y denuncia la incoherencia entre lo ético y lo político, lo que mantiene la cronificación del trauma.

De acuerdo con la definición de Aristóteles y la interpretación de las autoras mencionadas más arriba, la importancia de estimular buenos hábitos en el ciclo vital de un ser humano, el cultivo del amor, el afecto, la percepción de sacralidad de la vida en su conjunto y la visión del respeto por la otredad (qué o quien sea) es fundamental. Este reforzamiento progresivo daría lugar a la costumbre y nos prometería un futuro esperanzador, distanciándonos del pasado de terror que rememoran continuamente mujeres y hombres chilenos/os sobrevivientes y sus familias, que presencian día a día los noticieros, la militarización contra el pueblo nación mapuche, las largas prisiones preventivas de presos y presas políticas del estallido social, entre otras muchas manifestaciones de violencia cotidiana y sistemática.

Biodanza, a diferencia de la reparación propuesta por Chile, propone a través del Principio Biocéntrico y de su práctica semanal el respeto por la vida, ¡el Derecho de vivir en paz!, el estímulo de la afectividad, el equilibrio interno a través de vivencias integradoras, vivir en coherencia y responder a los estímulos de manera armoniosa con el todo.

---

<sup>23</sup> Definición de las autoras, agregaría a la mujer.

**Todos somos uno**  
**Rolando Toro Araneda<sup>24</sup>**

*La fuerza que nos conduce  
es la misma que enciende el sol  
que anima los mares  
y hace florecer los cerezos.*

*La fuerza que nos mueve  
es la misma que agita las semillas  
con su mensaje inmemorial de vida.*

*La danza genera el destino  
bajo las mismas leyes que vinculan  
la flor y la brisa.*

*Bajo el girasol de armonía  
todos somos uno.*

## Capítulo 5

### EFFECTOS FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS DE BIODANZA

Día a día personas de todo el mundo experimentan Biodanza, para posteriormente en sus relatos de vivencia poner en palabras lo que sintieron en la sesión anterior. Como alumna en práctica de mi grupo semanal pude tener la fortuna de presenciar las caras pero también las palabras de alegría, paz, bienestar de las asistentes en la comuna de Curanilahue, provincia de Arauco, entre ellas también presas políticas, hijas de presos políticos o familiares de una detenida desaparecida. En ese contexto me era necesario evidenciar qué pasaba en sus cuerpos, qué producía Biodanza en ellas, trayendo consigo sus historias familiares y personales

*“Mi propuesta es que las relaciones humanas que tienen un carácter de continuidad y frecuencia íntima crean una red neuroendocrina debido a la interacción entre los miembros ...Esta red representa verdaderas funciones nuevas dentro del sistema viviente de cada uno.”<sup>25</sup>*

Entonces, antes de entender qué pasa a nivel corporal en una sesión de Biodanza, la PhD

---

<sup>24</sup> Toro, R. (s.f.). *Apunte modulo Ars Magna*. (pp-3)

<sup>25</sup> RT citado por Sanchez, G. (s.f.). *Monografía Teoría de la complejidad: Neurociencias y Biodanza*. Santiago.

Gittith Sánchez, Directora de la Escuela Metropolitana de Biodanza y académica de la facultad de medicina de la U de Chile, comenta en su monografía cómo ha influido la Teoría Newtoniana y de Darwin no solo en sus respectivas ramas, sino también en lo social,

*“Hasta hace muy poco, nuestra comprensión del mundo se basaba en la física Newtoniana, que si bien explica los sistemas mecánicos, supone que a partir del estudio de las partes individuales se puede predecir el todo. Desde el siglo XIX, la cultura agregó ideas de Darwin, cuya contribución al concepto de evolución es de gran importancia, sin embargo, éste incluye ideas tales como la competitividad y la sobrevivencia de los más aptos, que influyeron negativamente en la visión de cómo funciona el mundo y, por extensión, cómo funciona la sociedad.”<sup>26</sup>*

Si bien, en este apartado comentaré los efectos de manera parcelada, se debe considerar que al enumerarlos y posteriormente analizarlos, tendré como premisa el planteamiento de la Dra. Sánchez respecto a la Ciencia de la complejidad o teoría de sistemas complejos/adaptativos, definiendo ésta como *“una teoría que cambia el foco de estudio desde las partes al todo, aquí el todo solo puede ser conocido a través del estudio de patrones y dinámicas que surgen de interacciones y relaciones entre las partes. La teoría de sistemas es un cambio de la comprensión lineal, mecanicista, y jerárquica del mundo hacia una comprensión de él basada en el conocimiento de los sistemas complejos, holísticos y en red.”<sup>27</sup>*

Entonces cuando explico el contexto histórico, los métodos de persecución y tortura, el trauma social, la comisiones de calificación, la reparación en salud, y los efectos que ha producido esto en la salud de las personas intento ubicarnos en una visión amplia de los hechos, para entender cómo todo esto (y muchos más) influyó en aquellas personas que vivieron violencia política y desde esas vivencias en el cuerpo, reciben posteriormente Biodanza, y por otra parte, como interaccionan internamente sus sistemas para obtener el bienestar manifestado en cada vivencia.

## 5.1 Efectos Fisiológicos

Dentro de la propuesta de Biodanza, RToro nos expone las hipótesis respecto a los efectos fisiológicos de la práctica semanal teniendo como premisa que el cuerpo es un Holograma y que cada parte está vinculada con el todo y que el todo está contenido en cada parte, por

---

<sup>26</sup> G Sánchez. *Monografía Teoría de la complejidad: Neurociencias y Biodanza*. Santiago.

<sup>27</sup> Sanchez, G. (s.f.). *Monografía Teoría de la complejidad: Neurociencias y Biodanza*. Santiago.(pp-4)

lo que al estimular el cuerpo a través de ejercicios de integración motora, integración motora afectiva, comunicación afectiva, regresión y trance, tendría efectos beneficiosos. Empíricamente pude observar semana a semana a través de los rostros y relatos de vivencias los efectos de la práctica. RToro pone énfasis en el estímulo a través de Biodanza del Sistema Integrador Adaptativo Límbico Hipotalámico (desde ahora SIALH), sistema nervioso Central y sistema nervioso Periférico, sistema nervioso Neurovegetativo, sistema nervioso Autónomo, sistema Inmunológico y sistema Endocrino.

Respecto a ello plantea en un largo análisis<sup>28</sup> el estímulo de los 8 sistemas antes enumerados, mostrando cómo a través de las líneas de vivencia, las categorías de movimiento, el tránsito de la identidad a la regresión, entre otras variables de Biodanza, se logra estimular el cuerpo para lograr el bienestar percibido.

A continuación enumeraré los sistemas, los ejercicios de Biodanza y las hipótesis de sus efectos a nivel físico:

El **SIALH** se estimula, a través de las danzas rítmicas, los ejercicios de extensión, fluidez, eutonía, el comportamiento en *feed - back*, etc., además, integra los sistemas somato motor y sensorial e induce la adaptación de movimientos a los estímulos externos, a su vez, está íntimamente asociado con los aspectos instintivos, emocionales y afectivos contribuyendo a la consolidación de patrones de comportamiento.

También, los efectos de inhibición de los instintos, por causas culturales, han constituido una progresiva represión de los impulsos de vida. Biodanza, desde este punto de vista, representa una disciplina liberadora, al estimular, mediante los ejercicios, el SIALH.

Los **Sistemas neurovegetativo y endocrino** son influenciados por los ejercicios que estimulan vivencias y emociones, tales como los de encuentro, afectividad, contacto.

Los ejercicios de Biodanza estimulan el **Sistema Endocrino** a través de las vivencias que influyen sobre la hipófisis y la producción de hormonas en diversas glándulas endocrinas.

El **Cerebelo** unido por numerosos núcleos al resto del encéfalo, puede controlar el tono muscular, permitir la posición de pie y coordinar nuestros movimientos voluntarios o semivoluntarios, como los movimientos de la marcha que, en realidad, son producidos por una serie de rupturas del equilibrio que se van restableciendo a cada instante.

---

<sup>28</sup> Toro, R. (s.f.). *Apunte Módulo Aspectos Fisiológicos*.



Las danzas de integración, son un ejemplo de la maravillosa coordinación de los mecanismos del equilibrio y de la unidad del movimiento, que es posible alcanzar. Para que tal armonía se produzca, el cerebro ha ido dando, en el momento preciso, el tono muscular necesario a cada uno de nuestros miembros, tensionando y relajando sutilmente los músculos según las necesidades del instante.

Al activar el **Sistema Simpático**, los ejercicios de Biodanza (músicas rítmicas, euforizantes) refuerzan la conciencia de la identidad, actuando como estimulante del sistema circulatorio, elevando el ritmo cardíaco y la presión arterial, desplazamiento de sangre a los músculos, movilización del glucógeno al hígado, broncodilatador al permitir una ventilación mayor.

El **Sistema Parasimpático** se activa con los ejercicios que inducen regresión (música suave, bailes en cámara lenta, ejercicios de regresión). Actúa disminuyendo el sistema circulatorio, ritmo cardíaco y presión arterial y estimula el sistema digestivo, aumenta la secreción de glándulas lacrimales y salivales, predispone el sueño y reposo, activa el eros en general (sensación de plenitud y paz).

El **Sistema Inmunitario** y las emociones funcionan en perfecta coordinación con el Sistema Nervioso a través de mensajeros químicos, por ello se observa relación entre los estados depresivos y las alteraciones graves de la identidad, influyendo en la actividad inmunológica.

La inmunosupresión, detectada en casos de depresión o de graves pérdidas afectivas, ha sido constatada científicamente. Los primeros síntomas de cáncer, en muchos enfermos, aparecen alrededor de tres meses después de una pérdida afectiva importante. Esto debido, posiblemente, a la caída de la defensa inmunológica.

## 5.2 Efectos Psicológicos

Dentro de la concepción de Biodanza, los instintos son fundamentales, considerándolos como una red orgánica de impulsos hereditarios, destinados a la autoconservación. A través de los cientos de años del humano/a en la tierra hemos progresivamente anulando el instinto de conservación; el instinto alimentario es destruido con los cambios de hábitos alimenticios que buscan la compra masiva de comida rápida; la producción sostenida de comida que no sabemos qué contiene, que no nutre; la ganadería intensiva a través del saqueo del cuerpo de madres animales obteniendo leche, hijos, coartando su posibilidad de libertad, apoyado por la publicidad y el engaño. El instinto de nido destruido por la construcción de ciudades llenas de altos edificios, cediendo el uso de la naturaleza en pos de la acumulación de propiedades. Y por supuesto, concepciones militaristas que buscan el beneficio del poder (económico de acumulación de riqueza, acumulación de pueblos

naciones con su mano de obra, recursos naturales, anulación de líneas de pensamiento y acción) a cambio de la muerte y sufrimiento de la población.

La manifestación de una cultura disociativa se ha perpetuado a través de la historia como el ser humano-naturaleza, o la percepción de lo sagrado y lo profano, la exclusión e inclusión, nos hemos convertido en seres individualistas, a propósito de las normas morales como también de las estructuras políticas.

Bajo esta misma lógica de disociación, escindimos nuestro cuerpo de la mente, disociamos nuestra historia, con las manifestaciones físicas de nuestra cuerpo. R.Toro, dentro en su revisión<sup>29</sup>, consideró a Wilhelm Reich, quien observó la represión como la causa de las enfermedades psicosomáticas y de las tensiones musculares, considerando en su planteamiento el inconsciente como el cuerpo y los órganos. Se destaca este autor por su aporte al dar una dimensión corporal al inconsciente. Abordó en uno de sus libros la función del orgasmo respecto de la represión que ejercen los sistemas totalitarios sobre la sexualidad, como parte de la dominación de las personas.

Entonces las mujeres dañadas por la violencia política son víctimas y observadoras del daño, por una parte, son violentadas durante la detención y tortura a nivel físico/sexual, mental, espiritual y existencial; y por otra parte, observan, a través de las disociaciones políticas, sociales y culturales la cronificación de la violencia, una vez liberadas, dañando su proyecto de vida.

Respecto al daño existencial, Italia ha avanzado desde la perspectiva de la reparación, y lo ha incluido dentro de las categorías de su jurisprudencia, además del daño a la salud o biológico y el daño patrimonial, entendido como el dolor o sufrimiento.<sup>30</sup>

Biodanza en este sentido propone, a través de su práctica, restaurar la conexión con la vida y despertar la sensación de plenitud existencial. El éxito pedagógico y terapéutico de Biodanza se debe a sus efectos sobre el organismo como totalidad y a su poder de rehabilitación existencial.

RT trabajó por más de 30 años perfeccionando el sistema Biodanza, y a través del apoyo de sus colaboradoras y la comprensión del cuerpo humano, estableció correlaciones de carácter aproximativo en cuanto a las emociones, vivencias y estados del humor, estudiando los distintos sistemas del cuerpo humano que interaccionan recíprocamente.

Proponía que las vivencias inducidas por la música en Biodanza pueden crear 'efectos'

---

<sup>29</sup> Toro, R. (s.f.). *Apunte aspectos Psicológicos de Biodanza*

<sup>30</sup> Psicología científica. (s.f.). *El daño psicológico y la violencia política desde una perspectiva psicojurídica*. Obtenido de <https://www.psicologiacientifica.com/dano-psicologico-y-violencia-politica/>

semejantes a estos neurotransmisores, así como los de algunas hormonas. Esto significa que algunos ejercicios específicos de Biodanza inducen ‘efecto dopaminérgicos’, ‘efecto endorfinico’, ‘efecto gaba’, etc. Su hipótesis es que tales efectos inducidos por las vivencias de Biodanza activarían los circuitos neurológicos y glándulas en los que se producen sus respectivas acciones neurológicas, endocrinas o inmunológicas.

Bajo esta aproximación estableció efectos psicológicos de la acción de algunos neurotransmisores:

**Dopamina:** entusiasmo, erotismo, placer, motivaciones vitales, buen humor.

**Endorfinas:** placer cenestésico, anestesia del dolor, bienestar.

**Serotonina:** depresor, estimulador del pensamiento.

**Noradrenalina:** activador, vasodilatador arterial.

**Acetilcolina:** vasodilatador arterial, reparación orgánica, desacelerador.

**Gaba:** tranquilizador.

Debido a los efectos empíricos y propuestas, se han realizado variados estudios respecto a los efectos de Biodanza, en donde se busca comprobar lo anteriormente hipotetizado. En el año 2021, se publicó<sup>31</sup> una revisión sistemática sobre los beneficios de la práctica Biodanza de 12 estudios relacionados con los criterios de inclusión y exclusión establecidos por las investigadoras. De los 12 estudios revisados, 5 fueron aplicados a mujeres diagnosticadas con fibromialgia; 4 de ellos cuenta con una muestra de población menor de edad; 1 es con población de niñas en edad preescolar; y 4 con niños y niñas de educación primaria; 1 con población adolescente de educación secundaria; y 2 que incluían población universitaria.

Respecto a las variables de estudio:

*“las más comunes son el estudio de la depresión y el afrontamiento y manejo del dolor, apareciendo conjuntamente hasta en cinco estudios de los 12 seleccionados. La inteligencia emocional se analizó también en tres de los estudios, seguida de la identificación y medición de otras variables psicológicas tales como la ansiedad, la autoeficacia, la autoestima, la satisfacción con la vida y el impacto de la fibromialgia, la calidad del sueño, la habilidad para expresión emocional o la concentración. Las variables físico-corporales como el porcentaje de grasa corporal, la agilidad, la composición corporal o el consumo máximo de oxígeno son también frecuentes y están presentes en cuatro de estos estudios. Todos los estudios fueron de corte cuantitativo, y diseño cuasi experimental o ensayo clínico.”<sup>32</sup>*

Es necesario mencionar que si bien, no todos los estudios tienen relación precisa con el tema de esta monografía si plantea un avance respecto a la intención del estudio y la consideración de los efectos en mujeres en particular.

---

<sup>31</sup> Altamirano, C., Castillo, E., & Rodríguez, I. (2021). Biodanza: Revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. *Retos*, 844-848.

Los resultados de esta revisión concluyen que:

*“Buena parte de sus resultados constatables están ligados al manejo del dolor y el impacto de la enfermedad en la calidad de vida de las pacientes. En este sentido, la práctica de Biodanza mejora el índice de dolor, reduce el impacto de la fibromialgia en las actividades de la vida cotidiana e igualmente el de la depresión (Carbonell-Baeza et al., 10; López, Fernández, Matarán, Rodríguez y Ferrándiz, 2013). Produce una reducción acumulada de la gravedad del dolor (Segura et al, 2017) y mejora la composición corporal (Carbonell-Baeza et al, 2010). También favorece una mejora significativa en algunos de los principales síntomas de los pacientes de fibromialgia, ya que aporta a la recuperación de la calidad del sueño, reduce el estado de ansiedad y promueve una disminución de la sintomatología y una mayor autonomía, lo cual propicia un aumento de la calidad de vida (López, Castro, Fernández, Matarán y Rodríguez, 2012). En definitiva, parece claro que, en líneas generales, promueve la salud física y mental para la mejora de la calidad de vida en personas con fibromialgia, si bien se ha encontrado también un único caso que evidencia que la Biodanza no ha mostrado mayores beneficios para las pacientes que una intervención de corte multidisciplinar (Carbonel et al., 2012).”*

## Capítulo 6

### RELATO DE UNA MUJER SOBREVIVIENTE

*“Aunque tengo ira  
Mordida entre los dientes,  
tu castigo será,  
verme sonreír,  
porque no me arrancaste  
la ternura,  
esa, a la que diste  
golpes de picana.”*  
Belinda Zubicueta

***“Ahora toda la vida danza en mi cuerpo”.***

***Belinda Zubicueta. Relato.***<sup>33</sup>

*La historia de mi vida no es ajena a la historia de muchas mujeres, que han sido flageladas en la inocencia de sus infancias. O de aquellas mujeres que fueron torturadas.*

#### **Infancia y adolescencia**

*Fui una niña tímida y silenciosa, con tendencia a aislarme.*

*Gritos, insultos, golpes. La voz de mi padre amenazante, cuando no alcanzábamos a arrancar. Otras veces saliendo de carrera para escondernos debajo de una micro en esas frías y largas noches, cuando él salía a buscarnos, para maltratar a mi madre; o esas noche en que mi madre, sentada en un paradero, me acunaba en sus brazos para darme calma y calor. Vivía bajo una amenaza constante de volver a ser violada, pues mi padre me lo repetía cada vez que podía, parecía disfrutar de esta tortura psicológica que ejercía en mí. A cada instante, yo me cuestionaba, me sentía sucia y responsable de lo que me había sucedido. En la angustia de mis miedos, de mi soledad intento suicidarme a la edad de 9 años. Consumí casi medio frasco de un medicamento que encontré en casa.*

*Mi madre se encontraba hospitalizada. Abruptamente mi padre entra a la casa, esta vez el*

---

<sup>33</sup> Este relato se ha construido a partir de la selección de algunos textos extraídos de:

- Entrevista personal a Belinda Zubicueta (2022); y
- Monografía escrita por Belinda Zubicueta, ‘Biodanza: un camino hacia el reencuentro de la identidad’ 2010, Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Santiago Chile).

*terror no me paralizó, sino que lo enfrento y le grito: “Usted no es mi padre, porque un padre no hace lo que usted hizo conmigo”. La respuesta fue golpes de puño y pies. Logro huir con todo el dolor amoratado en el cuerpo. Corro y corro y me refugio en la casa de una vecina, la cual intuye lo que me había sucedido y me orienta a que hable con mi madre. Llego al hospital por la tarde: “Que pasó”, pregunta mi madre al ver mi rostro morado. Con miedo comienzo a contar lo sucedido, esperaba ansiosa un abrazo y sólo percibí su mirada silenciosamente acusadora. Sin decir una palabra abandono el hospital.*

*En mi adolescencia despierto al quehacer social. En la época de la dictadura participo en las organizaciones de ollas comunes, comités sin casa y tomas de terrenos. Creo que este compromiso social, de justicia por los más desposeídos, dice también relación con mis carencias afectivas y necesidad de vínculo. Pues, al sentir que ellos me brindaban lo que no tuve de niña, mayor compromiso adquiría. “Me sentía valorada y cuidada por la gente de mi población”. Voy tomando compromisos más profundos con el quehacer social y entre protestas y protestas me incorporo a un grupo armado que buscaba la desestabilización de la dictadura militar. Me aferro a la lucha armada. Con el pasar de los años he analizado que, inconscientemente, buscaba la muerte.*

## **Tortura y cárcel**

*Soy detenida por los aparatos represivos de la dictadura, siete días me mantienen en sus cuarteles secreto, donde soy atada desnuda de pies y manos, torturada con aplicación de corriente, manoseada, golpeada, simulacro de fusilamiento e intento de violación. Manteniéndome de rodillas y esposada durante el día o la noche.*

*Al enfrentar la tortura la convicción me ayudó. Mi compañero había caído en un enfrentamiento, así que si él había dado su vida, cómo yo no iba a poder aguantar la tortura. Me pegaban por ser mujer, por ser del Frente<sup>34</sup> y por tener opinión; me pegaban entre 3 o 4. En las torturas pensaba en Marta Ugarte<sup>35</sup> y en todas las mujeres que dieron su vida por la lucha.*

*Posteriormente me entregan a la Fiscalía Militar, los cuales, me tienen treinta días incomunicada. Mi familia (mis dos hijos) se destruye, queda dispersa y yo desintegrada emocionalmente. Casi ocho años permanecí prisionera. Lo paradójico de esto, es que es allí, en la cárcel el lugar en que alzo mi vuelo. Retomo mis estudios y son mis propias compañeras de prisión las que hacen de profesoras. Rindo exámenes libres de enseñanza básica y media y doy la Prueba de Actitud Académica, que se aplicaba en ese entonces para entrar a la universidad. Escribir y volcar mis sentimientos más escondido en un papel me calmaba. En aquel lugar de barrotes y rejas me encontré con la poesía. Obtuve el primer lugar en un*

---

<sup>34</sup> FPMR Frente Patriótico Manuel Rodríguez

<sup>35</sup> Marta Ugarte, detenida desaparecida, encontrada en las orillas del mar en la playa la Ballena, en los Molles El año 1976

concurso literario. Edité dos libros y participé en cuatro antologías de poesía. “Era una forma de vencer a ese monstruo, la cárcel”.

Me veo obligada, mientras permanecía encarcelada, a dar la tuición de mis hijos a mis ex suegros, que se encontraban exiliados en Holanda. Ellos deben partir solos a otro país. Era día de visita y era la última vez que los vería. Sonó el timbre, anunciando el término de la visita. Con aparente calma los encamino hasta la reja. Los abrazos y los besos; siento todo el dolor del mundo en mi cuerpo y mis ojos preñados de llanto retenían el parto de la agonía. Cruzan la puerta y los veo perderse tras esas rejas metálicas. Corro enloquecida a mi celda y un llanto desgarrador y descontrolado arañó todo mi ser. Encogida como un feto quedé en mi litera llorando su partida.

Al recuperar mi libertad, me abrazo con la emoción de volver a recorrer cada rincón de la ciudad que había dejado de ver casi ocho años. Todo me era mágico: pisar el pasto, la arena, el oleaje del mar, ver las hojas de los árboles en su danza, las brisas tocando mi rostro. Entre ir y venir, agradeciendo a las organizaciones sociales por las gestiones que habían realizado por mi libertad y los estudios que retomaba para obtener una carrera técnica, hago crisis y la idea del suicidio vuelve a mí. Nada me estimulaba. Todo volvió a cubrirse de gris, opaco, una vez más, había perdido mi capacidad de sentir y expresar, todo era plano. Comencé a ser intolerante hasta con la alegría de otras personas. La Psiquiatra, me diagnostica depresión asociado a una angustia de pánico.

Toda la agresión recibida en mi infancia, adolescencia y después adulta con las torturas, me llevaron al desánimo agónico de vivir, arrastrando siempre la muerte en mi caminar. En estas condiciones, llego a Biodanza.

### **Biodanza con Mariela Rivera**

Cuando salgo de la cárcel, salí a agradecer por todo Chile y fuera de Chile también. Yo aún no hacía el proceso en mi cuerpo, como que la cárcel no me había dañado, seguí haciendo cosas, anduve súper mal, con muchos intentos de suicidio, andaba pensando cómo tirarme al metro, me querían internar, yo no quería, empecé con crisis de pánico. Camino, con mis ojos opacos, pensando la muerte. Me reencuentro con Mariela<sup>36</sup>, quien años atrás me había visitado en la cárcel. Y entre el sol que se filtra por las hojas de los árboles del Parque de la Villa Grimaldi, siento toda su energía maravillosa en un abrazo, instándome a participar de sus clases. Me integré a su semanal. Ahí yo lloraba a gritos y me di cuenta que existían manos que eran amorosas, que no torturaban y empecé a renacer, a renacer, a renacer.

*“Durante los ejercicios de Biodanza, la persona es, más que nunca, ella misma: respetada, valorizada, querida y aceptada. Experimenta su cuerpo como fuente de*

---

<sup>36</sup> Mariela Rivera, fotógrafa feminista y profesora de Biodanza, ha trabajado con mujeres sobrevivientes de prisión y tortura y familiares de detenidos desaparecidos y ejecutados políticos.

*placer y, al mismo tiempo, como potencialidad capaz de expresarse creativamente. Los dos grandes polos entre los cuales se recicla el proceso de identidad, son así fuertemente activados dentro de Biodanza.” R Toro*

*Me sentí un poco incómoda al principio. Hacía tanto tiempo que no sentía la afectividad del ser humano que lloré, lloré y lloré. Al redescubrir manos amorosas que llenaban los espacios ausentes de caricias. No eran esas manos crueles de mis torturadores, eran manos con energías soñadoras, cuidadoras, que acariciaban mis dolores.*

*“La caricia es la herramienta más eficaz para sanar a las personas”. Rolando Toro El grupo, para mí, fue un lugar de confianza, que generosamente abrió sus brazos amorosos, para acogerme en la caricia, cada vez que mis heridas volvían a sangrar. En este nido de amor, me sentí profundamente querida, haciéndome vivenciar que yo era lo más importante en este existir.*

*Nuevas sensaciones comenzaron poco a poco a trepar en mí y de una danza torpe, comencé a moverme con más seguridad y armonía en cada giro de mi vuelo, en cada resonancia de mi latir con los otros corazones que me acogían generosamente.*

*“La autoestima y la conciencia de sí mismo se elevan a niveles desacostumbrados. El sentirse vivo ‘con otro’ y, al mismo tiempo, exaltando sus características, refuerzan todos los circuitos de la identidad saludable.” R Toro*

*Manos afectivas acunaron los accidentes de mi existencia y la magia sagrada de su mirar instalaron en mí un canto maravilloso en mi vida. Inquieta y ansiosa, esperaba cada semana. Solo deseaba que todos los días fueran BIODANZA.*

*“La danza activa el núcleo central de la identidad: la conmovedora sensación de estar vivo y la percepción de la unidad de nuestro cuerpo con las vivencias y emociones. A partir de esa sensación visceral, se reactualizan las primeras nociones del cuerpo y su perfección como fuente de placer. Al mismo tiempo, se acentúa la noción de ser diferente y único, al entrar en contacto con otras personas.” R Toro*

*Al principio esta sensación amorosa me duraba muy poco, con el tiempo se estabilizó su efecto. La dulzura del grupo me hacía volver a la vida en cada contención, en cada mirada, en cada abrazo. “La niña herida estaba sanando”. La calma me fue habitando por momentos, pero aún faltaba. “Necesitas un Minotauro”<sup>37</sup>, sugirió mi facilitadora semanal.*

---

<sup>37</sup> Proyecto Minotauro: Extensión de Biodanza



*Llegó el momento del Minotauro. Con la garganta apretada en el grito silencioso, no podía articular palabras. Casi en un gesto de mis labios, tímidamente, comencé a decir al grupo: “Yo soy Belinda, yo soy Belinda”, hasta que el llanto escapó de mis ojos y mi boca -en la potencia de un desgarró- seguía diciendo: “Yo soy Belinda”! Mi facilitadora Mariela me contiene con toda su ternura y amorosamente me dice: “Ahora desde el placer, no desde el dolor, danza la vida con alegría”.*

*Y la música fluyendo de tus poros  
danza en las cicatrices de mis accidentes  
para entrelazarnos en una armonía mayor.*

*En el abordaje de Biodanza, las vivencias tienen prioridad sobre el pensamiento conceptual, o las programaciones conductuales. El pensamiento lógico-racional no es el instrumento adecuado para la modificación existencial y para inducir cambios profundos de actitudes y tendencias. Las vivencias tienen efectos sobre la identidad, sobre los procesos de integración afectiva, rehabilitación existencial y estados de conciencia.*

*“Biodanza ha sido concebida para inducir nuevas formas de comunicación, estimular la expresión de identidad, realizar una reeducación afectiva, integrar la unidad orgánica e inducir procesos de percepción ampliada y conciencia ética.” R Toro*

*Y empecé a pensar que podía ser biodanzante, facilitadora de Biodanza. La misma facilitadora (Mariela) me empezó a impulsar a ser profesora, que trabajara con niños, que todo eso me haría bien. Empecé a estudiar con Rolando Toro, el año 2003, en la Escuela Modelo, en donde Claudette Santa Ana era directora. Rolando me dijo: “Mire mijita, usted no me venga a hablar que se va para dentro, no, porque usted tiene su identidad y usted tiene que sacar la voz. No venga a hacerse la víctima aquí”. yo me molesté bastante. Y me pregunta si he hecho Minotauros, yo le respondí que había hecho 1, y me dice que necesitaba a lo menos 5. “Usted tiene que hablar desde su seguridad”.*

*Y empecé a hacer Minotauros y empecé a hacer mi proceso y le encontré razón. Yo en mi dolor me iba con mi autoestima para abajo y me quedaba chiquitita. En mi primer Minotauro me hicieron un desafío de identidad, un ejercicio tan simple, pero me dejó llorando de rodillas en el suelo, enfrentándome a mi identidad. Ella fue tan sabia porque me dijo: “desde el amor”. Yo sentía que mi identidad me la habían quitado desde niña, (hablo de esto en mi Monografía), de a poquito me la fueron quitando, siempre fueron manos de hombres agresivos, las manos de mi padre, los torturadores, mis parejas. Cómo tanta violencia.*

*El daño causado a una persona es posible de reparar, pero no con medidas o terapias*

*aisladas, sino que, se debe incorporar también una reparación afectiva, como lo muestra el trabajo con Biodanza. Puedo concluir diciendo que la propuesta más integral y eficaz para reparar a las personas que han sido dañadas física y psicológicamente en su infancia, al igual para aquellas personas que han sido sometidas a torturas por la violencia del estado, es sin duda, BIODANZA, que ofrece una reparación existencial a través de vivencias integradoras en el aquí- ahora, el vínculo afectivo, la danza, la música, situaciones de encuentros con uno mismo, con el otro y la totalidad.*

*Sanar las heridas y recuperar la identidad dañada puede ser viable a través del sistema de "Biodanza". A mi juicio es el único sistema que hasta el momento da la posibilidad, para una rehabilitación existencial en forma más profunda y verdadera. En Biodanza renací y aquella niña carente de afecto, herida por las circunstancias volvió a ser niña, pero en el amor. Ahora todo el sol me acuna en sus brazos. He rescatado, el canto de los grillos que resuena en mi pulsar, cuando mi corazón se abre en la danza ancestral que recogen mis pies desde la tierra, la fuerza del sol que hace renacer las primaveras en mi cuerpo, cuando la creatividad existencial me fluye ante alguna dificultad.*

*He recuperado mi identidad, permitiéndome aplicar el instinto de lucha al poner límites en mi trabajo; y el instinto de fuga, para abandonar los espacios de relaciones demasiados tóxicas, que antes me asfixiaban.*

*En mi vocación de docente, me ha brindado la posibilidad de repararme y reparar en la fluidez del vínculo afectivo con los niños; mis alumnos de primero básico, que han vivenciado la conexión con lo sagrado de sus miradas y el cuidarse como manadas.*

*La Belinda de hoy en día no tiene nada que ver con la Belinda de antes. Biodanza me transformó, porque la Belinda de antes era con problemas de autoestima, inseguridades, con un compromiso grande pero con muchas inseguridades y miedos; y la Belinda de ahora, fortalecida, ya no tiene miedo, no tiene miedo de abrirse, no tiene miedo hablar estos temas. Siento que he hecho un proceso de sanación y que Biodanza ahí ha hecho su cuota en un 100%. Sin desmerecer todos los aportes de las ciencias humanas, sin desmerecer la psicología, la psiquiatría. Pero yo me traté con todos ellos y de todos yo huía. Me tocaban un tema y me empezaban a transpirar las manos, la guata se me apretaba y así salía, tiritando y decía: "no vengo más a esto" y no iba más. En mi caso no hubo mayores avances, pues en cada sesión, cuando se llegaba a lo profundo del conflicto, abandonaba las terapias, dado que volvía a instalarse en mí el pánico. Creo que al tratarme en forma aislada, donde sólo se activaba lo racional a través de los recuerdos me ocasionaba una tremenda inseguridad al revivir el dolor, manteniéndome con altos y bajos en mi estado de ánimo angustiosos.*

*Lo único que me ha sanado y me tiene como estoy en estos momentos, más integrada, conociéndome yo misma, segura de mí, segura de lo que entrego, es Biodanza. Me recogió con una palita y me integró de a poquitito. Por eso yo digo que Rolando hizo un aporte tan grande.*

### **Profesora y Biodanzante**

*Trabajo en una escuela de La Florida, en Santiago. Jubilé, pero sigo haciendo clases de Biodanza. Logré que la Escuela lo pusiera en el Curriculum. Trabajo lunes, martes y miércoles con Biodanza. Este año tengo de pre básica a cuarto, son 6 cursos. Los niños se entregan, aparte que ellos son de sectores bien vulnerables, de la villa O'Higgins donde hay mucho tráfico de drogas. Mi primer objetivo era bajar el nivel de agresividad y los niveles de bulling. Fue un proceso, yo empecé sola con mi curso, yo ocupaba parte de mis horas para hacer Biodanza y ahí me empezaron a tomar en cuenta, vieron los efectos y me empezaron a pedir para los otros cursos y después ya lo integraron dentro del proyecto.*

*Y en ese tiempo bajaron los niveles de violencia, todos los profesores lo decían. Y ahora de vuelta de la pandemia, con otro objetivo de contención emocional, por todo lo que significó el encierro, es más centrado en psicomotricidad y afectividad. Los niños llegaron más violentos de la pandemia, con dificultades de socialización, hay niños que no quieren ni que los toquen, como tomarse de la mano para hacer una ronda no querían, con mascarilla y alcohol gel. En los niños se observa, los vas sanando. Yo estoy maravillada, porque los niños son distintos a los adultos, ellos en el momento cambian.*

*Cuando hice la defensa de mi postgrado de Literatura Infantil en el Aula, fue muy bonito y terrible a la vez, porque como mi caso fue tan bullado. En ese momento tenía un curso muy violento, se golpeaban, tenían que hacerme supervisiones del pos título, entonces hice una historia en donde había un invernadero y un zoológico al lado. Los animales se arrancaron y se van al invernadero y surgieron los híbridos, se cruzó un ratón con una lechuga, ¿que surgió ahí? Un lechutón. Y así, los animalitos tenían tantas ganas de encontrarse con sus ancestros que se van en una fila, hasta que se encuentran y hacen una ronda. Fui aplicando lo que había aprendido como profesora de Biodanza y aplicando las características de cada animal se hacen los ejercicios; y ahí los híbridos se devolverán y van a ir a escribirle un poema o cuento a sus ancestros. Tuve que hacer mi defensa de tesis en la Universidad de Chile, iba súper nerviosa, pero finalmente tuve nota 7, y todo eso porque se me ocurrió unir la literatura con la Biodanza.*

*“El éxito pedagógico y terapéutico de Biodanza se debe a sus efectos sobre el organismo como totalidad y a su poder de rehabilitación existencial.” R Toro*

*Entregar la posibilidad que yo no tuve a los niños, me impregnó de energías nuevas lo que me llevó a estudiar de día, tarde y madrugada. Todos los biodanzante somos agentes de cambio, tenemos la responsabilidad de seguir expandiendo esto para que en algún momento esta sociedad sea más afectiva.*

*Hoy, mi cabeza erguida y el corazón abierto van descubriendo los ángeles en los ojos de las otras personas, la luminosidad del día, la diversidad de olores y colores. "Ahora toda la vida danza en mi cuerpo".*

## REFLEXIONES

Belinda a través de su relato demuestra su capacidad extraordinaria de resiliencia<sup>38</sup> entendiendo esto *“como la persona, a la vez, se sobrepone a la adversidad y puede construir sobre ella, implica un juicio crítico de la realidad y también accionar para transformarla.”*

Sobreviviente de la violencia patriarcal a manos de su padre, parejas y torturadores, a través del viaje de su relato de vida podemos identificar sus vivencias, su capacidad de resiliencia y como, en ese terreno Biodanza llega a contribuir al estímulo de su identidad e integración.

Relata que en su niñez fue violentamente reprimida a través del control y la manipulación de su padre violador, sin la sensación de protección de su madre. Se vincula en relaciones de pareja violentas buscando salir de su hogar, para, a propósito de sus vivencias de pobreza y desigualdad de infancia, vincularse a las organizaciones sociales y posteriormente al FPMR, siendo detenida, torturada y encarcelada por más de 8 años.

Biodanza la recibe y desde una perspectiva fisiológica el SIALH a través de los ejercicios de extensión, fluidez, eutonía, comportamiento en feed-back podría haber contribuido al término de la represión sentida, al estimular los instintos, suprimidos, a su vez, por los estados depresivos descritos: *“Me aferro a la lucha armada. Con el pasar de los años he analizado que, inconscientemente, buscaba la muerte”*. Gracias también a la *“invitación”* realizada por RToro a la participación de 5 Minotauros, contribuyendo a la sensación de libertad, estímulo de los instintos: *“He recuperado mi identidad, permitiéndome aplicar el instinto de lucha al poner límites en mi trabajo; y el instinto de fuga, para abandonar los espacios de relaciones demasiados tóxicas, que antes me asfixiaban.”*, y renacimiento, como Belinda reitera.

En cuanto al sistema neurovegetativo y endocrino al estimular vivencias y emociones de encuentro, afectividad y contacto, ese contacto que Belinda declara como: *“No eran esas manos crueles de mis torturadores, eran manos con energías soñadoras, cuidadoras, que acariciaban mis dolores.”* Influyendo así en la hipófisis, en la producción hormonal y en sus glándulas endocrinas contribuyendo a su homeostasis.

---

<sup>38</sup> Rodriguez, A. (2009). Resiliencia . *Revista de Psicopedagogía* , 0101-8486.

En cuanto al estímulo del cerebelo, a través de las marchas, danzas de integración y unidad del movimiento se permite la integración física y mental, disociada a causa de los sistemáticos actos de violencia realizados en su contra. *“Al enfrentar la tortura la convicción me ayudó. Mi compañero había caído en un enfrentamiento, así que si él había dado su vida, cómo yo no iba a poder aguantar la tortura. Me pegaban por ser mujer, por ser del Frente y por tener opinión; me pegaban entre 3 o 4. En las torturas pensaba en Marta Ugarte y en todas las mujeres que dieron su vida por la lucha.”*

Sostenida esta disociación también, por la visión Mecanicista de entregar reparación de manera separada por distintos profesionales y abordaje desde lo intelectual *“En mi caso no hubo mayores avances, pues en cada sesión, cuando se llegaba a lo profundo del conflicto, abandonaba las terapias, dado que volvía a instalarse en mí el pánico. Creo que al tratarme en forma aislada, donde sólo se activaba lo racional a través de los recuerdos me ocasionaba una tremenda inseguridad al revivir el dolor, manteniéndome con altos y bajos en mi estado de ánimo angustiosos.”*

A través de las danzas eufóricas y rítmicas se refuerza la identidad estimulando el sistema simpático, con la presencia del grupo, se da presencia a su propia existencia *“Manos afectivas acunaron los accidentes de mi existencia y la magia sagrada de su mirar instalaron en mí un canto maravilloso en mi vida. Inquieta y ansiosa, esperaba cada semana. Solo deseaba que todos los días fueran BIODANZA.”*

Con el estímulo del sistema parasimpático, con ejercicios de regresión se estimuló su sensación de equilibrio, plenitud y paz, *“Hoy, mi cabeza erguida y el corazón abierto van descubriendo los ángeles en los ojos de las otras personas, la luminosidad del día, la diversidad de olores y colores. ‘Ahora toda la vida danza en mi cuerpo’ ”.*

El sistema inmune es significativamente afectado por el estrés, las guerras, la violencia urbana y por su puesto la tortura, la inmunosupresión es detectada en casos de depresión, tal y como lo describe Belinda, por ello el estímulo de la identidad puede ser un factor preventivo para el desarrollo de enfermedades catastróficas, como el análisis entregado por el estudio realizado por la Escuela de Salud Pública respecto a las causas de muerte en la población expresa política.

## PROPUESTA VIVENCIAL

La reparación afectiva es esencial, como también la prevención de hechos de violencia por lo que, además de proponer la práctica de Biodanza para personas sobrevivientes de la dictadura, es imperativo apuntar a las garantías de no repetición, para ello es necesario pensar en las siguientes generaciones, esto nos permite desde nuestro quehacer contribuir en la prevención de la violencia contra él o la migrante, mujeres, niños, personas en situación de discapacidad, fomentar la promoción de los DD.HH en todo espacio.

A continuación, basada en la propuesta vivencial de la Monografía “Biodanza una propuesta para el despertar y formación en Derecho Humano.” Se propone una sesión vivencial en la que se agrega las músicas como también el fundamento fisiológico y se enriquece la consigna de hacer cada ejercicio, esto se comparte con el objetivo de que se promocióne desde la vivencia los derechos humanos, teniendo así un aprendizaje significativo.

N°	Nombre ejercicio	Canción	Elementos de la consigna relacionados con los Derechos Humanos	Estímulo
1.	Ronda de inicio	1-18	<p>La ronda es símbolo de vida, de respeto por la vida. En ella <b>nos reconocemos como seres con igualdad de derechos, dignos, y sin discriminación alguna.</b></p> <p>La ronda es democrática, no hay jerarquías, es símbolo del derecho a la igualdad, que <i>todos somos uno.</i></p> <p>Esta ronda nos llama a conectarnos con esa vida digna, plena, íntegra, y alegre con la que soñaba Rolando Toro.</p>	Los <b>Sistemas neurovegetativo y endocrino</b> son influenciados por los ejercicios que estimulan vivencias y emociones, tales como los de encuentro, afectividad, contacto.

2.	Marcha sinérgica	06-02	<p>La invitación es a caminar confiando que cada día es una oportunidad para comenzar de nuevo, para sacar lo mejor de lo nuestro y hacer de esta vida algo especial.</p> <p>Caminamos como vivimos, por eso el llamado es a despertar en nuestro ser, en nuestro cuerpo el derecho innato de circular libremente por la vida, sin miedos ni restricciones.</p>	<p>El <b>Cerebelo</b> unido por numerosos núcleos al resto del encéfalo, puede controlar el tono muscular, permitir la posición de pie y coordinar nuestros movimientos voluntarios o semivoluntarios, como los movimientos de la marcha que, en realidad, son producidos por una serie de rupturas del equilibrio que se van restableciendo a cada instante.</p>
3.	Sincronización Rítmica	06-14	<p>Vinculémonos con otros, con la vida de otros, construyendo un ritmo en común. Ni mi ritmo ni el del otro, sino uno nuevo, fruto del consenso, del respeto mutuo de ambos, del reconocimiento de la <b>dignidad inherente a cada persona</b>. Debemos construir vínculos saludables, respetando el derecho a nuestra vida digna y a la de los demás.</p>	<p>Al activar el <b>Sistema Simpático</b>, los ejercicios de Biodanza (músicas rítmicas, euforizantes) refuerzan la conciencia de la identidad, actuando como estimulante del sistema circulatorio, elevando el ritmo cardíaco y la presión arterial, desplazamiento de sangre a los músculos, movilización del glucógeno al hígado, broncodilatador al permitir una ventilación mayor.</p> <p>Los <b>Sistemas neurovegetativo y endocrino</b> son</p>



				<p>influenciados por los ejercicios que estimulan vivencias y emociones, tales como los de encuentro, afectividad, contacto.</p>
4.	Juegos de vitalidad	05-18	<p>La invitación es a jugar, a sentirnos vivos en cada movimiento, disfrutando de la música y del contacto con las y los compañeros. Volver a ser niños, recuperar, despertar esa alegría de vivir, que es un derecho humano innato y esencial.</p>	<p>Al activar el <b>Sistema Simpático</b>, los ejercicios de Biodanza (músicas rítmicas, euforizantes) refuerzan la conciencia de la identidad, actuando como estimulante del sistema circulatorio, elevando el ritmo cardíaco y la presión arterial, desplazamiento de sangre a los músculos, movilización del glucógeno al hígado, broncodilatador al permitir una ventilación mayor.</p>
5.	Desplazamiento con levedad.	07-19	<p>Es muy importante auto-regularnos, respetando nuestro cuerpo, con un afectivo auto cuidado. Nos desplazamos con ligereza, evocando el Derecho humano a la migración, el derecho a buscar mejores condiciones de vida, el derecho de ser aceptado y recibido</p>	<p>El <b>Sistema Parasimpático</b> se activa con los ejercicios que inducen regresión (música suave, bailes en cámara lenta, ejercicios de regresión). Actúa disminuyendo el sistema circulatorio, ritmo cardíaco y presión arterial y estimula el sistema digestivo,</p>

			<p>por el solo hecho de ser una persona con Derecho a una vida digna. En el mundo No existen personas ilegales.</p>	<p>aumenta la secreción de glándulas lacrimales y salivales, predispone el sueño y reposo, activa el eros en general (sensación de plenitud y paz).</p>
6.	Segmentario de cuello	09-01	<p>Con los ojos cerrados nos entregamos a una vivencia sensible de abandono y entrega, con la confianza de sentirnos en un espacio protegido. Tenemos <b>derecho a confiar y a ser respetados</b>; a valorarnos en forma íntegra; y a armonizar nuestro cuerpo y nuestras emociones, aspirando a una vida sana.</p>	<p>El <b>Sistema Parasimpático</b> se activa con los ejercicios que inducen regresión (música suave, bailes en cámara lenta, ejercicios de regresión). Actúa disminuyendo el sistema circulatorio, ritmo cardiaco y presión arterial y estimula el sistema digestivo, aumenta la secreción de glándulas lacrimales y salivales, predispone el sueño y reposo, activa el eros en general (sensación de plenitud y paz).</p>
7.	Posición generatriz de proteger la vida.	17-05	<p>Desde el principio de la historia el ser humano ha realizado gestos universales. En Biodanza les llamamos Posiciones Generatrices. Realizaremos la posición generatriz de cuidar la vida. Esta</p>	<p>El <b>Sistema Parasimpático</b> se activa con los ejercicios que inducen regresión (música suave, bailes en cámara lenta, ejercicios de regresión). Actúa disminuyendo el</p>

			<p>posición es un gesto de <b>respeto por la vida</b>, pues la vida está al centro, es lo más importante y nuestro compromiso es cuidarla y reverenciarla.</p>	<p>sistema circulatorio, ritmo cardiaco y presión arterial y estimula el sistema digestivo, aumenta la secreción de glándulas lacrimales y salivales, predispone el sueño y reposo, activa el eros en general (sensación de plenitud y paz).</p>
8.	Ronda de mecimiento.	11-04	<p>En Biodanza la vida está al centro, somos vida y estamos llamados a nutrirnos en el amor.</p> <p>El contacto afectivo sensible nos nutre, regalándonos vida al sentirnos <b>pertenecientes a una comunidad</b> afectiva en la que nos sostenemos los unos a los otros.</p>	<p>El <b>Sistema Parasimpático</b> se activa con los ejercicios que inducen regresión (música suave, bailes en cámara lenta, ejercicios de regresión). Actúa disminuyendo el sistema circulatorio, ritmo cardiaco y presión arterial y estimula el sistema digestivo, aumenta la secreción de glándulas lacrimales y salivales, predispone el sueño y reposo, activa el eros en general (sensación de plenitud y paz).</p> <p>Los <b>Sistemas neurovegetativo y endocrino</b> son influenciados por los ejercicios que estimulan</p>

				<p>vivencias y emociones, tales como los de encuentro, afectividad, contacto.</p>
9.	Encuentro fugaz	10-11	<p>Somos parte de una misma humanidad, que cree en la vida y su sacralidad. Este es el momento para <b>reconocer la sacralidad e importancia del otro.</b></p>	<p>Los <b>Sistemas neurovegetativo y endocrino</b> son influenciados por los ejercicios que estimulan vivencias y emociones, tales como los de encuentro, afectividad, contacto.</p> <p>El <b>Cerebelo</b> unido por numerosos núcleos al resto del encéfalo, puede controlar el tono muscular, permitir la posición de pie y coordinar nuestros movimientos voluntarios o semivoluntarios, como los movimientos de la marcha que, en realidad, son producidos por una serie de rupturas del equilibrio que se van restableciendo a cada instante.</p>

10.	Encuentros con abrazos	10-15	<p>Buscamos conectar con el centro de la vida, que es nuestro corazón, nutriéndonos en la magia del amor.</p> <p><b>Reivindicando el amor como un Derecho Humano esencial.</b></p>	<p>Los <b>Sistemas neurovegetativo y endocrino</b> son influenciados por los ejercicios que estimulan vivencias y emociones, tales como los de encuentro, afectividad, contacto.</p> <p>El <b>Cerebelo</b> unido por numerosos núcleos al resto del encéfalo, puede controlar el tono muscular, permitir la posición de pie y coordinar nuestros movimientos voluntarios o semivoluntarios, como los movimientos de la marcha que, en realidad, son producidos por una serie de rupturas del equilibrio que se van restableciendo a cada instante.</p>
-----	------------------------	-------	--	--

11.	Ronda de activación lenta	02-22	<p>Comenzamos a activar lenta y suavemente nuestra energía vital, renacidos por la vivencia.</p> <p>Agradecemos a la vida, conectándonos con la música y con todas las personas de esta comunidad afectiva en la que estamos inmersos.</p>	<p>Los <b>Sistemas neurovegetativo y endocrino</b> son influenciados por los ejercicios que estimulan vivencias y emociones, tales como los de encuentro, afectividad, contacto.</p>
12.	Ronda final	03-05	<p>La vida es un milagro y nosotros somos el milagro. Cada día es una oportunidad de renacer y celebrar la vida.</p> <p>Rolando Toro dice: Que no basta vivir, sino hay que sentirse vivo y no cualquier vida, sino una vida digna, plena, y feliz. Porque a eso hemos venido a esta vida, a ser felices.</p>	<p>Los <b>Sistemas neurovegetativo y endocrino</b> son influenciados por los ejercicios que estimulan vivencias y emociones, tales como los de encuentro, afectividad, contacto.</p>

Como podemos observar cada ejercicio de Biodanza proporciona multiples beneficios para nuestra Fisiología, pero a su vez, nos permite dar a conocer la importancia de algunos Derechos Humanos.

## CONCLUSIONES

1. Dentro de las políticas públicas chilenas se debe integrar el Principio Biocéntrico, esto con el objetivo de cuidar la vida en su conjunto, respetar el medio ambiente, la niñez, la adultez mayor, la salud, entre muchos factores para prevenir la violencia estructural y el germen de los golpes de estado.
2. La reparación para las y los sobrevivientes de la dictadura inicia después de 17 años. Hoy para las y los sobrevivientes del estallido social se está a tiempo de **incorporar la Biodanza como parte de las medidas de reparación** para estas personas, incorporando una visión de reparación afectiva.
3. La Biodanza tiene efectos fisiológicos comprobados, por lo que desde una mirada de salud integral podría **incluirse en las prestaciones de la Atención Primaria de Salud** chilena, de manera de incluir dentro de la promoción de la salud los efectos beneficiosos de Biodanza.
4. Debido a los efectos positivos psicofisiológicos de Biodanza, podría considerarse la incorporación de su práctica en otros programas destinados a la reparación.
5. El Trauma social trasciende la violencia en contexto de enfrentamientos cívico militares; el trauma está presente en el cotidiano, en cada vulneración de derechos. Biodanza, a través de su principio Biocéntrico, a través del fortalecimiento de la identidad, del estímulo de la reciprocidad, permitiría paulatinamente incorporar en nuestro cuerpo la posibilidad de hacer frente a las injusticias y trabajar por el bien común.
6. Biodanza permitiría un espacio respetuoso para mujeres sobrevivientes de la dictadura, en donde no es necesario decir quiénes son, cuál es su historia, y en donde citando a Belinda Zubicueta: “hay manos que son amorosas, que no torturan”. Biodanza abre un espacio respetuoso, por lo que sería beneficiosa para otros tipos de grupos para mujeres, **estimulando el término de las relaciones de poder y sumisión**, como con los ejercicios de eutonía, el establecimiento de límites y el desarrollo de la reciprocidad con los ejercicios de coordinación.
7. Biodanza se presenta como una manera didáctica y afectiva para enseñar Derechos Humanos. Me permite como trabajadora por la Reparación, los Derechos Humanos y la Memoria, ampliar el horizonte para su enseñanza y aplicación en todo el ciclo vital del ser humano/a.

8. Debido a los efectos y el estado del arte en investigación en Latinoamérica respecto a Biodanza, considero necesario que se debe promover y continuar esta línea, desde la investigación social, cualitativa, considerando por ejemplo los relatos de vivencia, debido a que se vuelve fundamente para su incorporación y validación a futuro en diversos espacios, comunitarios, académicos, etc.



## ANEXO:

Pauta Entrevista Mujer sobreviviente de la Dictadura Cívico Militar Chilena y los efectos de la Biodanza en su vida

<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>	<b>Pregunta</b>
Vida y Militancia	Familia	¿Cómo era la familia en la que usted nació? ¿A qué se dedicaban? ¿Dónde vivían? ¿De dónde venían?
	Infancia y educación	¿Cómo fue su infancia? ¿Dónde estudió? ¿hasta qué curso? ¿Cómo era usted como estudiante?
	Militancia y juventud	¿Cómo era la participación política de su ciudad/Pueblo en los años 60-70? ¿Su familia (padre y/o madre) simpatizaba o militaba en algún partido político? ¿Qué actividad política realizaban sus padres? ¿Usted militaba en un partido político? ¿Cuándo empezó a militar y por qué? ¿Por qué cree que comenzó a despertar su conciencia social? ¿Cómo fue su participación social y política antes de la dictadura? ¿Cuál era el sueño que usted tenía como militante? ¿Qué soñaba para su territorio/para el pueblo de Chile?
Represión de la dictadura	Golpe	¿Qué ocurrió donde usted vivía con el golpe de estado? ¿Cómo reaccionó su familia frente al golpe? ¿Cómo reaccionó usted frente al golpe?
		¿Qué hizo luego del 11 de septiembre? ¿Qué hizo su familia? ¿Qué sentían en ese tiempo? ¿Creía que lo podrían tomar detenido?
	Hecho represivo	¿Cuándo la tomaron detenida? ¿Por qué cree que la detuvieron? ¿Cómo fue su experiencia como prisionera política? ¿Tuvo miedo de que la mataran?  <i>En caso de Exilio:</i> ¿Cómo fue su proceso en el exilio? ¿Fue difícil vivir en otros países de manera obligada? ¿Qué era lo difícil? ¿Cómo fue retornar?
	Lucha en dictadura	¿Usted se mantuvo organizada frente a la dictadura? ¿Qué acciones

		<p>tomó?</p> <p>¿Por qué, pese al peligro de la violencia y la represión, siguió luchando frente a la dictadura?</p>
Memoria Histórica	Memoria y presente	<p>¿Siente que ha recibido justicia frente a los crímenes que sufrió por la dictadura? ¿Por qué?</p> <p>¿Cuál cree que sería la justicia que merece?</p>
Salud	Salud Física y Menta	<p>¿Ha recibido “reparación” en torno a la salud física y mental posterior a la violencia recibida por el estado? si es así, ¿Cómo la evaluaría? Si no, ¿por qué razón? ¿Cómo evaluaría la reparación en Chile?</p>
Biodanza	Inicios de la Practica	<p>¿Cuál fue su primera experiencia con biodanza? ¿Qué sintió? ¿Quiso volver a practicarla?</p>
	Grupo de Inicio	<p>¿En que contribuyó su participación en un Grupo de inicio a su vida cotidiana? ¿con cuanta frecuencia practicó biodanza? ¿Por cuánto tiempo?, Si identifica cambios, ¿Cuáles fueron?</p>
	Grupo de profundización	<p>¿Ha participado alguna vez de un grupo de profundización? ¿Qué experiencias tuvo con este tipo de grupo?</p>
	Formación como profesora	<p>¿Considerando todo tu recorrido como mujer sobreviviente, biodanzante? ¿Qué te motiva a convertirte en profesora de Biodanza?</p>
	Efectos de la Biodanza	<p>¿Qué ha significado la vivencia para usted? ¿Cuál era la percepción de si misma previo a la práctica constante de la biodanza y posterior a ella?</p> <p>¿Cuáles fueron los efectos que tuvo en su vida, considerando que es una sobreviviente de la dictadura?</p>

## BIBLIOGRAFÍA

1. Comisión Nacional sobre Prisión Política y Tortura. (2005). *Informe de la Comisión Nacional sobre Prisión Política y Tortura*. Santiago: Ministerio del Interior.
2. Altamirano, C., Castillo, E., & Rodríguez, I. (2021). Biodanza: Revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. *Retos*, 844-848.
3. Aylwin, F. (4 de marzo de 1991). *fundaciónaylwin.cl*. Obtenido de <http://fundacionaylwin.cl/hace-30-anos-un-dia-como-hoy-el-presidente-patricio-aylwin-da-a-conocer-el-informe-rettig/>
4. Bedoya, J. (25 de Noviembre de 2010). *Sergio Valech, el Obispo que se enfrentó a Pinochet*. Obtenido de [https://elpais.com/diario/2010/11/25/necrologicas/1290639602\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2010/11/25/necrologicas/1290639602_850215.html)
5. Biblioteca del Congreso Nacional. (s.f.). *Historia de la Ley 19.980*. Obtenido de <https://www.bcn.cl/historiadelailey/historia-de-la-ley/vista-expandida/5641/>
6. Científica, Psicología. (s.f.). *El daño psicológico y la violencia política desde una perspectiva psicojurídica*. Obtenido de <https://www.psicologiacientifica.com/dano-psicologico-y-violencia-politica/>
7. Comisión Nacional de Verdad y Reconciliación. (1996). *Informe de la Comisión Nacional de Verdad y Reconciliación*. Santiago: Cooperación Nacional de Reparación y Reconciliación.
8. Girardi, J., Saavedra, M., & Miranda, C. (21 de septiembre de 2021). *Cartas: Informes de DD.HH en dictadura y perspectiva de género*. Obtenido de <https://www.ciperchile.cl/2021/09/21/informes-de-ddhh-en-dictadura-datos-sin-perspectiva-de-genero/>
9. INDH. (s.f.). *Comisión Valech*. Obtenido de <https://www.indh.cl/destacados/comision-valech/>
10. INDH. (s.f.). *Informe de la Comisión Nacional sobre Prisión Política y Tortura (Valech I)*. Obtenido de <https://bibliotecadigital.indh.cl/handle/123456789/455>
11. Jorquera, M. J., Madariaga, C., Burrone, M. S., Tapia, E., Colantonio, L., & Alvarado, R. (2020). Estudio Descriptivo de mortalidad en sobrevivientes de tortura y prisión política en el periodo de la dictadura militar en Chile, 1973-1990. *Revista Médica de Chile*, 1773-1780.
12. Ministerio del interior. (25 de Abril de 1990). Crea Comisión de Verdad y Reconciliación. Chile.
13. Ministerio del Interior. (26 de septiembre de 2003). *Crea Comisión Nacional sobre Prisión Política y Tortura*. Obtenido de <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=217037>
14. Ministerio de Salud. (s.f.). Norma Técnica N°88. *Para la atención en Salud de personas afectadas por la Represión Política ejercida por el Estado en el periodo 1973-1990*.

15. Rodriguez, A. (2009). Resiliencia . *Revista de Psicopedagogía* , 0101-8486.
  16. Sanchez, G. (s.f.). *Monografía Teoría de la complejidad: Neurociencias y Biodanza*. Santiago.
  17. Toro, R. (2005). Balada del Ángel Caído. Santiago : Andros Impresiones.
  18. Toro, R. (2009). *Biodanza*. Santiago : Cuarto Propio.
- Toro, R. (s.f.). *Apunte aspectos Psicológicos de Biodanza*.
- Toro, R. (s.f.). *Apunte modulo Ars Magna*.
- Toro, R. (s.f.). *Apunte Módulo Aspectos Fisiológicos*.