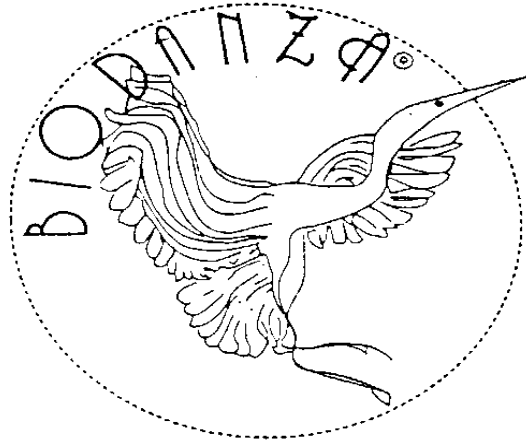


INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Tamarugal de Iquique
Sistema Rolando Toro – Chile



SISTEMA ROLANDO TORO

TESIS PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO
“PROFESORA DE BIODANZA”

EXPERIENCIA DE BIODANZA
EN UN CLUB DE DIABÉTICOS

Alumna: Loreto Silva Aguirre

Profesor Guía: Roberto Farías Aliaga

Iquique, Noviembre del 2013



Experiencia de Biodanza en un Club de Diabéticos por Loreto Silva Aguirre se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de su autora y no haga uso comercial de la obra. Si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

INDICE

1. AGRADECIMIENTOS	3
2. INTRODUCCIÓN	4
3. CONTEXTO DE DESARROLLO	6
4. MARCO TEÓRICO	7
4.1. Diabetes Mellitus	8
4.2. Raíz Emocional de la Diabetes	11
4.3. Biodanza y Enfermedades Psicosomáticas	13
4.4. Efectos de la Biodanza en el Tratamiento de las Enfermedades Crónicas	15
5. EXPERIENCIA DE LA VIVENCIA	17
5.1. Características del grupo	17
5.2. Historias de Vida	17
5.3. Etapas de la Intervención	21
a. Reunión Informativa	21
b. Aplicación de la Entrevista	22
c. Sesión de Biodanza	22
5.4. Resultados de la Entrevista	23
6. LA VIVENCIA	24
7. CONCLUSIÓN	30
8. BIBLIOGRAFÍA	31

1. AGRADECIMIENTOS

- A mis pilares fundamentales que son mis padres: Rosa Aguirre y José Silva. Por su gran amor incondicional, por aceptar mis decisiones con respeto.
- A Joaquín Vallejos, compañero de muchos años de mi vida y padre de mi hija, por su contención, paciencia, apoyo y ser una persona muy especial en mi vida.
- A Maite Vallejos Silva, mi hija, que nació durante el proceso de formación de Biodanza, por ser ella un motor de energía y amor importante en mi vida, no me imagino hoy la vida sin ella.
- A Roberto Farías por invitarme a conocer la Biodanza y por ser mi primer Facilitador.
- A Pedro Labbé por su energía, sinceridad y sabiduría, que encaminó la primera Escuela en Iquique.
- A mi grupo de Escuela Biodanza Tamarugal y a mi grupo regular, por estar siempre presente en mi vida, por ser un útero afectivo y cálido en mi vida.
- A Yazna Meidana por supervisarme con mucho afecto y dedicación mi proceso de práctica en la Ciudad de Arica y a su grupo regular por tan linda acogida que me brindaron en mi periodo de embarazo.
- A Loreto Valdés, compañera de la Escuela de Formación de Biodanza, por su calidez, dulzura y apoyarme en la sesión de Biodanza para el club.
- A Rolando Toro, por ser el creador de este sistema de integración afectiva y sanadora de almas.

2. INTRODUCCION

Desde mi experiencia de encuentro mágico con la Biodanza, hace cuatro años atrás, he sentido un profundo despertar de mis potenciales y un maravilloso renacer de mi personalidad. Ahora con más vitalidad e integración conmigo misma y con mis semejantes, así como también con la naturaleza y el cosmos.

Es así como la vida me llevó a conocer la Biodanza, a través de una sesión abierta organizada por Roberto Farías y Pedro Labbé en la ciudad de Iquique. En ese momento sentí mucho nerviosismo a lo que me enfrentaba, pero tuve el coraje de mantenerme en toda la sesión y de ahí no la solté mas.

Desde ahí que no me detuve de este camino que es la Biodanza, tan fuerte fué que impregnó en mi piel, que me dispuse a formarme como Facilitadora de Biodanza y llevar este sistema a todas partes.

Es por esto que realicé una invitación al Club Social y Cultural de Diabéticos de Iquique, a vivir la experiencia de una sesión de Biodanza, especialmente motivada por este sistema de renovación orgánica y afectiva, que nos reencuentra con nuestra alegría de vivir, emoción que en las personas que sufren de diabetes está muy dañada.

Las personas que sufren de diabetes, tienen una profunda tristeza y muchas veces se sienten solas y tratan de calmar esa emoción ingiriendo alimentos con azúcar o carbohidratos.

A continuación se dará inicio a este trabajo, presentando un marco teórico que nos permita entender en términos generales lo que es la diabetes, pero también entenderla desde la emoción que la desencadena.

3. CONTEXTO DE DESARROLLO

La presente monografía se lleva a cabo en el “Club Cultural y Social de Diabéticos Cirujano Guzmán para Vivir” ubicado en la ciudad de Iquique.

Este Club es una organización sin fines de lucro, fundada el 2 de marzo del 2010 y que actualmente cuenta con 60 socios de los cuales 40 participan activamente. Su misión es: atender a pacientes diabéticos y sus familiares, proporcionando herramientas en base a la información de los cuidados de los pacientes diabéticos, alimentación saludable y entrega de herramientas técnicas y conocimientos frente a esta temática.

Se encuentra integrado por personas altruistas capacitadas técnicamente para brindar la mejor educación y atención a las personas que sufren de Diabetes.

En el año 2010 un grupo de pacientes diabéticos y sus familias, se reunieron con la necesidad de conocer más su enfermedad y poder convivir mejor con ella, solicitando apoyo y asesoría al personal del Centro de Salud.

Desde ese año que este grupo se reúne y realizan diversas actividades, como: celebración del día de la diabetes, organizan charlas invitando a médicos especialista de Santiago, participan de encuentros, organizan talleres educativos, etc.

Sin embargo, no cuentan con un trabajo de desarrollo personal en donde también integren las emociones que dieron origen a esta patología.

En un par de ocasiones, alumnos en práctica de la Carrera de Psicología han realizado talleres en donde trabajaron las emociones y la afectividad, obteniendo muy buenos resultados.

Es por esto que mi interés es que este grupo pueda conocer la Biodanza como herramienta de desarrollo humano e integrarla como una medicina para su vida.

4. MARCO TEORICO

En el mundo hay más de 346 millones de personas con diabetes, en donde el 2004 fallecieron 3,4 millones de personas debido al exceso de azúcar en la sangre. Se prevé que las muertes aumenten en un 50% en los próximos años.¹

En la Diabetes, es posible determinar el tiempo de evolución y de su gravedad que la conllevan, pero pocos realizan un diagnostico buscando su raíz emocional que permitirían un tratamiento más completo e integral.

Dentro del grupo de las enfermedades crónicas, que incluyen a la Obesidad, Hipertensión y Diabetes, se observan las siguientes características:

- Origen asociado al estilo de vida
- Evolución de manera progresiva a través del tiempo
- La primera manifestación muchas veces ocurre con la agudización de algunos de los problemas que la acompañan
- Varias de ella actúan como condicionantes y favorecedores de otras

En esta oportunidad nos centraremos en la Diabetes, que es la enfermedad principal que convoca a este club, sin descartar que muchos de ellos puedan presentar otras patologías.

¹ Organización Mundial de la Salud; Estudio realizado en el año 2012

4.1 Diabetes Mellitus:

La Diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la Diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

Existen dos tipos de Diabetes: La diabetes de tipo 1 (también llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia). Se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Se desconoce aún la causa de la diabetes de tipo 1, y no se puede prevenir con el conocimiento actual.

Sus síntomas consisten, entre otros, en excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante (polifagia), pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio. Estos síntomas pueden aparecer de forma súbita. La Diabetes de tipo 2 (también llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta). Se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Este tipo representa el 90% de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

Los síntomas pueden ser similares a los de la Diabetes de tipo 1, pero a menudo menos intensos. En consecuencia, la enfermedad puede diagnosticarse sólo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones. Hasta hace poco, este tipo de Diabetes sólo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños.

También existe la Diabetes gestacional, que es un estado hiperglucémico que aparece o se detecta por vez primera durante el embarazo. Sus síntomas son similares a los de la Diabetes de tipo 2, pero suele diagnosticarse mediante las pruebas prenatales, más que porque el paciente refiera síntomas.

Consecuencias Frecuentes de la Diabetes:

- Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.
- La diabetes aumenta el riesgo de cardiopatía y accidente vascular cerebral (AVC). Un 50% de los pacientes diabéticos mueren de enfermedad cardiovascular.
- La neuropatía de los pies combinada con la reducción del flujo sanguíneo incrementan el riesgo de úlceras de los pies y, en última instancia, amputación.
- La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera, y es la consecuencia del daño de los pequeños vasos sanguíneos de la retina que se va acumulando a lo largo del tiempo. Al cabo de 15 años con diabetes, aproximadamente un 2% de los pacientes se queda ciegos, y un 10% sufre un deterioro grave de la visión.
- La diabetes se encuentra entre las principales causas de insuficiencia renal. Un 10 a 20% de los pacientes con diabetes muere por esta causa.
- La neuropatía diabética se debe a lesión de los nervios a consecuencia de la diabetes, y puede llegar a afectar a un 50% de los pacientes. Aunque puede ocasionar problemas muy diversos, los síntomas frecuentes consisten en hormigueo, dolor, entumecimiento o debilidad en los pies y las manos.
- En los pacientes con diabetes el riesgo de muerte es al menos dos veces mayor que en las personas sin diabetes².

² <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>

Cómo reducir la carga de la diabetes: Dentro de las medidas que promueve el Minsal³ para reducir la carga de la diabetes, encontramos:

- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- Mantenerse activo físicamente: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana; para controlar el peso puede ser necesaria una actividad más intensa.
- Consumir una dieta saludable que contenga entre tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.
- Evitar el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Los síntomas de diabetes se presentan regularmente como orina excesiva, sed, hambre constante, visión borrosa, mareo, cansancio crónico⁴.

Se considera que esta enfermedad tiene determinantes biológicos y factores psicosociales que contribuyen a su aparición. En 1950, un estudio la incluyó dentro del grupo de enfermedades psicosomáticas, al mismo tiempo cuando la enfermedad ya está instaurada las relaciones somatopsíquicas adquieren importancia. El efecto hiperglucemiante de las catecolaminas en particular ha servido de base para la investigación del papel que cumple el estrés en la aparición y la manifestación de la diabetes.⁵

Según el artículo de Intramed: existen estudios que señalan que el estrés crónico y las situaciones estresantes de la vida llevan a la aparición de

³ Ministerio de Salud; Guías Clínicas de la Diabetes 2013

⁴ Vargas, Sandra; "Biodanza y las Enfermedades Crónicas"; Monografía para optar al título de Facilitadora de Biodanza, 2010.

⁵ www.intramed.net; Artículo sobre ; "Los Factores Físicos y Psicosociales de la Diabetes"

intolerancia a la glucosa y al incremento de la resistencia a la insulina, que son algunos síntomas físicos iniciales de la Diabetes. A pesar de que la importancia del estrés como factor etiológico de la Diabetes no está comprobada empíricamente, la mayoría de los investigadores reconocen la capacidad junto con otros factores de desencadenar esta enfermedad.

4.2 Raíz Emocional de la Diabetes:

Diversos autores señalan que las enfermedades no se heredan, sino que son las emociones de nuestros antepasados las que heredamos. Y cuando tomamos consciencias de ellas, de su raíz, podemos abrirnos paso a sanarnos, incluso por completo.

Louise L. Hay, en su libro: “Usted puede sanar su vida”⁶, señala que somos responsables en cien por ciento de todas nuestras experiencias y cada uno de nuestros pensamientos está creando nuestro futuro, es por ende que las enfermedades las creamos en nuestra mente, a través de pensamientos negativos, autocríticas, falta de amor a uno mismo y a los demás.

Señala también que los problemas y enfermedades son creados a través de procesos mentales conscientes e inconscientes y que en la medida que dejamos esos patrones atrás comienza nuestro proceso de curación.

Dentro de la lista de enfermedades que figura en su libro, encontramos que la raíz emocional de la Diabetes es una profunda nostalgia de lo que pudo haber sido, una gran necesidad de controlar alguna situación, tristeza profunda, falta de dulzura en nuestras relaciones.

A la vez, el libro dá una pauta mental a repetir que permitiría que la persona se sane de esta enfermedad: “Este momento está lleno de júbilo, opto por experimentar la dulzura del día de hoy”

En el libro: “El gran diccionario de las dolencias y enfermedades”, de Jacques Martes, señala al respecto que la diabetes, se manifiesta por una secreción

⁶ Hay, L, Louisa; “Usted puede Sanar su Vida”, Editorial Urano.Bvc

insuficiente de insulina por el páncreas que resulta de una incapacidad de éste en mantener un porcentaje de azúcar razonable en la sangre. Un exceso de azúcar sanguíneo se produce entonces y la sangre es incapaz de usar adecuadamente los azúcares en el flujo sanguíneo. Estos azúcares en exceso causan un porcentaje demasiado elevado de azúcar en la orina que se vuelve dulce.

Según este autor, el azúcar corresponde al amor, a la ternura, al afecto, la diabetes refleja pues diversos sentimientos de tristeza interior. Es el mal de amor, una carencia de amor seguro porque necesito, a causa de mis heridas anteriores, controlar el entorno y la gente que me rodea. Pues, si tengo diabetes, suelo vivir tristezas seguidas, emociones reprimidas teñidas de tristeza inconsciente y ausentes de dulzura.

La dulzura desapareció dejando sitio a un dolor continuo. Empiezo entonces a comer azúcar bajo todas las formas posibles: pastas alimentarias, pan, golosinas, etc. para compensar. El plano afectivo, social o financiero puede resentirse. Intento compensar por todos los medios posibles. Me limito en muchos campos. Me vuelvo “amargo” (amargura) frente a la vida, es la razón por la cual encuentro mi vida “amarga” y compenso por un estado más “dulce”.

Al tener dificultad en recibir amor, me siento ahogado y sobrecargado, pillado en mi situación incontrolable y excesiva. El exceso está eliminado en la orina. Tengo pues una gran necesidad de amor y afecto, pero no sé actuar ni reaccionar cuando podría recibirlo. Tengo dificultad en recibir el amor de los demás y la vida pierde gusto para mí. Es difícil soltarme y expresar el amor verdadero. Mis esperas son frecuentemente desmedidas (quiero que la gente realice mis deseos) y me atraen frustraciones, ira, frente a la vida y el repliegue sobre sí. Vivo mucha resistencia frente a un acontecimiento que quiero evitar pero que me siento obligado a sufrir. Por ejemplo, puede ser una separación, un traslado, un examen, etc. A esta resistencia se añadirá un sentimiento de disgusto, repugnancia, desdén frente a este acontecimiento.

La hiperglicemia aparecerá pues en ese momento. Necesito asumirme en seguida. Necesito cambiar las situaciones que me afectan empezando a ver el amor y la alegría en todas las cosas.

La diabetes (o hiperglicemia, exceso de azúcar en la sangre) y la hipoglicemia (insuficiencia de azúcar en la sangre) (ambas vinculadas a la falta de alegría) están vinculadas directamente al amor que soy capaz de expresar para mí – mismo y los demás.

En el libro: “La Enfermedad Como Camino”⁷, los autores señalan que el diabético (por falta de insulina) no puede asimilar el azúcar contenido en los alimentos; el azúcar escapa de su cuerpo con la orina. Solo sustituyendo la palabra azúcar por la palabra AMOR, habremos expuesto con claridad el problema del diabético. Las cosas dulces no son sino sucedáneo de otras dulzuras. Detrás del deseo del diabético de saborear cosas dulces y su incapacidad para asimilar el azúcar y almacenarlo en las propias células está el afán no reconocido de la realización amorosa, unido a la incapacidad de aceptar el amor, de abrirse a él. El cuerpo nos enseña: el que no ama se agria; o, formulado más claramente: el que no sabe disfrutar se hace insoportable.

Sólo puede recibir amor el que es capaz de darlo: el diabético da amor sólo en forma de azúcar en la orina. El que no se deja impregnar no retiene el azúcar. El diabético quiere amor (cosas dulces), pero no se atreve a buscarlo activamente, pero lo desea (“Que más quisiera, pero no puedo”). No puede recibir, puesto que no aprendió a dar, y por lo tanto no retiene el amor en el cuerpo; No asimila el azúcar y tiene que expulsarlo⁸.

4.3 Biodanza y Enfermedades Psicosomáticas:

Biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de grupo⁹.

⁷ Thorwald Dethlefsen y Rudiger Dalhke; “La Enfermedad Como Camino”, 1983, Editorial Plaza y Janes.

⁸ <http://www.cepvi.com/libros/enfermedad/camino73.shtml>

⁹ Apuntes IBF

Desde un punto de vista PsicoMédico, es una serie de ejercicios músico-cenestésico organizados para producir vivencias integradoras, reparadoras y rehabilitadoras del organismo: permitiendo superar la interferencia de los campos biológicos, dando lugar a la homeostasis Psicorgánica.

Por todo ello, la Biodanza no busca conectarse especialmente con la parte enferma, con la interferencia de los campos biológicos, sino promover la vida, la integración, la renovación orgánica. Es decir, trabaja sobre la parte sana.

Las enfermedades psicosomáticas son trastornos que tienen su origen en conflictos psicológicos, estrés y estados de ansiedad, provocados por relaciones tóxicas o por problemas de identidad.

Su creador Rolando Toro, señalaba que dentro de los orígenes de las enfermedades psicosomáticas, se encuentra; el estrés emocional, represión de emociones, estilo de vida tóxicos, los que a la vez llevan a la desregulación neurovegetativa, desregulación neuroendocrina y caída de la defensa inmunológica.

La propuesta de Biodanza es actuar a través de ejercicios específicos, que deflagran emociones integradoras para favorecer la autorregulación orgánica.

Desde el punto de vista psicológico: Biodanza es una técnica ansiolítica, es decir, reductora de ansiedad; el estrés producido por conflictos emocionales tiende a disminuir rápidamente. Biodanza actúa sobre el Sistema Integrador-Adaptativo-Límbico-Hipotalámico (SIALH). Esto modifica el estilo de vida y crea nuevas motivaciones para vivir.

Desde el punto de vista biológico, Biodanza es una técnica de integración interorgánica, esto significa que la práctica regular de Biodanza, integra al organismo en todos los niveles: emocional, neurológico, endocrino e inmunológico. Por esta razón tiene efectos curativos y de rehabilitación en los más diversos cuadros clínicos.

4.4 Efectos de la Biodanza:

Dentro de los efectos que produce la Biodanza en el tratamiento de las enfermedades crónicas, se encuentra:

- Favorece la autorregulación orgánica, a través de ejercicios específicos que deflagran emociones integradoras.
- Reduce la ansiedad.
- Modifica el estilo de vida y crea nuevas motivaciones para vivir.
- Genera salud, alegría de vivir y nuevas formas de comunicación afectiva y erotismo.
- Entre otras.

El tratamiento específico de las diversas enfermedades, consiste en la práctica de Biodanza con ejercicios adecuados a cada cuadro clínico, tales como;

- Autorregulación neurovegetativa
- Movilización y desbloqueo de la energía erógena
- Ejercicios de contacto y caricias
- Reforzamiento de la autoestima y seguridad en sí mismo
- Eliminación de impulsos autodestructivos inconscientes

La Biodanza produce una gran valoración de la vida y con ello de la salud, por los lazos de amor que allí se producen. El amor es lo que da sentido a la vida y por ello, la Biodanza potencia la motivación existencial¹⁰.

¹⁰ Vicens Ricardo; "Aportes a la Medicina y Psicología Biocéntrica, Editorial Ocholibros, 2011

5. EXPERIENCIA DE LA VIVENCIA

5.1 Características del grupo

- Se encuentra conformado por 235 socios, pero de los cuales se encuentran activos 105.
- Hombres y mujeres de entre 35-75 años de edad
- Para el taller inscribieron 17 personas.

5.2 Historias de vida

Se realizaron dos entrevistas en profundidad cuyo objetivo era poder conocer de manera sutil la historia de sus vidas, sus penas, alegría, episodios importantes de su vida y la percepción que ellos tienen frente a la diabetes. A continuación se describe un extracto de los relatos de dos personas que presentan diabetes;

1-

Género	Femenino
Edad	67
Estado Civil	Casada
Actualmente vive con	Marido-Hija- Nieta
Relato de vida	Nació en la ciudad de Iquique, a los 12 años muere su madre en el parto de hermana menor, por lo que tuvo que asumir el rol de madre, llevando los quehaceres del hogar, su padre le entregaba el dinero para que ella lo administrara. Se encuentra casada hace 50 años, relación de la que tuvo dos hijos. Refiere

	<p>que tiene pensado separarse este año, ya que con su marido las cosas no han estado bien. Ella lleva un sentimiento de amargura de largos años, tras las constantes infidelidades de él, incluso le fue infiel con su hermana menor.</p> <p>No se ha separado antes ya que se define como cobarde y miedosa a quedarse sola.</p>
<i>Experiencia de profundo dolor en su vida</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Su madre murió en el parto de hermana menor. - Muerte de nieta mayor hace 10 años atrás, era su nieta regalona y falleció a los 14 años producto de un cáncer.
<i>Percepción de la enfermedad</i>	<p>Señala que este año le detectaron la diabetes, pero que se desencadenó años atrás y lo relaciona con la muerte de su nieta, porque vio todo el proceso de su enfermedad hasta la muerte. Vive con su hija la cual señala que se encuentra bien (a pesar que la nota muy callada), porque asiste a una iglesia evangélica.</p>
<i>Percepción del amor y la afectividad</i>	<p>En esos momentos las personas más importantes para ella y las que le dan amor son sus 2 nietos, ella los quiere mucho, los regalonea, pero ellos como son adolescentes le entregan su cariño de manera especial (no como ella quisiera).</p> <p>La relación con sus hijas es un poco distante, pero están presentes.</p> <p>No tiene amigas, pero mucha gente conocida, ya que es Presidenta de una Junta Vecinal.</p> <p>Cree en Dios y siente que él le devolvió las</p>

	ganas de vivir y amar la vida.
Aspectos necesarios para su Vida	La salud para poder atender a su familia.

2-

Género	Femenino
Edad	68
Estado Civil	Separada
Actualmente vive con	Sola arrendando una pieza
Relato de vida	<p>Nació en la ciudad de Valparaíso un 16 de octubre del año 1944, creció con su papa y 5 hermanos, quedando vivos solo 3.</p> <p>Es la menor de los hermanos y refiere que su vida fue maravillosa, hasta que fallecieron sus padres por enfermedad. A los 23 años queda embarazada de una relación inestable, ya que él era casado y dos años después vuelve a tener otro hijo de la misma relación, solo duraron 5 años y deciden separarse. Después de 2 años se casa con un hombre menor que ella, tiene 2 hijos y al tiempo se separa por infidelidad de parte de él.</p>
Experiencia de profundo dolor en su vida	<ul style="list-style-type: none"> - Muerte de sus padres cuando ella tenía 22 años, lo que no pudieron conocer a sus hijos (nietos). - Relación distante con su hijo mayor, ya que por situaciones socioeconómicas tuvo que internarlo en un centro social cuando él era pequeño. Siente que su hijo tiene remordimientos por esto. - Actualmente se siente muy triste por

	<p>como la trata su hija: Betzabé, a la cual ella ayuda en el cuidado de sus hijos. Refiere que la trata como una empleada.</p>
<p><i>Percepción de la enfermedad</i></p>	<p>Señala que hace mas de 40 años le diagnosticaron diabetes y que quizás la causa fue cuando vio morir a su madre. Su padre también era diabético.</p> <p>Lleva sus controles al día, pero agrega que no le hace mucho caso a la enfermedad.</p>
<p><i>Percepción del amor y la afectividad</i></p>	<p>Refiere que le ha ido muy mal en el amor, actualmente no se siente amada por nadie, pero tiene deseos de amar con profundidad. Siente que las personas del club le entregan cariños y ella su alegría.</p>
<p><i>Aspectos necesarios para su Vida</i></p>	<p>Que sus hijos: Juan Carlos y Betzabé tengan una relación más cercana y cariñosa con ella.</p> <p>Tener un lugar estable donde vivir.</p>

5.3 Etapas de la intervención:

5.3.1 Reunión Informativa: Se realiza una reunión con el Club en donde se expone la actividad que se va realizar, además se realiza una presentación a través de un Power Point, con los conceptos básicos de Biodanza, su metodología y beneficios. (Registro fotográfico).





5.3.2 Aplicación de Entrevista: Se realizó una entrevista a los 17 miembros que participan activamente en el club, cuya finalidad fue la de conocer el grado de experiencia frente a la Biodanza.

5.3.3 Sesión de Biodanza: Se realizó una sesión de Biodanza y posteriormente un relato de vivencia que proporciono datos para conocer la impresión y los sentimientos que despertó la vivencia.

5.4 Resultados de entrevista

1-¿Conoce usted la Biodanza?

- 1 persona refiere que conoce la Biodanza
- 1 persona refiere conocerla “un poco”
- 15 personas no la conocen, porque no han tenido la oportunidad de vivirla.

2- ¿Qué creen que es la Biodanza?

Del grupo de 17 personas; 6 respondieron en blanco, 7 relacionaron la Biodanza con “Relajación” y los 4 restantes respondieron lo siguiente;

- “ Para mí es un baile en combinación con relajación”
- “La música produce un estado anímico especial, que hace a la persona mover el cuerpo al compás: lo que se traduce en bienestar general”
- “Creo que es una opción para mejorar muchos aspectos para una vida más plena y relajada que es bueno”
- “Es una danza natural, algo como conectarse con uno mismo”.

Se puede deducir que las impresiones que relataron las personas, no están muy lejos de lo que apunta la Biodanza, ya que hablan de danza, música, bienestar general, conexión con uno mismo, placer, etc. Sin embargo llama la atención cómo la relacionan con un sistema de relajación que es lo que ellos más señalan necesitar.

6. LA VIVENCIA

En Biodanza la vivencia es una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo de aquí y ahora, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas.

La importancia del concepto de vivencia surge plenamente en la teoría de Biodanza de Rolando Toro, quien ha definido sus características esenciales y ha propuesto un método preciso para provocar “vivencias integrativas” capaces de expresar la identidad, modificar el estilo de vida y re-establecer el orden biológico. La descripción de las vivencias posee un valor científico, a pesar de acontecer en el interior del individuo. En Biodanza se utiliza el relato de vivencias para tener acceso al conocimiento fenomenológico de estas.

LA SESION



Al iniciar la sesión formamos una ronda de conversación en sillas, ya que muchos tenían problemas en sus articulaciones, lo que les resultaba complicado sentarse en colchonetas o en cojines en el suelo.

Mientras esperábamos que llegaran los participantes nos fuimos conociendo, y creando una instancia para reforzar con mucha delicadeza aspectos básicos de la Biodanza, creando el espacio adecuado para entrar luego en vivencia.

En el momento de mi presentación se relató cómo había sido mi encuentro con la Biodanza, tratando de transmitir que lo mismo que pueden estar sintiendo ellos en este momento, es lo que yo sentí la primera vez que acudí a una sesión de Biodanza.

Luego de un espacio de 5 minutos formamos la ronda del grupo incorporando la música y expresando con la danza giramos armónicamente y a través de la mirada nos saludamos, comenzamos la ronda en una sola sintonía y dejándonos llevar de acuerdo a los ejercicios que yo iba demostrando.



Poco a poco se fueron soltando y compartiendo sus miradas, mientras que los movimientos de sus manos se fundían en su propia sensibilidad, permitiendo la fluidez de este útero afectivo manifestado en el ritmo corporal y así el grupo se afiataba durante esta vivencia.

La posibilidad de encontrarse en el otro, a través del abrazo, la mirada, una sonrisa, logró que la línea de afectividad fuera el motor de la vivencia, provocando pequeños cambios a nivel físico que antes de la vivencia no se observó, como por ejemplo: Un abrazo fraternal, mirarse a los ojos, disminución de la tensión en los hombros, entre otros.



El propósito fue el de conectar a los miembros del Club con su intimidad sagrada y aflorar su humor endógeno, despertando así, la alegría de vivir y la expresión de sus emociones.





Entonces llegamos al final de esta sesión, agradeciendo esta posibilidad de compartir en un grupo desde otra forma.

Nos despedimos con la canción: “O que e-Gonzaguinha”, celebrando lo bonita que es vivir y vida misma, la belleza de ser un eterno aprendiz y abriendo caminos a nuevas posibilidades.

En una próxima reunión, abrimos paso a los relatos de vivencia, en donde los participantes compartían en relación a los cambios que experimentaron durante la semana y después de la sesión.

De los cuales, se destacan algunos:

- Elevación del humos endógeno (se sienten más alegres)
- Mejoró la comunicación con su familia
- La motricidad (“me conecto más con mi cuerpo y tómo conciencia de cuando estoy caminando por la calle”)
- Conexión con la alegría de vivir (“tengo deseos de seguir viviendo y no quiero dejar entrar la tristeza”)
- Aumento de la vitalidad (“Me siento con muchas energías y deseos de hacer muchas cosas”)

- Me siento más relajada
- Integración del grupo (nos enseñó a comunicarnos a través de gestos)



7. CONCLUSION

Puedo percibir, que dentro de las terapias que necesitan las personas que presentan Diabetes, la Biodanza formaría parte integral en su tratamiento, ya que uno de sus principales objetivos es el reaprendizaje afectivo: es decir, me enseña que a través del relacionarme afectivamente con el otro, puedo generar más cariño hacia mí mismo y de esta forma se puede expandir al resto.

Después de esta sesión, los integrantes del Club, percibieron a la Biodanza como beneficiosa, sobre todo para aquellas que presentaban dolencias, como este grupo, puesto que se trabaja desde la parte sana.

Los beneficios se notaron a primera vista y ellos lo manifestaron a sus familias y es por eso que tienen programado postular a un proyecto que contemple sesiones regulares de Biodanza para el Club.

Este trabajo me permitió darme cuenta de la sutilidad con que tenemos que mostrar este nuevo sistema para muchas personas, ya que se invita a conocer un sistema de desarrollo humano muy distinto quizás a otros que ya han experimentado.

Así como también, me permitió darme cuenta que las personas que presentan Diabetes, se encuentran muy abiertas a experimentar nuevos sistemas de sanación que les genere recursos personales para convivir sanamente con su enfermedad.

Para concluir: la experiencia con este grupo me permitió darme cuenta que la Biodanza puede llegar a todas las personas de distintas edades, géneros, sanas, enfermas, etc. Y que por sobre todo es un sistema "QUE ENCANTA A QUIENES LO CONOCEN". Sin embargo, siento que esto es una experiencia de muchas más, que puedan seguir proporcionándonos antecedentes de cómo impacta la Biodanza en las personas, grupos y comunidades de diversas áreas.

Por esto también, quiero dejar abierta la posibilidad de generar más trabajo de acción social con grupos de autoayuda u otros en donde se pueda seguir sistematizando nuestras experiencias de trabajo.

8. BIBLIOGRAFIA

- 1- Apuntes de IBF
- 2- Hay, L, Louisa; "Usted puede sana su vida", editorial Urano.bvc
- 3- HYPERLINK ,
- 4- www.intramed.net; Artículo sobre los factores físicos y psicosociales de la diabetes.
- 5- Ministerio de Salud de Chile, MINSAL, Guías clínicas de la Diabetes 2013
- 6- Página web;www.oms.com; Organización Mundial de la Salud: Estudio realizado en el año 2012.
- 7- Pagina web; www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/
- 8- Thorwald Dethlefsen y Rudiger Dalhke; "La enfermedad como camino", 1983, Editorial Plaza y Janes.
- 9- Vargas, Sandra; "Biodanza y las Enfermedades Crónicas"; Monografía para optar al título de Facilitador de Biodanza, 2010.
- 10-Vicens Ricardo; "Aportes a la Medicina y Psicología Biocentrica, Editorial Ocholibros, 2011