

**INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ESCUELA DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO**

**BIODANZA:
ALEGRIA AFECTIVIDAD Y AUTOESTIMA.**

EVALUACION DE LOS BENEFICIOS DE LA BIODANZA

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

**MONOGRAFIA PARA OPTAR AL TITULO DE
PROFESORA DE BIODANZA**

AUTORA: KATHERINE JACKSON TAPIA

CONCEPCIÓN, CHILE , 2009

Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>

INDICE

TEMA	PAGINA
I. INTRODUCCION.....	3
II. PREVALENCIA DE TRASTORNOS PSICOLOGICOS Y PSICOSOMÁTICOS.....	6
III. RELEVANCIA DE LA BIODANZA.....	10
IV. BIODANZA: ANTIDOTO CONTRA LA DEPRESION.....	14
V. BIODANZA Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES PSICOSOMATICAS.....	16
VI. ALGUNOS ESTUDIOS SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA BIODANZA.....	17
VII. EVALUACION CUALITATIVA.....	20
VIII. EL RELATO DE VIVENCIA COMO TECNICA DE EVALUACION CUALITATIVA.....	23
IX. LOS 7 PODERES DE LA BIODANZA.....	26
X. MI PRACTICA DE BIODANZA EN LA UNIVERSIDAD DEL BIOBIO , CHILLÁN , CHILE.....	35
XI. CONCLUSIONES.....	44
XII. AGRADECIMIENTOS.....	48
XIII. ANEXOS.....	49
XIV. BIBLIOGRAFIA.....	59

INTRODUCCIÓN

Desde que practico Biodanza estoy más consciente del alegre trinar de los pajarillos, la belleza de las flores. Me siento más cariñosa, más espontánea en la expresión de mi afectividad, más abrazadora.

La mayor parte del tiempo ando contenta, motivada, con ganas de Vivir, de disfrutar, con ganas de expandir este hermoso sistema de crecimiento que conocí hace unos 5 años atrás.

Desde pequeña que me encanta la danza, el movimiento y ha sido mi hobby de bienestar, relajamiento, físico y emocional. Me siento idealista desde joven, con ganas de hacer algún aporte a la humanidad a partir de mis gustos y talentos, inspirada en la parábola de los talentos Cristiana.

Siguiendo esta inspiración, estudié Psicología (Universidad Católica) después hice un magíster en estudios Educativos de la Universidad de Glasgow, Escocia. Mi tesis allá la realicé en los "Beneficios de la Actividad Física para las mujeres durante el Climaterio".

En la universidad y me surgió un idealismo y gusto por la Psicología y Educación Comunitaria, en el sentido de ser una psicóloga que pueda aportar algo positivo para mejorar la calidad de vida de los demás, ojalá en forma grupal, de modo de poder llegar a más personas. Las veces que trabajé en psicología comunitaria me encantó, aun cuando muchas veces uno se sentía truncada por las fuertes necesidades económicas de las personas.

Entonces a los 40 años conocí la Biodanza que integraba mis dos pasiones: la danza y la psicología. Encontré el sistema tan bonito, efectivo y potente, al escuchar los relatos de vivencias de las demás personas además de mis propias vivencias. Por eso tomé la oportunidad de prepararme como facilitadora de Biodanza, pues le daba todo un sentido renovado a mi vida profesional.

Desde que conocí la Biodanza me enamoré del sistema y sigo encantada por los maravillosos beneficios y por el tremendo potencial que tiene. Lo siento como un sistema tan potente por lo vivencial, por lo emocional, por el intercambio de afecto, de alegría, de energía positiva. En lo personal, uno a menudo entra a la clase de Biodanza en noche cansada y sale renovada, contenta, llena de cariño y energía.

Quise hacer mi práctica antes de la monografía para palpar con mis propios sentidos los resultados, desde la perspectiva de los participantes. Como soy bien práctica me interesó realizar una EVALUACIÓN CUALITATIVA de cómo se sintieron las 33 alumnas con que trabajé durante un semestre entero completando 16 sesiones de Biodanza supervisadas por Martita Sickinger, mi profesora didacta. Quise escuchar a mis alumnos y ver por escrito sus propias apreciaciones.

Me quedé muy contenta con estas evaluaciones, que realicé antes durante y al final del curso de Biodanza. Me convencí de que la Biodanza es un sistema muy efectivo y potente de crecimiento y bienestar psicológico.

Además, durante mi formación conocí de cerca las vivencias propias y de los compañeros de escuela y de grupo semanal, que fueron mostrando lo crecedor, enriquecedor y potente de este sistema.

Por lo tanto mi monografía es una invitación a todos los facilitadores de Biodanza a realizar EVALUACIONES CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS de sus resultados para así propagar este hermoso sistema a más grupos que los necesitan (niños, profesores y padres, jóvenes, adultos anciano, sanos y enfermos, etc) mostrando con evidencia concreta y científica sus beneficios.

La Biodanza es una propuesta de Amor y Alegría, donde abundan los abrazos y las demostraciones de afecto y de aceptación de los demás. Es una metodología concreta para poner en práctica el mandamiento Cristiano de "Ama a tu prójimo como a ti mismo" con un completo marco teórico a la base, en estos tiempos modernos tan necesitados de estos sentimientos.

Como dice la Violeta Parra, en su canción "Volver a los 17"
"Lo que puede el sentimiento,
no lo ha podido el saber , ni el más claro proceder,
ni el más ancho pensamiento...
Todo lo cambia el momento, cual mago condescendiente,
Nos aleja dulcemente de rencores y violencia,
Sólo el amor con su ciencia nos vuelve tan inocentes..."

Biodanza promueve el Amor Universal y su manifestación. Es algo que apunta a traer un poco de paraíso aquí a la tierra. Como decía el Papa Juan Pablo II . El paraíso no está en el cielo, ni después de la muerte. Es un misterio, pero todos podemos y debemos colaborar a desarrollar la civilización del Amor acá en la tierra, aprendiendo a tratarnos y querernos como hermanos, sin importar la raza, la religión , la política, el nivel socioeconómico.

Como dice la canción de John Lennon: "Imagine"
"Imagine all the people living life in peace"
You may say I'm a dreamer , but I'm not the only one.
I hope one day you join us and the World will be as one.

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

II. PREVALENCIA DE TRASTORNOS PSICOLÓGICOS Y PSICOSOMÁTICOS

(Ps. Claudia Perez Harismendy, 2008)

**Analizando la Salud Mental Mundial y Chilena , el panorama es bastante gris:
DATOS (fuente: Sociedad Chilena de Salud Mental)**

Según cálculos de la OMS, 121 millones de personas sufren depresión en el mundo. Cada año se suicidan alrededor de mil personas.

En Chile, la prevalencia en la vida de los principales trastornos mentales es de 36% y los más frecuentes son :

- **la agorafobia (11,1%)** : Es un miedo y ansiedad a los lugares en donde podría ser posible no encontrar ayuda. Generalmente implica miedo a las multitudes, los puentes o a estar solo en espacios abiertos, se acompaña con ataques de pánico.

- **la depresión mayor (9,0%)**, trastorno afectivo en la que el ánimo se muestra marcadamente deprimido por la tristeza e infelicidad, con algún grado de ansiedad. (OMS) La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, miserable o derrumbado. La verdadera depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período prolongado. (por más de 2 semanas(DSM IV). Se caracteriza además

la distimia (8,0%) : Es un tipo crónico de depresión en el cual los estados de ánimo de una persona están regularmente bajos. Sin embargo, no es tan extremo como otros tipos de depresión.

y la dependencia del alcohol (6,4%): se considera un tipo de drogadicción por la dependencia del alcohol. Es el consumo de bebidas alcohólicas a un nivel que interfiere con la salud física o mental, al igual que con las responsabilidades sociales, familiares o laborales. (datos de Sociedad chilena de salud mental, 2005.; definiciones de medline plus, 2009)

La **DEPRESION** en Chile representa un costo anual aproximado de 124 mil millones de pesos (según cálculos registrados en los años '90).

Una definición importante es la propuesta por el DSM IV, donde se detalla la Sintomatología de la depresión grave sosteniendo que:

Una persona tiene el síndrome de depresión clínica, si muestra por lo menos 5 de los siguientes síntomas de forma interrumpida y a lo largo de dos semanas incluyendo siempre el estado de ánimo deprimido o la disminución del placer o *interés* en cualquier actividad

Trastorno Depresivo Mayor: Este se caracteriza por la presencia de uno o más Episodios Depresivos Mayores. A) El Episodio Depresivo Mayor abarca 5 o más de los siguientes síntomas:

- Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día.
- Disminución importante del interés o de la capacidad para el placer (disfrutar la vida) en todas o casi todas las actividades.
- Pérdida importante de peso (sin haber realizado dieta) o aumento significativo de peso, o disminución o aumento del apetito a diario.
- Insomnio o hipersomnia (sueño durante el día).
- Agitación o retardación psicomotora.
- Fatiga o pérdida de la energía.
- Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados.
- Disminución de la autoestima y de la confianza en sí mismo.
- Disminución de la capacidad para pensar, tomar decisiones o concentrarse.
- Visión pesimista, o "negra" del futuro.
- Pensamientos recurrentes de muerte, ideación suicida recurrente sin un plan específico o una tentativa de suicidio o un plan específico para suicidarse.
- Estos síntomas persisten por lo menos dos semanas y producen un malestar muy significativo que altera la vida familiar, social, laboral y de otras áreas importantes de la actividad de la persona.

Más del 12% de las licencias médicas corresponden a enfermedades mentales y dentro de ellas, casi el 70% son por trastornos del humor y depresión (Superintendencia de Seguridad Social, 2003).

Según la Primera Encuesta Nacional de Salud, 2003:

El 46% de los chilenos dijo haber tenido dos semanas seguidas de desánimo o depresión en el último año.

Un 36% de las personas reconoció utilizar medicamentos, drogas o alcohol para combatir la depresión.

En Chile, las regiones que presentan mayor prevalencia son la Segunda y Metropolitana (26,7%), seguidas de la Décima (25,9%). Entre las más bajas están la Tercera (15,3%), Duodécima (15,6%) y la Séptima (17,2%)

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

Por otro lado el **STRESS** es el mal de los tiempos modernos en que las personas vivimos en estados de constante ansiedad y sobrecarga de actividades, lo cual en el mediano plazo lleva a producir enfermedades psicosomáticas importantes

Hay altos índices de **ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS**: son manifestaciones de trastornos o alteraciones orgánicas que tienen su correlato con factores de orden psicológico. Los más frecuentes son:

- *Gástricos: colon irritable*
- *Respiratorios: asma, angustia*
- *Corazón: hipertensión, infartos*
- *Osteomusculares: cefaleas tensionales, fibromialgia,*
- *Cancer,*
- *Trastornos sexuales (Instituto Gubel...)*

La cuestión no es que enfermedad tiene una persona sino quién es la persona que ha sucumbido a la enfermedad y cual es su estilo de vida

(William Osler)

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

III: RELEVANCIA DE LA PROPUESTA DE BIODANZA PARA LOS TIEMPOS MODERNOS

Estamos en un mundo plasmado de violencia , de competencia, de individualismo, de soledad , de depresión, de stress, crisis y rupturas familiares , de crisis económicas etc. Muchas personas viven muy solas, poco vinculadas, con muchas necesidades insatisfechas, en fin infelices y vacías.

Maslow (1943) planteó una pirámide jerárquica de necesidades humanas :

- *necesidades Fisiológicas*
- *necesidades de seguridad y protección*
- *necesidad de pertenencia y afecto*
- *necesidad de estima*
- *necesidad de autorrealización.*

Para ver esta película, debe disponer de QuickTime™ y de un descompresor .

Hay una tendencia en el mundo moderno a satisfacer con sustitutos que en realidad NO satisfacen esas necesidades originales. Por ejemplo:

- *el consumismo : el paseo de shopping por los mall , es una forma de llenar vacíos de afecto y de entretenimiento, pero finalmente no las satisfacen .*
- *la droga: es una forma de evasión de una vida sin proyectos, sin trascendencia, pero en realidad no ayuda en nada a la autorrealización.*
- *El alcohol: es la droga más culturalmente aceptada y hay mitos en que tiene un efecto de integración social y “quita pena” , pero al “enfermo alcohólico” le termina resultando justo lo contrario.*
- *la comida en los restaurantes alimentarios muchas veces están intentando satisfacer necesidades de afecto no satisfechas , o problemas en la autoest*

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

*BIODANZA fue gestada en la década del 60 por el psicólogo chileno **Rolando Toro**, en una época en que diversas propuestas enriquecían la terapéutica psicológica, utilizando elementos creativos para lograr la salud.*

Su principal misión es DESARROLLAR LA ALEGRÍA DE VIVIR en las personas (R. Toro, 2005, 2007) .

Su otra gran misión es desarrollar la AFECTIVIDAD del planeta, y promover la paz.

Su definición enfatiza la importancia de fomentar la INTEGRACIÓN de todos los aspectos del ser humano consigo mismo, con los demás y con su entorno.

La Definición de 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 encuentro de grupo”(R. Toro, 2007)

Biodanza ofrece mucho de lo que el Ser Humano necesita para ser feliz:

- *Alegría ,*
- *Ternura y Contacto humano,*
- *Afectividad y amor,*
- *Salud integral,*
- *Energía y Vitalidad ,*
- *Placer Goce de Vivir,*
- *Creatividad e Innovación (R. Toro, 2005)*

Biodanza es un sistema orientado al desarrollo de los aspectos sanos de las personas. Esta simple perspectiva invierte un viejo paradigma: que la terapia se ocupa de la enfermedad y no de la salud. Estimulando la alegría, el movimiento, la

vinculación afectiva, el erotismo, la expresión creativa, conseguimos activar aspectos que la cultura en que vivimos insiste en mantener adormecidos. (Carlos García)

La propuesta es poner los Potenciales en acción .Biodanza estimula el movimiento integrado y refuerza la conexión con la energía vital, lo que genera renovación orgánica. (Rolando Toro, 2007).

Podemos concluir que . LA BIODANZA es un sistema de crecimiento individual y grupal que apunta a satisfacer necesidades humanas reales principalmente de SEGURIDAD Y PROTECCION, AFECTO, PERTENENCIA, ESTIMA , AUTORREALIZACIÓN. Es decir apunta directamente a satisfacer la mayoría de las necesidades humanas. Con excepción de las Fisiológicas o necesidades básicas, que sería necesario que estuvieran cubiertas para poder acceder a las otras.

En este sentido este trabajo presenta la BIODANZA como una herramienta PROMOTORA DE LA SALUD MENTAL relevante , potente, , comunitaria, de bajo costo económico y de alta afectividad y efectividad , según la percepción de los participantes y beneficiarios.

A través del trabajo presentaré evaluaciones de experiencias de BIODANZA en el mundo , junto con la experiencia de mi propia experiencia en mi práctica como facilitadora de BIODANZA , que demuestran la EFICACIA DEL SISTEMA DE BIODANZA para promover la ALEGRIA DE VIVIR, satisfacer necesidades humanas, es decir una herramienta preventiva y promotora de la SALUD MENTAL E INTEGRAL.

Si logramos probar y demostrar al mundo , a las municipalidades, instituciones, a las autoridades de salud integral, su eficacia podemos propagarla aún más.

IV. BIODANZA : ANTIDOTO CONTRA LA DEPRESIÓN Y LA DESESPERANZA APRENDIDA

*La misión central de la Biodanza es fomentar la **alegría de vivir** (R. Toro, 2007), que es justamente la que está fallando en estos tiempos modernos tan plagados de depresión.*

Una forma de depresión que se produce más típicamente en sectores marginales o de pobreza material es la “desesperanza aprendida” (M. Seligman, 1975)

*Desde un punto de vista psicológico, la desesperanza aprendida es una suerte de convicción, presente en algunas personas, de que no es posible modificar la realidad y que, independientemente de las acciones que emprendan para cambiarla, las cosas se quedarán como están. Esta sensación surge cuando, por un motivo u otro, la persona sufre varios fracasos continuos en una misma lucha, lo que hace que se vaya agotando su energía para volver a intentarlo. Es lo que ocurre con aquellos que nacen en una situación de pobreza y marginalidad donde son tan escasos los medios para salir de ella que cada intento por superar la adversidad termina en un fracaso o en una desilusión.(Paula Bazz, M, 2008). Se puede resumir como una **depresión social** que ha sido estudiada por la Psicología Comunitaria y la Educación Popular.*

Se necesita un gran esfuerzo de equipos multidisciplinarios y un profundo cambio de actitud de las personas para que ellos vuelvan a creer en sí mismos y su capacidad de cambio positivo y de tomar las oportunidades que la vida le ofrece.

Si observamos la metodología grupal, comunitaria , de bajo costo económico que ofrece la biodanza, junto con la evaluación positiva de resultados observado, se podría tener presente la Biodanza como una herramienta de apoyo para el trabajo comunitario, para promover la satisfacción de muchas necesidades humanas , una vez ya cubiertas las fisiológicas.

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

V. BIODANZA Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS.

La biología nos ha demostrado que es en aquellos momentos en que el sistema parasimpático está activado es cuando se produce un equilibrio interno o homeostasis y esto reduce los factores de stress por lo tanto se puede producir la “renovación orgánica “(W.Cannon, 1956 en R. Toro, 2007) La renovación orgánica es estimulada en biodanza mediante ejercicios que inducen estados de trance y de regresión integradora .

Por lo tanto , los estudios biológicos y la evaluación cualitativa de talleres de biodanza reflejan que la biodanza ayuda a reducir estados de stress y por lo tanto prevenir así enfermedades psicosomáticas tan frecuentes en nuestra sociedad actual.

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

VI. ALGUNAS ESTUDIOS SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA BIODANZA..

En general , hay pocos estudios publicados y difundidos que se centran en los efectos y beneficios de la Biodanza en los participantes.

Hay un estudio científico muy completo que se inició en el año 2000 entre la universidad argentina de Buenos Aires y una universidad alemana (Leipzig) , encabezadas por Villegas, Stuck, Terrén, Toro y otros que buscó objetivar(cuantitativamente).

Los efectos Psicológicos y Fisiológicos de la Biodanza sobre las personas .

Es un estudio muy completo con un modelo experimental Los resultados no aparecen publicados , el estudio aún no ha concluído sus resultados , por lo complejo y completo del estudio.

*Hay una monografía para postular al título de Especialista en Educación física en Medellín, Colombia (Castañeda, Chalarca, 2004) que se Titula “**La Biodanza como práctica Corporal en relación la promoción de la Salud**”.*

En este estudio de enfoque más fenomenológico se evaluó la experiencia de grupos numerosos de personas que realizaban biodanza en 3 ciudades de Colombia durante un período de más de un año.

*Las conclusiones reflejan que “la biodanza se viene posesionando paulatinamente en todos los escenarios que de una u otra forma tienen como objetivo fundamental la modificación de los estilos de vida de una comunidad determinada , a través de prácticas corporales que benefician de una u otra forma el **encuentro consigo mismo , con los demás y con el entorno.....***

El sistema de biodanza se fundamenta en una pedagogía corporal donde la vivencia se convierte en un elemento altamente significativo para cada una de

las personas que las practican con regularidad . Concluye que la Biodanza se convierte en una metodología para trabajar la **Promoción de la Salud integral** desde la estrategia educativa.

Otro estudio realizado por J. Medel (2005) acerca de una evolución de la BD como sistema para la modificación de la Autoestima concluye que la Biodanza promueve cambios positivos en la Autoestima. La Biodanza es una oportunidad para descubrir potenciales , a través del movimiento integrado a las emociones y del encuentro humano, se produce un reaprendizaje en los modos de funcionar , a través de estas nuevas formas de vivenciar , ya que la experiencia interpersonal más significativa es el encuentro de amor en sus diversas formas... Las conclusiones son interesantes pero no aparecen mayores detalles acerca del método y de los sujetos de estudio.

Otro estudio realizado por K. Jackson Cox en Glasgow Escocia , (1992) usando una metodología científica , concluyó que las mujeres en la etapa del climaterio que practican algún ejercicio físico de su agrado se benefician psicológicamente en cuanto a su sensación de **atractivo personal , Autoestima** y tienden a presentar **niveles más bajos de ansiedad y depresión** que aquellas que no realizan actividad física.

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

Por lo que he ido investigando , se está realizando mucha biodanza a lo largo de más de 40 países mundo. los que vivenciamos la biodanza nos encanta , nos fascina y sentimos que nos hace muy bien, pero en general hay poco material concluyente publicado acerca de sus beneficios , para así poder difundir más el sistema.

Nos hace falta encontrar métodos de evaluación simples, claros y confiables que nos vayan apoyando y comprobando los beneficios de la Biodanza para que podamos promocionar y propagar más este hermoso y potente sistema. A continuación introduzco un capítulo acerca de EVALUACION CUALITATIVA que nos puede apoyar en esta tarea.

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

LA EVALUACIÓN CUALITATIVA

La evaluación con metodologías cualitativas surge de la antropología, sociología y de la psicología, que les imprimen su sello particular (Andrade y otros, 1987).

La evaluación cualitativa es aquella donde se juzga o valora más la calidad tanto del proceso como del nivel de aprovechamiento alcanzado en los alumnos o participantes que resulta de la dinámica del proceso de enseñanza aprendizaje. La misma procura por lograr una descripción holística, esto es, con un análisis detallado la actividad como los medios y el aprovechamiento alcanzado por los alumnos o participantes.

Interesa evaluar cualitativamente las actitudes, intereses, sentimientos, carácter y otros atributos de la personalidad. Son diversas dimensiones del comportamiento humano que son subjetivos e intangibles (L. Vera Vélez)

Los métodos cualitativos buscan entender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor o participante. En este sentido, su uso es apropiado para aquellas evaluaciones en que existen diferencias culturales entre los evaluadores y los sujetos evaluados. Por ejemplo en programas comunitarios en sectores marginales (Patton y Quinn, 1980)

Las principales técnicas de evaluación cualitativa utilizadas para recoger la información son las: entrevistas, la observación y los cuestionarios (Patton y Quinn, 1980, Andrade y otros, 1987)

En cuanto a la entrevista se utiliza principalmente cuando el evaluador quiere comprender la perspectiva de otras personas respecto de una situación determinada. De este modo, evita imponer sus propias percepciones conociendo los sentimientos, motivaciones y pensamientos de otros tal como lo expresan e sus propias palabras (Taylor y Bodgen, 1984) La entrevista da lugar a la llamada imagen

verbal que consiste en una serie secuenciada de frases textuales que contienen los puntos principales expresados por los informantes (Richards, 1985)

Por otra parte , la observación permite al evaluador realizar una descripción realista de la dinámica del comportamiento verbal y no verbal d las personas y de las actividades de un programa (Andrade y Otros, 1987).

Por último , los cuestionarios , dada su estructuración , permiten focalizar la evaluación en aquellos aspectos de interés del evaluador (Espinosa, 1983) El centro de Estudios de Evaluación (CSE) de la universidad de los Angeles California ha propuesto un enfoque o modelo de evaluación que considera realizar evaluaciones en las diferentes etapas de desarrollo de un programa : (Morris y Fitzgibbon, 1978):

1. **Estimación de Necesidades:** se trata de identificar las necesidades de mayor prioridad del grupo. Es recomendable realizar un diagnóstico participativo de las necesidades tal como se realiza desde la psicología comunitaria.
2. **Evaluación para la Planificación del Programa.** Buscar realizar un programa y metodología que mejor apunte a satisfacer las necesidades planteadas.
3. **Evaluación Formativa del Proceso :** esto es una evaluación que se realiza en la marcha de la aplicación del programa para que los participantes vayan informando como se sienten en el programa. Aquí se pueden ir realizando modificaciones en el programa.
4. **Evaluación Sumativa o de Resultados :** al final de la aplicación del programa o taller se recoge información necesaria para mostrar los beneficios y limitaciones dl programa global en relación al logro de objetivos generales y específicos del programa.

Este tipo de evaluación se lleva a cabo con el fin de tomar decisiones sobre el éxito del programa y por ende de la posibilidad de aplicarlo en otros contextos (en Diuana, Jackson y Perez, 1990)

Validez y confiabilidad de los Métodos Cualitativos

La **validez** “es el grado en el cual una medida refleja adecuadamente el mismo significado del concepto estudiado. Así el factor de validez para los métodos cualitativos se centra en la percepción y documentación correcta de los comportamientos y características observadas por parte del evaluador y de la interpretación que éste haga de aquellas(Andrade y Otro, 1987).

La **confiabilidad** hace referencia a la capacidad de una técnica específica para arrojar los mismos resultados cada vez que se la utiliza para medir el mismo factor. Existen algunos factores importantes que acrecientan la validez , confiabilidad y utilidad de los hallazgos de una evaluación:

- a. La habilidad de las evaluadores para modificar los métodos cualitativos para satisfacer las necesidades específicas de un programa y participantes.
- b. la presencia de un equipo de evaluadores que contraste y complemente la evaluación.
- c. mediante el empleo de diferentes tipos de técnicas para estudiar el mismo fenómeno y realizar la denominada triangulación (Andrade y otro, 1987)

La **triangulación** se refiere a la convergencia o combinación en un estudio de distintos métodos o fuentes de datos con el fin de aumentar su credibilidad y validez. Suele considerarse como un modo de confrontar y someter a control recíproco los datos provenientes de diferentes fuentes , así como también disminuir los sesgos producto de las tendencias personales del evaluador como instrumento (Patton y Quinn, 1980, Richards, 1985, Briones, 1988)

La colección de datos no se recogen al final sino durante el proceso continuo de enseñanza aprendizaje. No se realiza análisis estadísticos(si algunos es mínimos , tales como porcentos) . El análisis de datos es de síntesis e integración de la información que se obtiene de las diferentes instrumentos y medios de observación. Dentro del enfoque holístico se hace principalmente un análisis descriptivo del proceso y de los logros. (Dr Lamberto Vera Vélez)

VIII: EL RELATO DE VIVENCIA COMO UNA FORMA DE EVALUACIÓN CUALITATIVA_

Para ver esta película, debe disponer de QuickTime™ y de un descompresor .

FRAGILIDAD (poema R. Toro)

¿Qué es la “grandeza” sino la pulsación de lo pequeño dentro de lo grande?

Frágiles somos, aún más débiles que un rosal,

ya que nos destruye una Palabra, una mirada

Pero en nuestra fragilidad concebimos los titanes;

En el fondo de nosotros, criaturas efímeras,

producimos la eternidad;

En la más indefensa orfandad no podemos vivir sin amor,

en la humillante decadencia generamos el brote,

en la brutal prueba de existir

Encontramos el éxtasis.

En una interesante monografía de O. Giraldo (2004) utiliza la evaluación cualitativa, centrándose en 3 estudios de caso para investigar los efectos de la BD sobre la Integración y la Identidad .

Biodanza se constituye en un excelente camino donde confluyen el grupo como elemento valiosísimo de encuentro permanente con el otro , observación de sí mismo a través del otro , como bien lo han mostrado los relatos de vivencia y el aporte fundamental que ha sido el proceso del otro.

Se han planteado diferentes indicadores que sirven de apoyo para observar la evolución de la integración tanto en los relatos de vivencia como en los procesos .

Ej de relatos de vivencia :

“fue la posibilidad de afianzar mi proceso de sanar y sanarme a través de la música, , la danza y la presencia del grupo. Nunca me había detenido a sentir mi corazón emocionado silenciosamente , lleno de gozo por la presencia de los demás , sus experiencias y sus manos , apreciando también como era recibida”.

“ creo que a través del proceso de BD he venido sintiendo que amar no es tan difícil, que ello solo requiere de la apertura necesaria para experimentar la entrega

Todos los relatos de vivencia nos muestran el poder transformador del amor, en esencia el ser humano desintegrado es un ser con desamor, la razón divide , el amor integra, la academia separa, Biodanza integra..

Conclusiones de la monografía de Giraldo(2004)

La vivencia regular de BD produce efectos poderosos en el proceso de identidad e integración humana....

Las vivencias que se propician en las sesiones de Biodanza tienen un poder integrador por sí mismas, ellas no requieren de procesos lógicos y racionales que certifiquen esta, pues muchos de los procesos de integración se sienten y se observan claramente en el cuerpo aunque no se hayan elaborado cognitivamente.

El integrar cuerpo en movimiento, unido a la música inspiradora de éste, hace que se propicien espacios excelentes de integración que dentro de mi experiencia terapéutica no había visualizado tan efectivos en ninguna otra línea de aprendizaje o de terapias conocidas. (Giraldo, 2004)

Yo estoy de acuerdo con la autora , pues en mi experiencia personal como paciente y como terapeuta no me había encontrado nunca con una experiencia tan potente , que tome todo el ser de uno, sobretodo las emociones y sentimientos más inconscientes . Además no me he encontrado con ninguna otra forma de terapia de crecimiento o de apoyo tan potente y eficaz. Lo bueno es que toda la potencia no depende solo de facilitador , que es un ser limitado como todos, sino que toma el conjunto de los 7 poderes de la BD que la hacen tan potente y efectiva y sanadora.

Poema de O. Medina en Giraldo, 2004)

*El cuerpo es un templo que debe ser cuidado y cultivado con esmero especial,
es el que nos conduce por la senda de la existencia humana,
es por él que nos hacemos llamar seres
Antes de descubrir mi cuerpo, puedo decir que andaba a ciegas,
no reconocía mi fragilidad, ni podía ver mi pequeñez.*

Mi cuerpo me está enseñando la lección de humildad más grande que haya aprendido. Hoy lo aprecio, valoro, cuido y me hago cargo de él, es el santuario para el tránsito temporal por esta, mi Existencia.

¿ PORQUE LA BIODANZA TIENE TANTOS BENEFICIOS?

IX: LOS SIETE PODERES DE LA BIODANZA (R. TORO,2007)

.El éxito pedagógico y terapéutico de Biodanza se debe a sus efectos sobre el organismo como totalidad y a su poder de rehabilitación existencial, y son los siguientes:

- 1. Poder musical**
- 2. Poder de la danza integradora,**
- 3. Poder de la metodología vivencial,**
- 4. Poder de la caricia,**
- 5. Poder del trance,**
- 6. Poder de la expansión de conciencia,**
- 7. Poder del grupo.**

- 1. PODER MUSICAL:** : *En Biodanza, la música es rigurosamente seleccionada para estimular los ecofactores relacionados con las cinco líneas de vivencia.*

Denominamos “música orgánica” aquellas que presentan atributos biológicos: fluidez, armonía, ritmo, tono, unidad de sentido y efectos cenestésicos; éstas tienen el poder de inducir vivencias integradoras.

Debido a que la música puede despertar vivencias intensas, su selección en Biodanza obedece a criterios semánticos, es decir a sus significaciones temáticas, emocionales y vivenciales. La música puede despertar emociones sentimentales eróticas, eufóricas, nostálgicas, etc., las cuales, al ser danzadas, se transforman en vivencias.

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

2. Poder de la danza integradora

Biodanza posee un repertorio de alrededor de 250 ejercicios y danzas cuya finalidad es activar los movimientos humanos en forma armónica e integradora; no existen movimientos disociativos en Biodanza. Contamos con un conjunto de ejercicios de integración sensorio-motora, afectivo-motora y de sensibilidad cenestésica; otro conjunto de ejercicios está formado por danzas sencillas que estimulan las vivencias de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Todas estas danzas son ecofactores de gran poder de deflagración vivencial, se potencian recíprocamente y su efecto es la homeostais de las funciones orgánicas, la regulación del sistema integrador-adaptativo-límbico-hipotalámico y la elevación de la calidad de vida, salud, plenitud y goce de vivir.

3. Metodología vivencial

La metodología de Biodanza se orienta a la deflagración de vivencias integradoras, capaces de superar las disociaciones que induce nuestra cultura. Actualmente un gran número de personas viven estados de disociación psicosomática, lo que a mediano plazo los hace enfermar. Piensan en algo, sienten en forma diferente y actúan de modo disociado respecto a lo que sienten. La unidad de nuestra existencia está en permanente crisis. Es a través de las vivencias que se perfecciona la unidad neurofisiológica y existencial del ser humano.

La vivencia es la sensación intensa de estar vivo “aquí-ahora” y posee fuertes componentes cenestésicos y emocionales. Las vivencias tienen diferentes matices emocionales, tales como euforia, erotismo, ternura, paz interior, etc., esto contribuye a la expresión auténtica de la identidad.

La vivencia es diferente de la emoción. Emoción es una respuesta a estímulos externos y desaparece cuando éstos cesan. La vivencia es una experiencia que abarca la existencia completa, posee efectos profundos y duraderos donde participa el organismo como totalidad e induce el sentimiento de estar vivo, trascendiendo el ego. Es una experiencia “aquí-ahora”.

El despertar de vivencias, que nos permiten ser nosotros mismos, constituye una nueva epistemología. Nuestras intensas motivaciones instintivas y afectivas son inhibidas por patrones culturales. Las vivencias profundas que comprometen la unidad de nuestro psiquismo son las fuerzas originarias de la vida.

El abordaje racional de nuestros conflictos no resuelve a fondo las perturbaciones disociativas; tener conciencia de nuestros conflictos no modifica el comportamiento. Es la vivencia de estar vivo, la percepción cenestésica de nuestro cuerpo y, en suma, la posibilidad de “ser honestamente nosotros mismos” lo que permite una existencia integrada y saludable. Por este motivo no empleamos el análisis de conflictos, sino estimulamos la parte sana de nuestra identidad a través de vivencias

intensas, “el instante es el único lugar donde se puede vivir”.

La metodología vivencial permite el proceso de integración. Biodanza es, por definición, un sistema de integración de potenciales humanos. Integración significa “coordinación de la actividad entre diversos sub-sistemas para alcanzar el funcionamiento armonioso de un sistema mayor”. La vivencia es el agente esencial de integración de la unidad funcional: “habitamos el aquí y ahora, en un tiempo cósmico”.

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

4. Poder deflagrador de la caricia

“Biodanza es una poética del encuentro humano”...La conexión con las personas es esencial en todo acto de rehabilitación o curación, no existe crecimiento solitario El contacto con otras personas es lo que permite el crecimiento.

La conexión verbal es insuficiente. Es necesario el contacto, la danza en pareja o colectiva y el compromiso corporal dentro de un contexto sensible, sutil y en feed-back.

Sobre los efectos terapéuticos y pedagógicos de la caricia, actualmente existen múltiples investigaciones científicas. Centenares de autores han descubierto que el contacto valoriza y da continente afectivo a las personas. Sin embargo no basta el contacto, es necesaria la conexión, es decir que cualquier forma de vínculo físico esté movido por una fuerza afectiva sincera.

Existen fundamentos científicos de las terapias de contacto. Podemos mencionar, entre numerosos investigadores, los siguientes: S. F. Harlow, René Spitz, Rof Carballo, Lopez Ibor, Bowlby (en Toro,, 2007).

La caricia, por lo tanto, no es sólo contacto sino conexión. Las terapias que no tienen compromiso corporal son disociativas, ya que trabajan sólo a nivel de la conciencia y no La afectividad, núcleo central de todas las terapias, incluye: la conexión, la coparticipación, el “nosotros” de Martín Buber. en las vivencias significativas de amor y comunión.

La afectividad, núcleo central de todas las terapias, incluye: la conexión, la coparticipación, el “nosotros” de Martín Buber.

Para ver esta película, debe disponer de QuickTime™ y de un descompresor .

5. **Poder del trance:** *El trance es un estado alterado de conciencia que implica la disminución del ego y regresión a lo primordial, a lo originario, en cierto modo a etapas perinatales. Se trata de un fenómeno de regresión a los estados iniciales de la existencia.*

Los efectos del trance son de renovación biológica, porque durante este estado se reeditan las condiciones biológicas del comienzo del desarrollo humano (metabolismo más intenso y despertar de la percepción cenestésica) y las primeras necesidades de protección, nutrición y contacto.

Por esta razón, los ejercicios de trance en Biodanza permiten la reparentalización, es decir el “nacer de nuevo” dentro de un contexto de amor y cuidado. Muchos adultos llevan dentro de sí a un niño herido, un niño abandonado, sin amor. La reparentalización permite curarlo en ceremonias de trance y renacimiento.

6 . Poder de la expansión de conciencia

La expansión de conciencia es un estado de percepción ampliada que se caracteriza por restablecer el vínculo primordial con el universo. Su efecto subjetivo es un sentimiento intenso de unidad ontocosmológica y alegría trascendente.

Biodanza induce estados de expansión de conciencia, mediante músicas, danzas y ceremonias de encuentro. Tener acceso a la “experiencia suprema” requiere una preparación previa y un nivel superior de integración y madurez. Los procedimientos que utilizamos para inducir cambios progresivos de estado de conciencia son ejercicios y danzas preparadas y guiadas con delicadeza y respeto por el ser humano en encuentro con los otros

En Biodanza no utilizamos drogas y preferimos activar los mecanismos de los neurotransmisores que existen normalmente en el organismo para trascender a otros niveles de conciencia. Después de vivir una “experiencia suprema” , se descubre un nuevo sentido de la vida y la elevación del vínculo con la naturaleza, con otras personas y consigo mismo. La transtasis (cambio súbito de transformación interior) consiste en la integración orgánica de la percepción, de la inteligencia abstracta y de la afectividad.

Biodanza induce estados de plenitud, y frecuentemente de éxtasis, (frente a belleza exterior) a través de ejercicios de afectividad y trascendencia. Los estados de expansión de conciencia tienen un efecto perdurable respecto al sentido de la existencia y al modo de ser en el mundo, y consisten en un éxtasis por toda la creación, sus bosques, animales y en especial las personas.

Además se estimulan experiencias de íntasis (ampliación de conciencia en vínculo interior con uno mismo)

La experiencia enteógena es “el despertar de lo divino en el hombre”. Tiene dos aspectos:

a) Éxtasis (vínculo con el mundo externo y con las personas): *La profundización de*

este estado puede conducir al éxtasis contemplativo con llanto frente a la belleza indescriptible de la realidad, unido a la pérdida del límite corporal e intenso placer. También puede producirse una profunda identificación con la esencia de una persona, causando una comprensión absoluta de ella y logrando sentir una emoción intensa de amor y fraternidad. El estado de placer cenestésico es cuando una persona se abandona a “ser sí misma” y, de pronto, es un médium de la música, es decir que el “individuo es música”. Se produce cuando se danza con los ojos cerrados, en profunda sensibilidad, lenta y armónicamente.

b) Íntasis (vínculo consigo mismo): *Es la súbita ampliación de conciencia unida a la vivencia emotiva de “estar vivo” por primera y única vez, concentrando todas las posibilidades del ser. Esta vivencia va acompañada de un sentimiento de belleza y plenitud. Es sentirse parte viva de una totalidad orgánica, unido a un sentimiento de eternidad (atemporalidad). La vivencia corporal es pulsante, con sensaciones de escalofrío y piloerección.*

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

7. Poder del grupo

El grupo en Biodanza es una matriz de renacimiento que se integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones muy intenso.

Biodanza no es un sistema solipsista ni de comunicación verbal. Su poder está en la inducción recíproca de vivencias entre los participantes del grupo. Las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relacionamiento humano.

La forma de integración del grupo en Biodanza se diferencia radicalmente de la dinámica de grupo tradicional.

Prof. Rolando Toro Araneda 2007

A continuación presentaré mi práctica como facilitadora de Biodanza , en la que incluí aspectos de Evaluación Cualitativa de los resultados.

Para ver esta película, debe
disponer de QuickTime™ y de
un descompresor .

*Pintura : “Abrazando la Vida “
de Rosa Campana , argentina.*

MI PRACTICA DE BIODANZA EN LA UNIVERSIDAD DEL BIO BIO , CHILLÁN

Realicé mi practica de biodanza como un curso de formación integral en la universidad del Bio Bio Chillán, tenía créditos para sus carreras . (anexo 1)

Descripción del Grupo:

Se inscribieron 32 alumnas y un alumno de diversas carreras.

El Grupo está conformado por alumnas cuyas edades oscilan entre 18-23 años , (Promedio 20 años)

Son un grupo multidisciplinario de carreras de servicio a las personas. La mayoría son de Pedagogías Básica y otras (12), seguido por fonoaudiólogas (8) , nutrición(5), psicólogas(4), parvularias(2) y enfermera y contador auditor

Hay varios de los alumnos inscritos que no asistieron a la primera clase.

La mayoría conocía solo a pocas de las integrantes del grupo (1-6) , sin ser amigas , solo conocida de esas.

METODOLOGIA :

Les realicé 16 sesiones completando el semestre académico . Se trataba de un curso de formación integral que les otorgaba créditos necesarios para su carrera. Trabajé principalmente objetivos de integración afectivo- motora de los alumnos en sí mismo y en le grupo . Además introduje conceptos teóricos básicos de la Biodanza y estimulé las diferentes líneas de vivencia

Facilité el grupo sola , (pues no había ninguna otra compañera de curso en Chillán) Tuve la supervisión de Martita Sickinger , mi profesora didacta.

Siguiendo el modelo de evaluación cualitativa CSE, realicé una evaluación principalmente cualitativa en diferentes etapas de la aplicación de las sesiones de Biodanza :

- al Inicio (Pauta de Inscripción),*
- del Proceso (en la 9º sesión) y*

- al final de la 16^o sesión

Apliqué pautas creadas para cada etapa (ver anexos)

*A. En su **autoevaluación inicial** , dentro de las 5 líneas de vivencias , la mayoría se autoevaluó bastante bien, con algunos puntajes más bajos en distintas dimensiones. (Promedio 5.8 autoevaluación)*

Casi la mitad se siente bastante feliz(11), mientras que 8 se siente medianamente felices , habiendo 3 muy felices y 3 que se sienten neutras por estar pasando por períodos difíciles.

La mayoría presenta autoimágenes bastante positivas y completas de sí mismas: amistosas, cariñosas, contentas. Varias incluyen aspectos de sí mismo como : mañosa, demasiado sensible, enrolladas, tímidas.

En cuanto a ¿cómo me siento ahora ¿: la mitad está contenta con sí mismo y con la vida en general. La otra mitad expresa abiertamente temores y ansiedades por su futuro y hay algunas que expresan estar viviendo momentos emocionales difíciles.

Esta evaluación de necesidades inicial me sirvió para ir diseñando mis clases de biodanza.

Después de cada clase , anotaba los relatos de vivencia y realizaba una evaluación formativa de la clase, lo que me daba pistas para la próxima clase.

Luego en la 9^a clase les apliqué una Pauta de Evaluación del Proceso

B. PAUTA DE EVALUACION DEL PROCESO:

Todas las evaluaciones del proceso están muy bonitas, interesantes y positivas, menos una. Las alumnas están muy expresivas en forma escrita más que en forma verbal . Aún se aprecia cierto pudor de ellas de contar sus vivencias personales frente a todo el grupo , pues son muchos.

He ido tabulando algunas cosas que se repiten. Después haré un análisis exhaustivo final.

En lo que se refiere a cuales vivencias te han gustado más se repiten:

Las de los animales (6 votos) (garza, hipopótamo, caballo) Por esta razón me gustaría seguir trabajando con los animales que quedan (tigre, serpiente).

Asimismo sacó muchas menciones el de acariciamiento de manos (6 votos)

El del acariciamiento de pelo y bautizo de luz (4 votos cada uno. Seis (6) mencionan los abrazos y sentirse queridas e integradas al grupo.

*La mayoría menciona que la afectividad(15 menciones) y vitalidad(7 votos) como lo que más les ha movilizado. También hay menciones de la sexualidad(3) , creatividad(3) y trascendencia(3). Por lo tanto internamente sienten que la **afectividad** es lo que más se les ha movilizado , junto con vitalidad. Por lo tanto , quizás debiera estimular más las otras líneas de vivencia , junto con la afectividad y la vitalidad .*

*C. Finalmente , luego en la Clase Nº 16 les apliqué **la Pauta Final de Evaluación** (anexo 3) , realicé una **observación del comportamiento** y además e incentivé a realizar un **Relato de Vivencia** a todas las participantes del Curso :Introducción a la Biodanza.*

Es decir utilicé el concepto de TRIANGULACIÓN propuesto por los métodos de evaluación cualitativa para reforzar la validez y confiabilidad de los resultados del curso.

Con todas estas evaluaciones y aplicando el concepto de “triangulación” en evaluación cualitativa :

- Utilizando las evaluaciones en 3 etapas: al inicio , al proceso- formativa y al final (sumativa).
- Utilizando diversas técnicas de evaluación cualitativa, evaluando por :
 - pautas o cuestionarios semiestructurados
 - relato de vivencia oral
 - observación descriptiva del comportamiento del grupo .
 -

Con toda la información recogida en estas diferentes instancias y técnicas de evaluación pude llegar a las siguientes conclusiones respecto al curso:

EVALUACION CURSO DE FORMACION INTEGRAL :

INTRODUCCION A LA BIODANZA ((326583)

DOCENTE: KATHERINE JACKSON.

1er semestre UBB, Multidisciplinario , Campus Fernando May, Chillán.

En el curso hubo 33 alumnos inscritos de diversas carreras (pedagogía básica, fonoaudiología, psicología , parvularia, enfermería, contador auditor.

Yo les apliqué unas pautas de evaluación cualitativa personal al inicio , durante y al finalizar el curso.

La mayoría no se conocía entre sí al comienzo o solo ubicaba a unas 2 a 3 personas de su propia carrera.

La asistencia promedio fue de 25 personas.

*En relación a los **objetivos generales** del curso:*

- *Promover un espacio de autoconocimiento e integración afectiva de los alumnos dentro de un clima afectivo de aceptación de la diversidad.*
- *Fomentar la capacidad de comunicarse y establecer vínculos con el otro a través de la comunicación no verbal y verbal.*

Al revisar estas **pautas cualitativas escritas** , además de los **relatos de vivencia orales y la observación del comportamiento** , siento que si se cumplieron los objetivos . Aquí hay algunos testimonios orales:

“me sentí valorada, querida”

“antes tenía muchos problemas y ahora me siento mejor”

“...al principio me sentía como tonta , pero después me sentí bien y conocí a muchas personas

-“aprendí a entregar mejor mi cariño”

...“un grupo muy afectivo , me sentí muy acompañada”

“...se me había olvidado sentir , volví a sentir...”

“...con el grupo , los abrazos , me sentí querida..”

.” sirvió para desestresarme, relajarme, para tener otra energía”

“me ayudó para conocerme más y acercarme más a mis amigas.”

“Cuando llegué estaba mal, salí mejor”

“Yo que soy de provincia , justo necesitaba de estos abrazos, cariño”

“No se si fue Dios , o el destino, pero justo llegué a la BD cuando estaba sintiéndome muy sola con mi hijo , con toda mi familia en Santiago . Aquí recibí abrazos y aprendí a abrazar y acercarme más a mis amigas”..

“Sentí mucha fuerza, mucho cariño.”

Después de la última clase nos tomamos fotos , e hicimos una pequeña convivencia, en que trajeron cositas para comer.

Algunas de las alumnas propusieron que van a hacer un grupo en facebook, de biodanza ubb! Y subirán las fotos

La verdad es que quedé muy contenta con las clases. Varias personas me comentaron que quisieran seguir con Biodanza , y que ojalá lo presente como TALLER pues así lo pueden tomar durante todo el año...

LAS EVALUACIONES PERSONALES ESCRITAS.

Fue recompensante leerlas y darme cuenta que a todos les gustó el curso. Se sintieron bien en confianza con el grupo y conmigo.

*En cuanto a la línea de vivencia que más sintieron que desarrollaron : la **AFECTIVIDAD**, con 21 menciones, seguida por vitalidad(6) y creatividad(6), sensualidad (3) junto con trascendencia(3).*

En cuanto a la afectividad dijeron que aprendieron a sentir más y a expresar más espontáneamente el cariño en forma de cariño y abrazos. Dijeron que se hicieron de amigos nuevos y que se acercaron más a sus amigos de antes.

*Cabe mencionar que al menos 12 personas mencionaron directamente aspectos de que la BD les ayudó a conocerse más, a ser más asertivos y a quererse más. Es decir aspectos de su autoimagen , **AUTOESTIMA** e Identidad . También, tiene que ver con el quererse y respetarse más a si mismos.*

Todos recomendarían la Biodanza para : amigos, familia, para personas solas o deprimidas, para dueñas de casa, para tercera edad.

En relación a las sugerencias, las más mencionadas fueron que les gustaría que se formara un Taller de Bd/10) para que lo tome más gente, y para que ellas puedan continuar durante el año. El variar y compartir más la música fue otra sugerencia (5)

El mejorar el lugar físico, en un espacio mas amplio y cómodo fue la otra sugerencia(4).

La siguiente pregunta le interesó al director de los cursos de Formación Integral, Sr Mauricio Salazar:

¿PARA QUE TE SIRVIO EL CURSO DE BIODANZA?

En relación a esta pregunta nº7 de los 27 alumnos que contestaron la pauta de evaluación personal, se resume en lo siguiente:

- *Para aprender a conocerme y a valorarme (13 menciones)*
- *Para relacionarme con otros y tener más amigos(9 menciones)*
- *Para relajarme , desestresarme y distraerme (8 menciones)*
- *Disfrutar más la vida día a día(7 menciones)*
- *Expresar más mis sentimientos a los demás (5)*

Es decir los respuestas a esta pregunta refuerzan el logro de los objetivos planteados para el curso . Además refleja resultados que no estaban programados abiertamente como:

- ***promover la autovaloración y autoestima de los alumnos,***
- ***Proporcionar un espacio de relajación y reducción del stress.***
- ***Fomentar la capacidad de disfrutar de la vida día a día .***

Finalmente quiero expresar que me siento muy contenta y recompensada en mi trabajo con la BD y observar que todos mis esfuerzos creativos tuvieron sus frutos y reconocimientos en lograr los objetivos de la BD, expresado verbal y por escrito.

En este sentido me sentí muy gratificada emocionalmente por en el trabajo, ayudando a mas personas a ser más afectivos, a estar con más amigos, sentirse más valorados y contentos por la vida.

Como resultado de esta evaluación estoy realizando nuevamente el curso en la UBB con 36 alumnas, en un espacio más amplio y ventilado, en un lugar central. (la extensión de la UBB frente a la plaza de armas en Chillán). Estoy muy contenta de poder estar realizando lo que me gusta , en lo que creo, haciendo un pequeño aporte al proceso de crecimiento individual y grupal de la gente .

EXPERIENCIA DE BIODANZA COMUNITARIA EN PEMUCO AGOSTO, EXPERIENCIAS PRACTICA EN BIODANZA COMUNITARIA

El sábado 29 de agosto del 2009 , fui con un grupo de profesionales al pueblo rural de Pemuco. (a una hora de Chillán)

Yo dí 3 clases abiertas de Biodanza. Los grupos fueron de distintas características, formadas entre 10 a 15 personas.

El primer grupo formado por la mayoría de alumnas universitarias provenientes de ese secto rural, además de 2 niñas menores.

El 2º grupo fue en su mayoría mujeres de la tercera edad, eran ancianas entre 60 y 75 años

El tercer grupo fue mixto en cuanto a sexo , asistieron 10 mujeres y 5 hombres. Además era mixto en cuanto la mitad de las personas eran de Temuco y la otra mitad eran profesionales externos (agricultores, profesoras, asistente social, periodista .

Cada grupo tuvo su propia dinámica y ritmo. El de las jóvenes fue más dinámica y rápida, el de las ancianas, lo realicé a un ritmo calmado enfatizando la “autorregulación”.

El 3er grupo “mixto” fue interesante por la variedad de personas.

Lo que fue común a todos los grupos fue el clima alegre , afectuoso y de integración que se produjo. Yo en cada grupo invité a los encuentros de manos y miradas y sólo si les nacía se podían saludar con un beso o abrazo. Lo bonito que observé es que en cada grupo las personas fueron espontáneamente muy afectuosas y todos se abrazaron con todos .

Las personas salieron muy contentos y registré algunas opiniones de las vivencias:

“fue entretenido , nos permitió relajarnos y soltar los músculos”

“ me sirvió para compartir y conocer a las personas”

“me gustó el de las manos , pues uno nunca se hace cariño “

las abuelitas disfrutaron mucho y reflejaron ritmo suave, alegría y ternura.

Algunos profesionales que participaron en el taller se mostraron interesados de que se pudiera hacer Biodanza con sus grupos de trabajo, tanto profesionales como usuarios.

Así que para mi y para los asistentes fue una experiencia bonita, motivante e integradora..

Esta experiencia me hace confirmar con mis propios sentidos de que la Biodanza sirve para diferentes grupos etarios, comunidades de diferente origen sociocultural y sirve para integrar a personas de diversa índole (edades, profesiones, NSE) en una experiencia de encuentro humano afectuoso que trasciende de las diferencias superficiales y ayuda a conectar las almas y emociones de las personas.

Agradezco también a Delia Pesutic, la facilitadora de mi grupo regular en Chillán y a todas mis amigas, que es en este “útero afectivo” donde he recibido y entregado mucho cariño , vivencias y de la fuerza necesaria para creer, sentir y emprender este vuelo como garza de la biodanza.....

...GRACIAS A LA VIDA, QUE ME HA DADO TANTO..... (V. PARRA)

CONCLUSIONES

Color Esperanza" (canción de Diego Torres")

Saber que se puede,

Querer que se pueda,

Quitarse los miedos, sacarlos afuera,

Pintarse la cara , color esperanza , mirar al futuro, con el corazón.....

Mi monografía combina sueños y anhelos de un mundo mejor, con una mirada práctica de lo que existe y del aporte que podemos hacer como facilitadores de biodanza para contribuir a un mundo mejor , más amoroso, pacífico feliz.

Contemplamos nuestro mundo moderno que está lleno de avances tecnológicos y científicos materiales y exteriores, increíbles medios de comunicación y conexión al ciberespacio.

Sin embargo el crecimiento del interior y de la felicidad de los seres humanos parece haberse dejado de lado. Pareciera que las personas se pierden, dispersan o aíslan aún más , si es que analizamos las alarmantes estadísticas de salud mental mundial y chilena.

Nos encontramos con altos índices de depresión, distimia, cuadros ansiosos, stress y enfermedades psicosomáticas. (OMS, salud mental)

¿ Qué pasa que las personas están tristes, desganadas, con poca capacidad para disfrutar u ser felices en la vida? Tienden a estresarse , enfermarse física y mentalmente.

Será que con tanta modernidad las personas se dispersan, se desequilibran, se estresan , se aíslan y al fin no satisfacen realmente sus necesidades humanas más profundas, las que le hacen realmente feliz , autorrealizarse. (Maslow, 1943)

El siguiente trabajo viene a proponer la BIODANZA como una propuesta que apunta a satisfacer las necesidades humanas más reales y profundas (seguridad, protección, afecto, pertenencia, autorrealización) todas salvo las fisiológicas que deben estar satisfechas para poder acceder a las demás. Esto lo logra gracias a su metodología que apunta a desarrollar lo sano , los potenciales de las personas , en una forma entretenida con danza, música , encuentros humanos , comunitaria, accesible para la mayoría de las personas que gusten de este tipo de actividad.

A lo largo del mundo , durante muchos años se ha estado practicando la Biodanza en muchos ámbitos (durante más de 40 años en más de 40 países) La mayoría de los que hemos vivenciado la Biodanza nos damos cuenta de sus múltiples beneficios.

Sin embargo he encontrado pocas publicaciones accesibles acerca de Evaluaciones de los efectos y beneficios de la Biodanza, para el resto de la comunidad científica y humana.

Me parece muy importante que los facilitadores de biodanzaa, vayamos compartiendo y publicando nuestros trabajos prácticos que le dan respaldo a lo teórico y así podamos ir difundiendo más este sistema hermoso y potente.

En esta monografía planteo como recomendable realizar la Evaluación Cualitativa (incluyendo evaluación cuantitativa simple) es decir aquella centrada en la perspectiva de los participantes, a través de diversas técnicas de evaluación : cuestionarios escritos, entrevistas verbales, pautas de observación, relato de vivencia, etc . Con toda esta información y a través del método de la “triangulación” un sistema de reunir los datos de modo de aumentar su confiabilidad y validez. Además se recomienda hacer evaluaciones en distintas etapas de la aplicación de las sesiones de biodanza: Al inicio para evaluar las necesidades reales de los participantes y para conocer cómo se sienten.

Luego durante el proceso para ir teniendo información clase a clase y para ver como progresa el grupo ,y finalmente al término del taller de biodanza para

evaluar el logro de los objetivos del taller y el desarrollo de otras áreas no programadas.

Presento mi propia práctica como facilitadora de un curso de formación integral con 33 alumnos de la universidad del Bío Bío en Chillán . Yo intenté aplicar los aspectos mencionados de evaluación y fue muy interesante ir apreciando los resultados según la percepción de los alumnos . Comparto las pautas simples de evaluación que cree para este curso . La sensación final mía fue de sentirme muy satisfecha y recompensada por los resultados evaluados pues en las propias palabras de los alumnas fue una experiencia humana y positiva para ellos.

-“aprendí a entregar mejor mi cariño”

...“un grupo muy afectivo , me sentí muy acompañada”

“...se me había olvidado sentir , volví a sentir...”

“...con el grupo , los abrazos , me sentí querida..”

Por esto los invito a todos los facilitadores de biodanza a cuidar y evaluar nuestras prácticas y trabajos en biodanza , compartirlos, publicarlas en revistas científicas, educativas, etc) , difundirlas para así propagar más aún este hermoso proyecto y sueño Quijotesco pero posible de Rolando Toro y de todos los seres humanos que nos conectamos con nuestra trascendencia y sacralidad, lo divino y humano que nos promueve buscar Amor y Paz , contribuir al Paraíso aquí en la Tierra .

LO IMPOSIBLE PUEDE SUCEDER Rolando Toro

Porque tenemos más energía de la que recibimos

Tenemos luz en los ojos y pájaros migratorios

Porque lo imposible puede suceder.

Nuestros pasos plenos de convicción

Por laberintos de amor...

Argonautas por el mar desconocido

en busca del becerro interior

porque tenemos la energía del milagro.

La ilusión, el brote en el roble cortado

El huracán con nombre de mujer

Y el corazón palpitando

Aun sin amor

Porque lo imposible puede suceder.

El ángel azul es nuestro lecho

Esperando su nuevo destino

Porque el milagroso tiene cara de ángel.

Tenemos hijos en el corto espacio de cien años

y nuestro amor es infinito.

Tenemos una carta de amor en nuestras manos

Y grandes trigales dorados en una espiga del sueño.

Porque lo imposible es lo cotidiano.

AGRADECIMIENTOS :

En primer lugar quiero agradecer a Dios y a la Vida por la oportunidad de realizar lo que me encanta y para lo que siento que tengo cierto talento, que aún tengo mucho por desarrollar y aprender , pero siento que es un camino creativo, fascinante y con muchas posibilidades.

Quiero agradecerle a Matías, mi querido marido, por su confianza y por apoyarme en este proyecto personal , que él sabe que me hace feliz , sin haber vivenciado personalmente la biodanza . Quiero agradecerle a cada uno de mis adorados hijos: Francisca, Catalina, Sofía, Lucía y Matías por su paciencia , comprensión , cariño con esta mamá biodancera durante varios fines de semana fuera de casa. Agradecer a nuestra nana Pauli , por su apoyo cariñoso y práctico con nuestra familia , permitiendo que yo asistiera a mis módulos mensuales.

Agradezco a la Martita Sickinger en especial por su apoyo constante como profesora didacta y supervisora , a Juan francisco Gavilán y a mis compañeros de Escuela por esta maravillosa experiencia y camino que estamos comenzando.....

Le doy las gracias a Mauricio Salazar, director de cursos de formación integral y a la Universidad del BíoBío de Chillán , por la confianza y oportunidad de impartir este curso , a los alumnas por su valiosa y constante participación y a Marita y a Claudia, secretarias muy amorosas, serviciales y ejecutivas.

*.....y por supuesto , a **Rolando Toro** y colaboradores por concretizar este hermoso sueño, quijotesco pero posible de construir juntos un mundo más amoroso, pacífico y feliz..!*



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

ANEXO 1: UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

VICERRECTORÍA ACADÉMICA – DIRECCIÓN DE DOGENCIA

ASIGNATURA : INTRODUCCIÓN A LA BIODANZA

CODIGO :

I. IDENTIFICACION

1.1 **CAMPUS** : FERNANDO MAY , CHILLAN

1.2 **FACULTAD** : FORMACION INTEGRAL

1.3 **UNIDAD** (Departamento o Escuela):

1.4 **CARRERA** :MULTIDISCIPLINARIO

1.5 **Nº Créditos:**

1.6 **TOTAL DE HORAS:** 36 horas **HT:** **HP:**
HL:

1.7 **PREQUISITOS DE LA ASIGNATURA** (Señale Nombre y código de la asignatura/s):

1.7.1 **NO TIENE**

II. DESCRIPCION

BIODANZA es un sistema de desarrollo personal de integración para hombres y mujeres a través del movimiento libre expresivo , música y el encuentro humano. El curso es principalmente VIVENCIAL, es decir experiencial donde se realizan ejercicios que fomentan el autoconocimiento y autoexpresión junto con fomentar un encuentro humano afectuoso y amistoso con los compañeros.

BIODANZA fomenta una mejor salud integral biopsicosocial , alegría y armonía para vivir en comunidad. Es un curso que incentiva que los alumnos disfruten , se relajen y se conozcan más a sí mismos y se vinculen con el grupo.

El curso tiene una breve introducción teórica para que los alumnos conozcan conceptos básicos de este sistema conocido internacionalmente y creado por el psicólogo y antropólogo chileno Rolando Toro.

III. OBJETIVOS

a) *Generales:*

-Promover un espacio de autoconocimiento e integración afectiva entre los alumnos dentro de un clima afectivo , colaborativo y de aceptación de la diversidad.

- Fomentar la capacidad de comunicarse y establecer vínculos con otros no verbal y verbalmente .

b) *Específicos:*

- los alumnos vivenciarán ejercicios de BD , que les conectarán con su mundo emocional y fomentarán una mejor relación sus pares.

- Los alumnos aprenderán a expresar su mundo emocional en forma no verbal(gestual, escrita) y verbal. (relato de vivencias)

- Los alumnos desarrollarán aspectos su vitalidad, su creatividad, sensualidad, afectividad y trascendencia.

- Los alumnos desarrollarán relaciones de compañerismo, tolerancia y cariño con el grupo.

- Los alumnos conocerán algunos aspectos teóricos básicos de la Biodanza

IV. UNIDADES PROGRAMATICAS

UNIDADES	HORAS
<i>Unidad 1: HISTORIA DE LA BIODANZA Y DE SU CREADOR</i>	5
<i>Unidad 2: EDUCACION BIOCENTRICA</i>	5
<i>Unidad 3: VITALIDAD Y HUMOR ENDÓGENO</i>	5
<i>Unidad 4: AFECTIVIDAD Y AMOR UNIVERSAL</i>	5
<i>Unidad 5: SEXUALIDAD SAGRADA</i>	5
<i>Unidad 6: CREATIVIDAD</i>	5
<i>Unidad 7: TRASCENDENCIA</i>	5

V. CONTENIDO UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDADES	CONTENIDO
<i>Unidad 1: ROLANDO TORO</i>	<i>VIDA Y OBRA del creador</i>
<i>Unidad 2: VIDA Y VIVENCIAS</i>	<i>EL AQUÍ Y AHORA</i>
<i>Unidad 3: BENEFICIOS PSICOFISICOS</i>	<i>Efectos fisiológicos y psicológicos</i>
<i>Unidad 4: LOS 7 PODERES DE LA BD</i>	<i>MUSICA, DANZA, CARICIA</i>
<i>Unidad 5: INSTINTOS PARA LA VIDA</i>	<i>FUERZA VITAL Y SEXUAL</i>
<i>Unidad 6: EXISTENCIA CREATIVA</i>	<i>RENOVAR Y CAMBIAR</i>
<i>Unidad 7: BIODANZA INTERNACIONAL</i>	<i>EXPERIENCIAS , APLICACIONES</i>

VI. METODOLOGÍA:

La clase partirá con una breve introducción teórica (15 minutos), luego un relato de vivencias (15 minutos) donde los alumnos compartirán voluntariamente sus vivencias en forma verbal con el grupo.

Lo central de la clase es la VIVENCIA, que son un conjunto de ejercicios inducidos por música que invitan al movimiento corporal libre y creativo , con el fin de integrar más a cada persona consigo mismo y con el grupo.

Hay ejercicios individuales, en pares y en grupo.

Es un curso donde se promueve un contacto afectivo y físico respetuoso entre los participantes de forma muy gradual y voluntaria.

VII. TIPOS DE EVALUACIÓN (PROCESO Y PRODUCTO)

Se evaluará asistencia y participación en el curso (70% asistencia)

Se realizará un control escrito con conceptos básicos de Biodanza
(15%)

Se evaluará una investigación grupal en tema de Biodanza de interés
(15%)

Se realizará una evaluación cualitativa (sin nota) antes, durante y después para conocer experiencia y vivencias del taller.

VIII. BIBLIOGRAFIA: La bibliografía debe formularse de acuerdo a las normas estipuladas por la Biblioteca de nuestra Universidad. Para ello ir a la página de la UBB , pinchar donde dice “red de bibliotecas”, luego pinchar “Web Biblioteca Werken UBB”

- **Básica .**
- **Rolando Toro, 2007. Ed Indigo / Cuarto Propio, Chile**
- **Rolando Toro, Apuntes de Biodanza para la formación de facilitadores de la Internacional Biocentric Foundation**
- **Complementaria:**
- **Garaudy, R. Danzar la Vida. Citadilla Italia**
- **Levy, F, 1995. Dance and other expressive art Therapies,Routeledge, London**
- **Jung, Kart. Estudios sobre los simbolismos de sí mismo.**

*ANEXO 2: FICHA DE INSCRIPCIÓN DEL ALUMNO EN CURSO :
INTRODUCCION A LA BIODANZA , UNIVERSIDAD DEL BIO BIO, CHILLÁN , CHILE .
1ER SEMESTRE, 2009*

NOMBRE:

EDAD:

CARRERA:

CURSO:

ESTADO CIVIL:

ESTDO DE SALUD FISICA(enfermedad importante)

ESTADO DE SALUD MENTAL(diag- tratamiento)

AUTOEVALUACION. ¿Cómo te sientes en cada uno de estos aspectos

VITALIDAD 1 2 3 4 5 6 7

AFECTIVIDAD 1 2 3 4 5 6 7

CREATIVIDAD 1 2 3 4 5 6 7

SEXUALIDAD 1 2 3 4 5 6 7

TRASCENDENCIA 1 2 3 4 5 6 7

En general ¿cuán feliz o infeliz sueles sentirte?

Marca una frase , la mejor que describa tu felicidad media:

7 muy feliz

6 bastante feliz

5 medianamente feliz

4 neutro

3 ligeramente infeliz

2 bastante infeliz

1 muy infeliz

Por término medio :

% del tiempo que me siento feliz

% del tiempo que me siento infeliz

% del tiempo que me siento neutro

¿Conocías la Biodanza?

¿Conocías o eras amiga de las personas de este grupo? (Cuántas?)

¿Cómo te describirías a ti misma?

¿Cómo te sientes en esta etapa de tu vida?

ANEXO 3:

PAUTA DE EVALUACION DEL PROCESO EN BIODANZA: (mayo, 2009)

NOMBRE:

EDAD:

CARRERA:

¿Qué te ha parecido la Biodanza?

¿Qué te ha gustado?

¿Para que te ha servido?

¿Qué te ha costado o no gustado tanto?

¿Hay alguna vivencia que recuerdas que quisieras compartir por escrito?

COMO TE SIENTES EN CADA UNO DE ESTOS ASPECTOS (puedes comentar algo escrito):

VITALIDAD 1 2 3 4 5 6 7

SEXUALIDAD 1 2 3 4 5 6 7

CREATIVIDAD 1 2 3 4 5 6 7

AFECTIVIDAD 1 2 3 4 5 6 7

TRASCENDENCIA 1 2 3 4 5 6 7

¿Sientes que la Biodanza te ha movilizado alguno de estos aspectos ? ¿ Cuales y cómo?

¿En general cuan feliz o infeliz sueles sentirte? Muy Feliz, bastante feliz, medianamente feliz, neutro, ligeramente infeliz, bastante infeliz, muy infeliz. (encierra en un círculo)

¿Qué te ayuda a sentirte feliz?

¿Qué te impide ser más feliz?

ANEXO 4: PAUTA FINAL DE EVALUACION PERSONAL DE BIODANZA

NOMBRE :

EDAD:

CARRERA:

CURSO:

¿QUÉ TE PARECIO EL CURSO DE BIODANZA?

¿ CÓMO TE SENTISTE CON EL GRUPO Y PROFESORA?

¿ QUE EJERCICIO(S) TE GUSTARON?

¿QUÉ EJERCICIO TE COSTÓ O DESAGRADÓ?

¿TUVISTE ALGUNA VIVENCIA QUE PUDIERAS COMPARTIR?

¿ QUÉ LINEA(S) DE VIVENCIA SIENTES QUE MÁS HAYAS DESARROLLADO? Y COMO?

¿PARA QUE TE SIRVIO EL CURSO DE BIODANZA?

¿ RECOMENDARIAS LA PRÁCTICA DE BIODANZA ¿ A QUIÉNES?

¿ALGUNA SUGERENCIA ?

BIBLIOGRAFIA

ANDRADE, S. SHELDING, M BONILLA, E. (1987) *Métodos Cualitativos para la Evaluación de Programas*. USA: The Path Finder Fund

BAZZ, P (2008) *Desesperanza Aprendida* .(Internet)

CASTAÑEDA, G CHALARCA, C. (2004) *La Biodanza como Práctica Corporal en Relación con la Promoción de la Salud*. Monografía para optar al título de Especialista en Educación física

DIUANA, M JACKSON; K PEREZ, V (1990) *Reformulación, Aplicación y Evaluación de un Programa de Capacitación de Monitores de pareja*. Tesis para optar al Título de Psicólogas.

ESPINOSA, M. (1983) *Evaluación de Proyectos Sociales*. Editorial Humanista, Buenos Aires.

GIRALDO, O (2004) *El Proceso de Identidad e Integración en la Vivencia de Biodanza, visto desde tres relatos de Vivencia*.

HERRERA, R. (1990) *Modelos de Evaluación de Programas*. CIDE y Universidad católica de Valparaíso.

Instituto Gubel ; Asistencia, Investigación y Docencia en Hipnosis, Psicoterapia breves y medicina psicosomática (Argentina, online)

JACKSON ; K (1992) *Exercise, Physical Self Perception and Climateric Symptoms in Women* M. Phil Education , University of Glasgow.

MASLOW, A (1943) *A Theory of Human Motivation* en psychclassics.yorku.ca

MEDEL, J. (2005) *Biodanza Y Autoestima*

Medline plus enciclopedia: Biblioteca Nacional de EEUU (Internet)

Morris y Fitzgibbon (1978) Evaluators Handbook Sage Publications, California.

Osler, William, Patton, A, Quinn, N (1980) Qualitative Evaluation Methods. Sage Publications, Beverly Hills.

PEREZ (2008) Revista Latinoamérica de Psicología

SELIGMAN, M (1975) Revista Latinoamérica de Psicología

HARISMENDY, C Clase Salud Mental en Chile, Universidad Santo Tomás.

RICHARDS; H (1985) La Evaluación de la Acción Cultural: Estudio Evaluativo del Programa Padres e Hijos . CIDE, Santiago.

TORO ROLANDO (2007) BIODANZA , Indigo, Cuarto Propio, Chile.

VERA VELEZ; L (2004) La Evaluación Cualitativa, Universidad Interamericana de Puerto Rico.

VILLEGAS, STUCK, TERREN, R, TORO, V (2000- 2007) Investigación sobre los Efectos Psicológicos y Fisiológicos de la Biodanza . Universidad de Leipzig, Alemania, Universidad Abierta de Bs Aires, Argentina.