



SISTEMA ROLANDO TORO

**TESIS PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO
"PROFESOR/A DE BIODANZA"**

**EL SENTIDO DEL HUMOR,
UNA MIRADA DESDE BIODANZA**

Alumna: Moreyba Santana Rodríguez
Profesora Guía: Carla Grecia Leiva Munizaga
Directora: Gittith Sánchez Padilla

Escuela Metropolitana de Biodanza
Sistema Rolando Toro

Santiago de Chile, octubre de 2016



El sentido del humor: Una mirada desde Biodanza por Moreyba Santana Rodríguez Navarro 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.

**A mi padre Juan Antonio y a mi madre Concha (y viceversa),
por enseñarme a cultivar
mi Sentido del Humor
con su ejemplo cotidiano.**

**A Adal,
por los sueños, experiencias
y risas compartidas.**

**Agradezco de corazón
a mi grupo semanal y de formación,
y a todos y todas las biodanzantes
que he ido encontrando en mi caminar,
por sus sonrisas, sus abrazos, sus miradas...**

**Doy las gracias también
a la Escuela Metropolitana de Biodanza SRT,
por su labor como fiel transmisora del mensaje de Rolando Toro,
y en especial a su directora
Gittith Sánchez Padilla, nuestra Mami Gittith,
por ser maestra de vida a través de su
firmeza, ternura y gran cariño.**

INTRODUCCIÓN	4
EL SENDERO DE LA BIODANZA	7
<i>Definición de Biodanza</i>	7
<i>Principio Biocéntrico</i>	7
<i>Modelo Teórico de Biodanza</i>	8
EL CAMINO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA	15
<i>Optimismo y Felicidad</i>	15
<i>Virtudes y fortalezas</i>	16
<i>Sentido del Humor</i>	22
Risoterapia	24
La Risa como potenciadora del Bienestar	26
Beneficios del Sentido del Humor y la Risa	27
EL ENCUENTRO: BIODANZA Y SENTIDO DEL HUMOR	29
<i>Lo Luminoso del Ser Humano</i>	29
<i>La Vivencia</i>	30
<i>El Movimiento</i>	31
<i>Equilibrio neurovegetativo</i>	31
<i>El Grupo</i>	31
<i>Líneas de Vivencia</i>	32
<i>Inconsciente Vital</i>	34
CORRELATOS DE LAS NEUROCIENCIAS	35
OTROS APORTES A LA FELICIDAD	39
<i>Positividad</i>	39
<i>Test de Medición PANAS</i>	40
<i>Resultados de las Prácticas Supervisadas</i>	40
CONCLUSIONES	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43

INTRODUCCIÓN

La idea de aunar, a través de este trabajo, dos temas que me apasionan me llegó casi por casualidad, mientras yo dirigía la mirada hacia otros lados, tratando de elegir “racionalmente” cuál sería el objeto central de mi estudio.

Sin embargo, como bien nos enseña Biodanza, nos conectamos con el sentir a través de la vivencia... Y mi sentir me llevó al Sentido del Humor, ámbito al que de una manera u otra, me he ido dirigiendo a nivel profesional, y que ha sido uno de los pilares fundamentales de mi vida personal.

En un comienzo, el sentido del humor formó parte de mi manera de ver el mundo, aprendiéndolo mediante la enseñanza que me transmitió mi familia a través de su ejemplo y filosofía de vida. Posteriormente, esta perspectiva se fue incorporando a mi quehacer profesional, tomando un cuerpo propio como área de trabajo. Cuando descubrí la Risoterapia, mientras estudiaba Psicología, me pareció que era una herramienta muy útil para ayudar a las personas, y que a través del juego y de la risa se lograban efectos mucho más profundos que los de la “simple” carcajada.

A partir de ahí, comenzó mi andar en la búsqueda de otras estrategias que me permitieran poder llegar a las personas desde esta nueva perspectiva, relacionada con el movimiento, la consideración del cuerpo y la mente como elementos integrales del ser y la importancia de fortalecer los aspectos positivos y recursos propios de cada persona. Este último punto, propio de la Psicología Positiva, calzaba mejor con mi forma de entender la labor terapéutica.

Varios años después me encontré con Biodanza. Tras algunas sesiones puntuales en las que participé, pude sentir que tenía mucho que ver con lo que yo andaba buscando. Las circunstancias a mi alrededor coincidieron en darme la oportunidad de mudarme a Chile desde España, y fue así que comencé este proceso de formación. Al asistir, también, a un grupo semanal regularmente, me fui dando cuenta de que el efecto que ésta producía tanto en mí como en lo que relataban mis compañeros y compañeras,

estaba muy relacionado con todo lo que yo venía trabajando desde el fomento del Sentido del Humor y el Bienestar Personal.

Y al profundizar más en el conocimiento de este Sistema, a través de la formación, aparece la idea de la búsqueda de despertar nuestra capacidad de disfrute, del placer cenestésico, del humor endógeno como manifestación de nuestro Inconsciente Vital. ¡Y lo veo claro! El Sentido del Humor, entendido de una manera amplia, tal y como iré presentando a lo largo de este trabajo, tiene mucho que ver con esto.

Y nada mejor que las palabras de Rolando Toro para expresar este objetivo común:

“A través del tiempo se pudo observar que Biodanza era claramente un camino para reencontrar la alegría de vivir, pues cambiaba radicalmente la actitud occidental estructurada sobre los valores del ‘hombre sacrificial’, por aquélla del ser que busca el goce y la plenitud.”

En conversaciones con Claudete Sant’Anna, al contarle acerca de este proyecto, me comentó que una de los objetivos de Rolando Toro, mediante la propuesta del Sistema Biodanza, era “rescatar lo lúdico como valor humano”.

Por ello, mi idea es poder compartir cómo, a través de mi propio andar por la vida, se fueron interrelacionando estos dos campos. Por un lado, destacando los aportes que Biodanza realiza al desarrollo de esa capacidad que todos y todas tenemos, de tomarnos las cosas con humor, de disfrutar con nuestras actividades cotidianas, de mirar la vida desde una perspectiva más optimista y de compartirlo con las personas que nos rodean; por otro lado, cómo las teorías y hallazgos científicos que sustentan el Sistema Biodanza, pueden explicar también los efectos que produce el trabajo del sentido del humor desde la Risoterapia.

Tengo la suerte de que una parte de mi sentido del humor ya me vino predispuesta genéticamente (y se lo agradezco enormemente a mis antepasados), pero la otra parte que se relaciona con cómo interpreto y vivo el mundo que me rodea, depende de mí y de las decisiones que tomo en mi día a día. Es por eso que, con esta monografía,

también quiero hacer un llamado de atención sobre el valor intrínseco de la alegría en nuestro cotidiano vivir, y de cómo depende de nosotras y nosotros mismos el buscar herramientas, situaciones, personas y momentos que nos estimulen a gozar y disfrutar la vida en todas sus posibilidades.

La estructura a seguir en la presente monografía es, en primer lugar, una introducción al Sistema Biodanza, explicando su modelo teórico y los conceptos más relevantes que lo sustentan. A continuación, se presentan algunos aspectos fundamentales de la Psicología Positiva, aterrizando más concretamente en el Sentido del Humor y sus principales componentes. Posteriormente, se detallan aquellos elementos en los que ambos acercamientos coinciden. Se incluyen, además, algunos datos neurocientíficos que corroboran lo anteriormente expuesto. Para finalizar, se analizarán brevemente los resultados cuantitativos obtenidos durante las prácticas supervisadas.

Una noche, en un sueño, me surgieron las siguientes palabras, que creo que resumen muy claramente la unión que con este trabajo quiero mostrar:

“Biodanza nos enseña a SER, a ser personas felices.”



Fuente: Liniers, *Macanudo*

EL SENDERO DE LA BIODANZA

**“Lo que necesitamos para vivir
es un sentimiento de intimidad, de trascendencia,
de vinculación gozosa y de estimulante dicha”**

Rolando Toro

Definición de Biodanza

Rolando Toro es el creador del Sistema Biodanza, y la define como “un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, basado en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo”.

Esta definición engloba varias ideas principales: restablecer la unión entre el ser humano y la naturaleza, mediante la afectividad como núcleo integrador; favorecer procesos de autorregulación orgánica y homeostasis, inducidos a través de estados de disminución del funcionamiento cortical; y reaprender a vivir a partir de los instintos, en coherencia con los impulsos primordiales de vida.

Principio Biocéntrico

Su planteamiento se basa en la idea fundamental de que la vida es condición esencial en la génesis del Universo, que se organiza en función de ésta. El Principio Biocéntrico sitúa el respeto por la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos, restableciendo de esta forma su sacralidad. Propone la potenciación de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos, estableciendo la necesidad de un proceso de integración del ser humano con el Universo, sus semejantes y consigo mismo.

A continuación se citan algunas frases del autor al respecto:

“El Principio Biocéntrico no es simplemente una enunciación teórica. Se trata de una propuesta a la acción. La acción humana centrada en la vida significa Amor, Conciencia Ética, Transmutación y Creación. En último término, elegir el goce de vivir.”

“He planteado el Principio Biocéntrico, que propone la sacralidad de la vida y la organización de nuestras acciones y de la cultura en torno a la protección de la vida y a la exaltación del goce de vivir”.

A través de Biodanza, herramienta en la que se basa la Educación Biocéntrica, se busca promover en el individuo la expresión de los potenciales que favorezcan su pleno desarrollo a nivel cosmobiológico, como seres con capacidad para disfrutar la vida.

Citando nuevamente las palabras de Rolando Toro, podemos decir que “Biodanza es una disciplina de efectos multifacéticos (...). Su objeto es aprender a bailar la vida y tener acceso al goce de vivir”.

“La Biodanza, al permitir el acceso a la percepción de lo maravilloso, crea sentimientos nuevos frente al mundo; despierta una acción combativa de defensa ecológica y de justicia social. El amor se transforma en acción”.

Modelo Teórico de Biodanza

Tras muchos años de investigación, observación y experimentación con el movimiento, la música y la danza, Rolando Toro fue creando las bases que sustentan el Sistema Biodanza, conformado por un complejo entramado de conceptos y teorías interrelacionadas que construyen su modelo teórico.

“Se trataba de un sistema en el cual los movimientos y ceremonias de encuentro, acompañados de música y canto, inducían “vivencias” capaces de modificar el organismo y la existencia humana a diversos niveles: orgánico, afectivo-motor y existencial.”

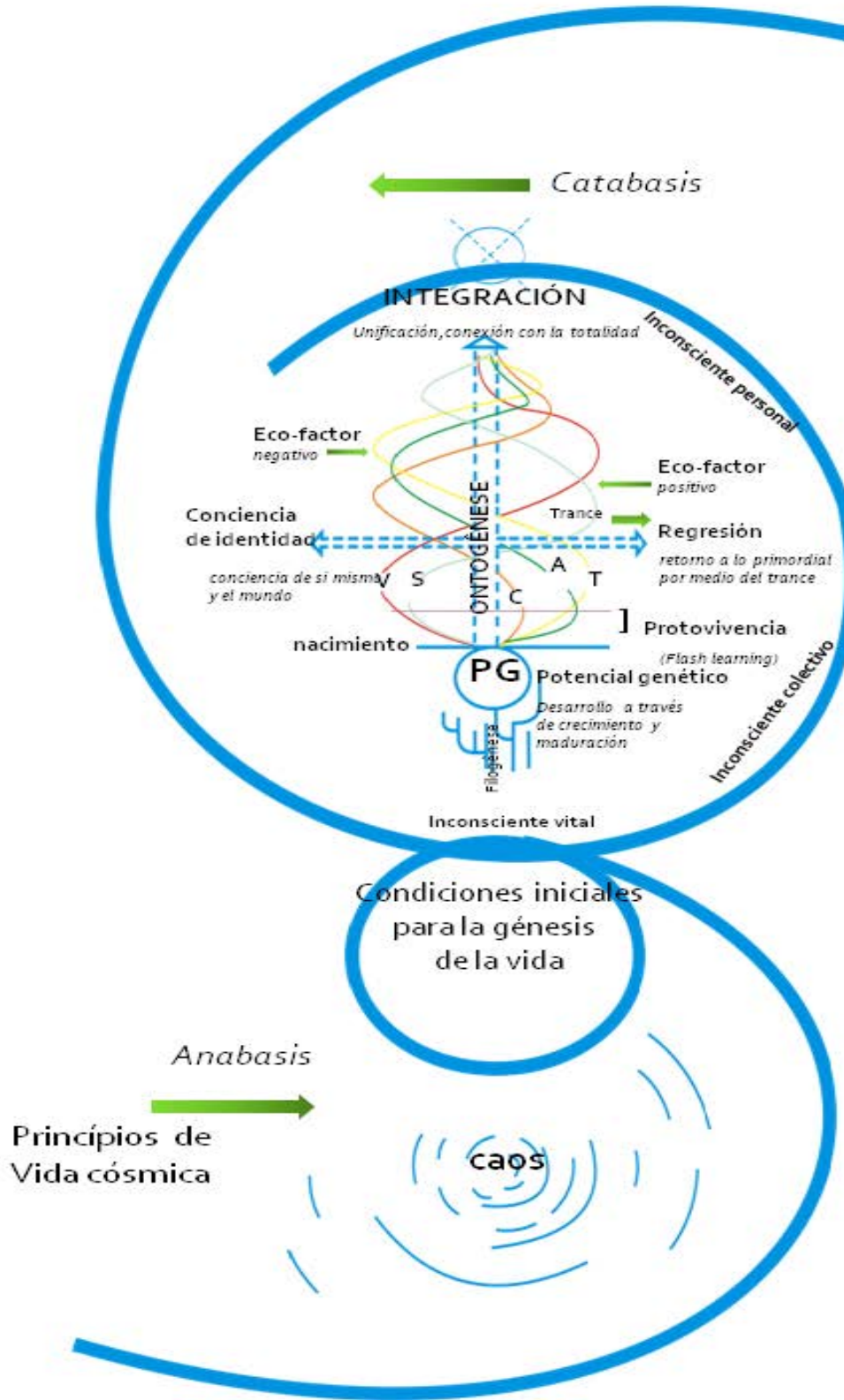


Fig. 1. Modelo Cosmobiológico (Rolando Toro, 2008)

Partiendo del Principio Biocéntrico, ya explicado anteriormente, podemos comenzar describiendo este modelo desde su base.

En un comienzo, existía el caos en el Universo y, mediante procesos de síntesis y generación de estructuras (Anabasis), surgieron las condiciones que hicieron posible la génesis de la vida. Estas condiciones son producidas por factores de regulación cósmica, sin los cuales la existencia de seres vivos es imposible.

En la zona central del esquema aparece el concepto de Filogenia, o desarrollo de las especies, representado como un árbol del que “se desprende la rama de los homínidos”.

El eje vertical del Modelo corresponde al proceso de integración que dura toda la vida, ontogénesis. “La ontogénesis progresa a través de procesos de maduración, diferenciación y complejidad creciente, dando saltos evolutivos, denominados Transtasis, a través de los cuales se produce la integración existencial”. Este eje asciende desde el Potencial Genético, entendido como el conjunto de potencialidades heredadas por cada individuo. El hecho de que estos potenciales se manifiesten o no, depende de los Ecofactores o circunstancias del ambiente. Hebb propone el concepto de Ambiente Enriquecido, que define la importancia de los ecofactores positivos para favorecer un desarrollo de los potenciales genéticos de cada individuo, que si no se activan pueden quedar latentes. Estos ecofactores van a permitir procesos de neurogénesis, plasticidad neuronal y modificación de la expresión génica. El principal ecofactor que interviene en este proceso es el vínculo con las otras personas.

Según Rolando Toro, “los ejercicios de Biodanza deben considerarse como un conjunto concentrado de ecofactores positivos, que estimulan el desarrollo integrado de los potenciales genéticos. Esta estimulación concentrada, proveniente del medio, permite cambios discretos de carácter evolutivo y una constante reorganización biológica”.

Desde las Protovivencias, o primeras experiencias (pre-natales y perinatales) de la persona, surgen las cinco líneas de vivencia, que representan las formas de expresión de los potenciales genéticos presentes en todos los seres humanos.

“Todas las danzas de las Cinco Líneas de Vivencia son ecofactores de gran poder de deflagración vivencial, se potencian recíprocamente y su efecto es la homeostasis de las funciones orgánicas, la regulación del sistema integrador-adaptativo-límbico-hipotalámico y la elevación de la calidad de vida en el sentido de la plenitud y el goce de vivir.”

A continuación, se describe cada una de estas líneas, que se encuentran interrelacionadas:

- **Vitalidad:** expresión de nuestro ímpetu vital, referido a la capacidad para desarrollar acciones en la vida. Está relacionada no sólo con la activación, sino con la búsqueda del equilibrio entre la actividad y el reposo.

Desde Biodanza, se promueve un aumento en la percepción de sí mismo para poder dar respuesta a las necesidades biológicas propias, buscando de esta forma cambios en nuestro estilo de vida, la asunción del Principio Biocéntrico, la realización de vivencias de vitalidad y cambios en nuestro Inconsciente Vital. Algunos índices de vitalidad para evaluar nuestro estado de salud son: la resistencia al esfuerzo, la vitalidad del movimiento, la estabilidad neurovegetativa, la potencia de los instintos y el estado nutricional.

- **Sexualidad:** expresión de nuestra capacidad de disfrutar de los grandes y pequeños placeres de la vida cotidiana, en un sentido más amplio que el de la genitalidad. Se entiende como un factor integral en la vida humana.

En Biodanza se busca reforzar la propia sensibilidad para encontrar las vías que conducen al placer. Esto produce un despertar de la fuente del deseo, un aumento del placer, una mayor conexión con la identidad sexual y una disminución de la represión sexual.

- **Creatividad:** manifestación de los impulsos creativos naturales, favoreciendo nuestra capacidad de expresión, innovación y construcción en cada uno de los ámbitos de la vida. De esta forma se permite desarrollar la más grande creación de todo ser humano, nuestra propia existencia.
- **Afectividad:** expresión de nuestra identidad mediante el vínculo que construimos con otras personas a través del amor, la amistad, el altruismo y la empatía. Biodanza es un sistema relacional, que estimula la capacidad de relacionarnos expresando lo que sentimos y percibiendo los sentimientos de los demás.
- **Trascendencia:** función natural del ser humano de vincularnos de forma esencial con todo lo existente: otros seres humanos, la naturaleza y el universo; en síntesis, con la totalidad cósmica. Se manifiesta también como un profundo regreso a sí mismo.

Un componente sumamente importante del Modelo es su eje horizontal, que representa el proceso de integración durante una sesión de Biodanza. Corresponde al “continuum identidad-regresión”, simbolizando la alternancia natural de los estados de conciencia.

En palabras de Rolando Toro, “los dos polos forman un circuito en perpetuo movimiento que progresa en espiral hacia la integración”.

“La identidad es nuestra esencia (...) Es el centro a partir del cual yo siento el mundo y me diferencio de éste. Es contemporáneamente conciencia y vivencia de ser”. Por su parte, la regresión “es un pasaje hacia lo indiferenciado (...) que se manifiesta mediante la disminución o la anulación de la actividad voluntaria y cortical”. “Los estados de identidad y regresión son absolutamente complementarios y abarcan la totalidad de la experiencia humana”.

En Biodanza, se proponen ejercicios que permiten la exploración de ambos estados, en un recorrido progresivo y respetuoso con el ritmo fisiológico. Las músicas y movimientos más euforizantes, que estimulan la identidad, activan el Sistema

Nervioso Simpático-Adrenérgico. Por su parte, los ejercicios en “cámara lenta”, que inducen a la regresión, activan el Sistema Nervioso Parasimpático-Colinérgico.

El Modelo recoge, asimismo, tres estratos que están interconectados y que intervienen en el proceso integrativo: Inconsciente Personal (memoria del individuo), Inconsciente Colectivo (memoria de la especie) e Inconsciente Vital (memoria cósmica).

- El **Inconsciente Personal** surge de las teorías psicoanalíticas de Freud. Está relacionado con los eventos vividos por el individuo a lo largo de su vida, especialmente durante la infancia.

- Jung describe el **Inconsciente Colectivo** como los arquetipos comunes a toda la humanidad, es decir, representaciones (o imágenes) de aspectos importantes de la vida, con una gran carga emocional asociada, y que se transmiten culturalmente a través de las religiones, mitos y leyendas.

- Como complemento de los anteriores, Rolando Toro propone el concepto de **Inconsciente Vital**, que hace referencia al comportamiento autónomo que manifiestan las células en la coordinación de sus funciones de regulación orgánica y homeostasis. Se manifiesta en la vida cotidiana a través del humor endógeno, el bienestar cenestésico y el estado general de salud. La forma de acceder a él es mediante la vivencia, dado que es autónomo y está fuera de nuestra consciencia.

Citando sus palabras, se describe la importancia de este concepto dentro del Sistema Biodanza, así como de su herramienta básica de acción, la vivencia:

“Biodanza trabaja con el inconsciente vital, condición que permite una acción muy eficaz en la camada más profunda del sistema viviente humano. A través de las vivencias se inicia una aventura cósmica en la que se navega con rumbo a formas de vida optimizadas.”

La Biodanza nos habla de la importancia de disponer de un espacio para la experiencia, de forma que se produzca el aprendizaje, ya que ésta “facilita el contacto

inmediato y particular con los sentidos y la sensibilidad.” Desde esta disciplina, se destaca el valor intrínseco de la vivencia, dado que tiene un impacto inmediato de integración, produciendo sus efectos sin necesidad de ser analizados posteriormente a nivel de la conciencia. En palabras de Rolando Toro, “la vivencia es el punto de conjunción de la unidad psicosomática, el cual está en relación con el proceso de transmutación de lo psíquico en orgánico y de lo orgánico en lo psíquico.”

“Vivencia es una experiencia vivida, con gran intensidad, por un individuo, en un lapso de tiempo ‘aquí-ahora’ y que produce efectos emocionales, cenestésicos y viscerales; es la sensación intensa de estar vivo ‘aquí y ahora’. Es la intuición del instante de vida”.

El Sistema Biodanza es muy amplio y tratar de abarcarlo en su totalidad no es el objetivo del presente trabajo. Por ello, se concluye este apartado con una cita de Rolando Toro, que recoge varios de los conceptos relevantes para Biodanza:

“Biodanza integra el cuerpo, las vivencias y el movimiento en situaciones de grupo, abriendo nuevos caminos terapéuticos. Biodanza es un sistema de profilaxis, rehabilitación existencial, integración psicofísica, reeducación de la afectividad y tratamiento complementario de enfermedades mentales y psicosomáticas.”

EL CAMINO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Optimismo y Felicidad

Desde sus comienzos, la Psicología imperante se ha basado en investigar las patologías, los trastornos, los traumas, es decir, la enfermedad mental. Pero, según Seligman, “el alivio de los estados que hacen que la vida resulte espantosa ha relegado a un segundo plano el desarrollo de los estados que hacen que merezca la pena vivir”. Desde esa nueva perspectiva surgió la llamada Psicología Positiva, que hace referencia al conjunto de investigaciones, técnicas y terapias que promueven las cualidades y emociones positivas del ser humano, centrando su objetivo en el estudio de los recursos propios de cada persona y cómo éstos le permiten, facilitan y refuerzan sus posibilidades de desarrollo hacia una mejor calidad de vida.

Numerosas investigaciones en los últimos años se han dedicado a analizar, clasificar y sistematizar las capacidades, fortalezas, competencias y aptitudes propias del ser humano para afrontar las situaciones difíciles y aumentar su nivel de felicidad.

Seligman propuso el concepto de Atribución, que hace referencia a la importancia que tiene el modo en que nos explicamos la causa o causas de nuestro fracaso y la falta de control sobre nuestro ambiente. Lo que diferencia a una persona optimista de una pesimista es el estilo de explicación, o modo de interpretar las experiencias de la vida, y el tipo de comportamientos que esas atribuciones conllevan. La persona pesimista tenderá a percibir los acontecimientos negativos que le ocurran como si su origen fuese personal, con efectos permanentes, y además con tendencia a generalizar a otras situaciones. Por el contrario, la persona optimista considera que las causas de los sucesos negativos son específicas de la situación y transitorias, mientras que las de los aspectos buenos son permanentes, relacionadas con rasgos y capacidades.

Otro concepto desarrollado por Seligman es el de Felicidad. Este autor ha comprobado que al nivel de felicidad duradera que podemos alcanzar contribuyen factores biológicos y de aprendizaje, según la fórmula siguiente:

$$F = R + C + V$$

A continuación, se detalla el significado de las variables:

F es el nivel de felicidad duradera. Es importante distinguirla de la felicidad momentánea, que puede aumentarse fácilmente mediante distintos medios externos (comer chocolate, ver una película cómica, etc.) Pero se ha estudiado que el mero hecho de incrementar el número de estallidos de felicidad momentánea no consigue aumentar el nivel de felicidad duradera.

R es un rango fijo de emoción positiva y negativa, que podría constituir el componente genético de la felicidad general, una herencia que nos conduce hacia un nivel específico de felicidad o tristeza. Sin embargo, la noción de rango fijo, en lugar de punto fijo, indica que se puede vivir en el nivel superior de tal rango de felicidad, en lugar de quedarse en el nivel inferior.

C son las circunstancias de la vida, que representan un máximo de entre un 8 y un 15% de variación en el nivel de felicidad.

V es la voluntad, que es la variable más importante. Hace referencia a la posibilidad de incidir en las emociones positivas respecto del pasado, en el presente y en relación con el futuro.

Virtudes y fortalezas

A partir de esta última variable (V), surge el estudio realizado por Seligman y Peterson, que pretende analizar las virtudes y fortalezas universales, presentes en todas las culturas, valoradas por derecho propio (no como medio para conseguir otros fines) y modificables. Desarrollar las fortalezas y virtudes, y emplearlas en la vida diaria, es una cuestión de tomar decisiones. Por ello, se incluyen dentro de la variable "Voluntad".

Clasificaron seis virtudes, que son características fundamentales que propugnan casi todas las tradiciones religiosas y filosóficas y que, agrupadas, captan la noción de buen carácter. Pero hay distintas formas de alcanzar cada una de esas virtudes, así que con

el objetivo de desarrollarlas y medirlas surgen las fortalezas, como vías concretas que nos conducen a ellas.

Una fortaleza es un rasgo, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo. Las 24 fortalezas personales seleccionadas por Seligman y Peterson, que se agrupan en 6 categorías de virtudes, son las siguientes:

I. Sabiduría y conocimiento: fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. Curiosidad / Interés por el mundo:

Conlleva apertura a distintas experiencias y flexibilidad ante temas que no encajan con nuestras propias ideas previas. La curiosidad puede ser concreta o global. Implica tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir cosas nuevas, participando en las novedades de forma activa.

2. Amor por el conocimiento:

Se relaciona con el deseo de aprender cosas nuevas, bien sea asistiendo a clases o de forma autodidacta. También incluye la idea de que en cualquier lugar existen oportunidades de aprender y el disfrute por aumentar los conocimientos en ámbitos que ya se dominan.

3. Juicio / Pensamiento crítico / Apertura de mente:

Consiste en pensar sobre las cosas con detenimiento y analizarlas desde todos los puntos de vista, examinando todos sus significados y matices. Además, implica no extraer conclusiones de forma precipitada, y la disposición a cambiar las propias ideas en base a la evidencia. Representa el pensamiento crítico, como una orientación realista, objetiva y racional.

4. Creatividad / Ingenio / Originalidad / Perspicacia:

Se trata de lograr con facilidad encontrar un comportamiento nuevo, pero adecuado, para alcanzar un objetivo propuesto, así como pensar en nuevos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

5. Inteligencia Social / Inteligencia Personal / Inteligencia Emocional:

La inteligencia social y personal implica el conocimiento de uno mismo y de los demás, ser consciente de las motivaciones y sentimientos de las demás personas y saber responder a ellos. Esta fortaleza se demuestra mediante actos de habilidad social. Ser inteligente a nivel personal permite acceder a los propios sentimientos y utilizar dicho conocimiento para comprender y orientar el comportamiento.

6. Perspectiva:

Es la fortaleza más desarrollada de esta categoría, la más cercana a la sabiduría. Conlleva el hecho de ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás; además, poseer una visión del mundo que tenga sentido para uno mismo y para las demás personas.

II. Coraje: Fortalezas que reflejan el ejercicio consciente de la voluntad hacia objetivos encomiables, que no se sabe con certeza si serán alcanzados; tales actos deben realizarse ante fuertes adversidades.

7. Valentía / Valor:

Conlleva el no dejarse intimidar ante las amenazas, los retos, el dolor o las dificultades. También hace referencia a situaciones intelectuales o emocionales vistas como desfavorables, difíciles o peligrosas. Además, implica ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado.

8. Perseverancia / Laboriosidad / Diligencia:

Se relaciona con el hecho de terminar lo que se comienza, asumiendo proyectos difíciles y finalizándolos; persistir en una actividad aunque existan obstáculos, siendo

asimismo flexible, realista y no perfeccionista; obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

9. Integridad / Autenticidad / Honestidad:

Consiste no sólo en decir la verdad, sino en vivir la vida de forma genuina y auténtica, presentarse ante los demás y ante uno mismo de forma sincera, mediante palabras o actos, no siendo pretencioso.

III. Humanidad y amor: las fortalezas de esta virtud se ponen de manifiesto en la interacción social positiva con otras personas, bien sea personas conocidas o desconocidas.

10. Bondad / Generosidad:

Se trata de disfrutar realizando buenas obras en beneficio de las demás personas y concederle valor a las otras personas, así como ayudar y cuidar a los demás.

11. Amor / Amar y Dejarse Amar:

Implica valorar las relaciones íntimas y profundas con las otras personas, en particular con aquéllas en las que el afecto y el cuidado son mutuos.

IV. Justicia: se construye en base a fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable. Se refieren a la relación de una persona con grupos más amplios, como la familia, la comunidad, la nación y el mundo.

12. Civismo / Deber / Trabajo en Equipo / Lealtad:

Las personas que destacan en esta fortaleza son miembros leales y dedicados de su equipo de trabajo, que cumplen siempre con su parte y trabajan duro por el éxito del conjunto. Refleja una buena capacidad de integración a situaciones grupales, la colaboración y valoración de los objetivos y propósitos del grupo, incluso cuando difieren de los suyos.

13. Imparcialidad / Equidad:

Consiste en tratar a todas a las personas como iguales, en consonancia con las nociones de equidad y justicia, sin dejarse influir por prejuicios. Además, no dejar que los sentimientos personales sesguen las decisiones sobre otras personas, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.

14. Liderazgo:

Implica ser un dirigente efectivo, quien se encarga de que el trabajado de grupo se realice al tiempo que se mantienen las buenas relaciones entre sus miembros. Asimismo, disfrutar organizando actividades y asegurarse de que se lleven a cabo.

V. Templanza: hace referencia a la expresión apropiada y moderada de los apetitos y necesidades.

15. Autocontrol:

Se trata de la capacidad para regular los propios sentimientos y acciones, teniendo disciplina y control sobre los impulsos y emociones. También conlleva el conocimiento de qué es lo correcto y el saber poner en práctica ese conocimiento.

16. Prudencia / Discreción / Cautela:

Se refiere a la capacidad de ser una persona cuidadosa a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios, ni diciendo o haciendo nada de lo que después se pueda arrepentir. Incluye, además, el tener visión de futuro y ser dialogante, así como el resistirse a los impulsos sobre objetivos a corto plazo a favor del éxito a más largo plazo.

17. Humildad / Modestia:

Las personas que destacan en esta fortaleza no buscan ser el centro de atención, prefiriendo que sus logros personales hablen por sí solos. Son sencillas, no considerándose especiales con respecto a los otros.

VI. Transcendencia: son fortalezas emocionales que van más allá de la persona y conectan con algo más elevado, amplio y permanente.

18. Disfrute de la Belleza y la Excelencia:

Consiste en saber apreciar la belleza, la excelencia y la habilidad en todos los ámbitos: en la naturaleza, el arte, la ciencia y lo cotidiano. Cuando es intensa, se acompaña de sobrecogimiento y asombro.

19. Gratitud:

Se trata de ser consciente de las cosas buenas que suceden y no darlas por supuestas, así como tomarse tiempo para expresar agradecimiento. Puede dirigirse también hacia elementos impersonales y no humanos, como Dios, la naturaleza, los animales, entre otros, pero no puede orientarse hacia sí mismo.

20. Esperanza / Optimismo / Previsión:

Significa esperar lo mejor del futuro, planificando y trabajando para conseguirlo. Implica una actitud positiva hacia el futuro, confiando que se produzcan acontecimientos positivos, sintiendo que éstos se producirán si uno se esfuerza y planificando el futuro.

21. Espiritualidad / Propósito / Fe / Religiosidad

Conlleva la existencia de creencias fuertes y coherentes sobre la razón y significado trascendente del universo. Estas creencias definen las actividades y son una fuente de consuelo para la persona. Implican una filosofía concreta de vida, sea religiosa o no, que sitúa al individuo como parte del universo en general.

22. Perdón / Clemencia:

Es la capacidad para perdonar a quienes han causado un mal, dando una segunda oportunidad a las demás personas. Al perdonar, las motivaciones básicas o inclinaciones a actuar sobre quien agrede se tornan más positivas, no guiándose por la venganza.

23. Picardía / Sentido del Humor:

Implica el disfrute por reír y hacer reír a otras personas, viendo fácilmente el lado cómico de la vida, buscando las situaciones divertidas en lo cotidiano.

24. Brío / Pasión / Entusiasmo:

Conlleva afrontar la vida con entusiasmo y energía, haciendo las cosas con convicción y dando todo de sí mismo. Esta pasión se contagia a las demás personas.

Seligman propone que la puesta en práctica de forma cotidiana de las fortalezas más sobresalientes de cada persona, así como el desarrollo de todas ellas, va a aumentar nuestra percepción de bienestar, permitiendo además afrontar de mejor manera las dificultades de la vida, lo que conllevará un mayor acercamiento a la felicidad duradera.

Sentido del Humor

A continuación, nos extenderemos en la fortaleza del Sentido del Humor, incorporando las investigaciones que se han centrado en este tema con mayor profundidad.

Según García Larrauri, un sentido del humor saludable puede ser una herramienta valiosa de autoprotección para desenvolvemos de modo efectivo con el estrés desde la infancia y en los años sucesivos. A los niños y niñas, cuando están sanos y crecen en un ambiente saludable, les encanta reír y no necesitan razones, tienen una actitud juguetona inherente. Pero a medida que crecemos, muchas personas vamos perdiendo esa capacidad.

Un estudio de esta autora, muestra que los principales obstáculos para tener buen sentido del humor y reír con frecuencia son, en primer lugar, los provenientes de la sociedad, como una presión social desfavorable hacia el humor y la risa, por temor a ser consideradas personas inmaduras e irresponsables; en segundo lugar, los relacionados con el tipo de personalidad, como inhibiciones personales, exceso de autocontrol, introversión o falta de seguridad y autoestima; en tercer lugar, los causados por el estrés y/o las preocupaciones excesivas.

Hay múltiples definiciones de “sentido del humor”, pero muchas de ellas se centran en algún elemento y olvidan el resto. Para Martin, el humor se ha de entender como una variable multidimensional en la que hay que abordar los siguientes aspectos:

- Aspectos cognitivos: procesos mentales que conllevan la percepción, comprensión, creación y apreciación del humor.
- Aspectos emocionales: sentimientos de diversión y placer.
- Aspectos conductuales: expresión facial, risa y postura corporal.
- Aspectos psicofisiológicos: cambios en patrones cerebrales y secreción de hormonas.
- Aspectos sociales: contextos sociales donde se produce una situación humorística.

García Larrauri y su equipo han elaborado un modelo que recoge el concepto de sentido del humor en su visión amplia, estableciendo cuatro dimensiones que se encuentran interrelacionadas, se potencian mutuamente y que se pueden poseer en diferente grado:

1. **Creación o generación de humor:** conjunto de estrategias para percibir relaciones de forma insólita y comunicarlas de modo que provoquen risas o sonrisas en las demás personas.
2. **Apreciación del humor y disfrute de la vida:** conjunto de estrategias para tomarse la vida en serio pero con “toques de humor”, pensar en positivo, apreciar y disfrutar del humor generado por las demás personas, reírse de sí mismo y disfrutar de las situaciones cotidianas.
3. **Afrontamiento optimista de problemas:** conjunto de estrategias para afrontar fracasos, dificultades o contratiempos sin hundirse, manteniendo el optimismo a pesar de las preocupaciones y encontrando salidas con humor ante situaciones negativas.

4. **Establecimiento de relaciones positivas:** conjunto de estrategias para relacionarse y comunicarse de forma eficaz mediante el humor.

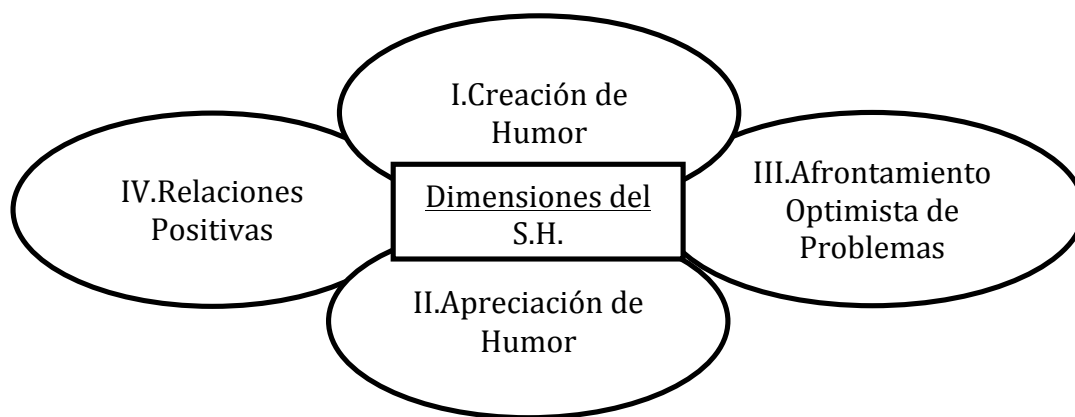


Fig. 2. Modelo de Sentido del Humor (García Larrauri, 2006)

Este modelo propone la aplicación del humor a diferentes ámbitos de la vida, por lo que también podría estar relacionado con otras fortalezas de las propuestas por Seligman, como la Inteligencia Social, la Bondad y el Optimismo, entre otras.

Risoterapia

Una herramienta que desde los últimos años se ha puesto en práctica para fomentar un mayor desarrollo del Sentido del Humor es la Risoterapia. Es una disciplina terapéutica que se basa en la práctica de la Risa para conseguir los efectos beneficiosos que la misma nos puede aportar. En los talleres se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada, entre ellas: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes y técnicas para reír de manera natural. Su principal objetivo es fomentar la actitud lúdica. En palabras de Castellví: “es conseguir que la persona aprenda que sentirse alegre y feliz es una decisión personal e intransferible, que pasa por cambiar muchas creencias en cuanto a la percepción de sí mismo, a la capacidad para afrontar la vida diaria, cómo nos afecta el entorno que nos rodea (...). También se trabaja la capacidad interior de

jugar y divertirse, por el mejor hecho de pasarlo bien.”

Un taller de Risoterapia puede variar en función del grupo al que va dirigido, de la duración y de los objetivos que se busquen lograr, entre otros factores, pero en general, se estructura en las siguientes etapas:

- **Introducción teórica y enfoque de la sesión:** se comparten algunos conocimientos teóricos y prácticos sobre el sentido del humor y la risa, así como aspectos relevantes de la metodología a seguir durante el taller. Esta fase es opcional, ya que si el grupo ha realizado previamente talleres de Risoterapia no es necesario realizarla. También se puede recabar información sobre el estado del grupo, así como expectativas, necesidades y deseos de las personas participantes.

- **Calentamiento y desbloqueo:** esta fase es muy importante porque se busca romper las barreras de inhibición de las personas participantes, relajando la mente, calentando el cuerpo y armonizar al grupo. Se trata de ejercicios lúdicos, más o menos simples, que incorporen movimiento y permita enfocar la atención en el propio cuerpo, aumentando el tono vital.

- **Dinámicas y juegos:** en esta etapa se encadenan las diferentes dinámicas y juegos, organizados de forma que permitan alcanzar los objetivos propuestos al diseñar la sesión. Cuando sea necesario se apoyarán con música, que debe ser en consonancia con la actividad que se realice y servirá para crear la ambientación necesaria para lograr la máxima potencia de la actividad.

- **Gimnasia de la risa:** en este momento se intenta lograr la máxima vibración de la risa, realizando ejercicios específicos para potenciar la expresión de la risa. Se busca practicar la risa, sin necesidad de estímulos ni juegos, y hacerla brotar de forma forzada al principio, para que poco a poco se convierta en una risa natural y espontánea.

- **Interiorización y relajación:** se favorece un momento para conectar con la propia vivencia. Se trata de reducir la marcha y empezar a interiorizar nuestra risa para instalarla e integrarla.

- **Evaluación y cierre:** la sesión finaliza comentando en grupo la experiencia vivida, y cerrando aquellos procesos que la vivencia haya podido deflagrar en las personas participantes.

La Risa como potenciadora del Bienestar

Ya desde hace 4000 años, en el antiguo imperio chino se usaba la risa como herramienta de sanación, existiendo templos destinados a reír, donde se reunía la gente para favorecer la salud.

En nuestra cultura occidental más reciente, los primeros acercamientos que tenemos a esta estrategia son los siguientes:

- **Patch Adams:** en los años 70, comenzó a aplicar la alegría y el buen humor como apoyo en la recuperación y tratamiento de enfermedades, obteniendo beneficiosos resultados. A partir de entonces se comenzó a utilizar la técnica de la risa en hospitales de EEUU, Suiza, Alemania y Francia.

- **Norman Cousins:** fue diagnosticado de una enfermedad muy dolorosa llamada espondilitis anquilopoyética. Decidió hacerse cargo de su propio tratamiento. Recordó haber leído algo acerca del papel que jugaba el sistema endocrino en las enfermedades y sobre las consecuencias adversas de los estados emocionales negativos sobre el equilibrio químico del cuerpo. Razonó que si las emociones negativas habían tenido relación en su predisposición a la enfermedad, quizá entonces las emociones positivas podrían reestablecer el equilibrio. Estaba dotado de un poderoso deseo de vivir y se resolvió a potenciarlo utilizando la alegría. Consiguió algunas películas divertidas. Observó que la risa era un gran analgésico, diez minutos de risa le proporcionaban dos horas de sueño sin dolor.

- **Madam Kataria:** desarrolló el Yoga de la Risa en India a partir de 1995. Inventó un método para reír sin razón alguna, incorporando algunos ejercicios de respiración o Pranayama, y empezó a practicarlo con un grupo de conocidos, creando el primer “club de la risa”. El objetivo es comenzar a reír, a partir de un ejercicio que induce la risa, lo que favorece que posteriormente pueda surgir la risa espontánea.

Beneficios del Sentido del Humor y la Risa

A **nivel físico**, se han establecido una serie de efectos positivos que provoca la risa en nuestro organismo:

- Constituye un ejercicio muscular. Al reír se movilizan la mayor parte de los músculos del organismo, provocando que el tórax y el abdomen se contraigan a gran velocidad. Esto tiene un efecto tónico y relajante sobre la musculatura.
- Es una técnica respiratoria. Al reír se limpian y nivelan las vías respiratorias superiores.
- Actúa sobre el sistema neurovegetativo combatiendo el estrés.
- Activa el sistema inmunológico.

A **nivel cognitivo**, mantener una actitud positiva y un sentido del humor saludable tiene las siguientes consecuencias:

- Favorece la toma de diferentes perspectivas ante los problemas.
- Se emiten juicios más benévolos con uno mismo y con las demás personas.
- Activa los recuerdos positivos.
- Aumenta la creatividad y la flexibilidad de pensamiento.
- Fomenta la agilidad en la toma de decisiones
- Aumenta la motivación vital.

A **nivel emocional**, se describen los siguientes beneficios de las personas con sentido del humor:

- Libera la ansiedad.
- Reduce el estrés.
- Alivia la tensión acumulada a causa de los miedos, preocupaciones y angustias.

A **nivel social**, un sentido del humor saludable causa los siguientes efectos:

- Aumenta la tendencia a ayudar a otras personas, mostrar comportamientos solidarios, generosos y altruistas.
- Favorece respuestas de acercamiento en los demás.
- Facilita el manejo de las situaciones interpersonales difíciles y comprometidas.

EL ENCUENTRO: BIODANZA Y SENTIDO DEL HUMOR

**“La danza es la expresión de nuestra legítima alegría de vivir.
Cada persona, acaso sin estar demasiado consciente de ello,
está `danzando su vida’.”**

Rolando Toro

**“Creo que la evolución de nuestra especie estará señalada por una modificación esencial de las estructuras que generan sufrimiento, para ser reemplazadas por aquéllas que generan felicidad. Biodanza se propone introducir esta variable modificando los microsistemas sociales, en el sentido de restablecer el vínculo originario entre danza, encuentro y felicidad, movimiento-alegría, movimiento-amor. Si nos encontramos en el espíritu de la vida, podemos tener la certidumbre de que la felicidad es una condición intrínseca de la existencia
(...)La felicidad torna al cuerpo ligero, ágil y epifánico.”**

Rolando Toro

Después de recorrer, en mi propia búsqueda, las sendas que traza el modelo del Sentido del Humor y el Sistema Biodanza, encontré que existían puntos de encuentro, lo que me llevó a querer integrar ambas propuestas, tal y como se habían unido a través de mi experiencia. Además, el estudio de las diversas teorías que conforman el sistema propuesto por Rolando Toro, me ayudó también a entender muchos de los mecanismos que actúan y los efectos que se producen con la práctica de la Risoterapia. A continuación, se detallan los elementos comunes entre ambas disciplinas.

Lo Luminoso del Ser Humano

Un primer elemento común alude a que ambas disciplinas suponen un cambio de paradigma frente al modelo imperante, ya que coinciden en el objetivo de potenciar los aspectos positivos del ser humano, su “parte luminosa”.

En palabras de Rolando Toro: “Todos los ejercicios de Biodanza promueven la integración del organismo, lo cual se traduce en una profunda sensación de bienestar”. Por su parte, la Risoterapia despierta el lado lúdico y alegre de la persona, así como su capacidad de disfrutar a través del juego.

La Vivencia

Un segundo encuentro entre ambos modelos corresponde a su metodología, ya que proponen situaciones experienciales, que involucran a todo el ser, integrándose a través de la vivencia como herramienta de cambio.

Según Rolando Toro “Todo el proceso de cambio debe involucrar al cuerpo en sus diversos niveles: neurológico, endocrino, inmunológico y emocional (...) El cerebro, la mente y el cuerpo son una sola unidad. La mente está en cada célula del cuerpo”

“Biodanza refuerza la producción de emociones saludables de plenitud y afecto, tales como alegría, deseo sexual, bondad, seguridad en sí mismo, plenitud, serenidad feliz y amor. Además promueve la expresión coherente de ellas respecto a circunstancias reales.”

En este sentido, también desde la Risoterapia se promueve la experimentación de emociones positivas reales, que se viven en el momento presente y en las que interviene todo nuestro ser.

Rolando Toro afirma que “las vivencias de alegría, placer y erotismo alcanzan la totalidad del organismo y tienen efecto integrativo.”

Y añadiendo las palabras de Annalisa Risoli sobre la importancia de la experiencia, cabe decir que “el cuerpo se modifica continuamente y aprende, porque todo lo que es experimentado activa redes neuronales que se crean y modifican, se enriquecen y se integran entre ellas.”

El Movimiento

En tercer lugar, junto a la vivencia, va unida la participación del movimiento como elemento integrador de la experiencia impulsada desde ambos sistemas, ya que el cuerpo se convierte en motor de aprendizaje, que se incorpora de forma implícita a los distintos niveles de nuestra realidad.

Annalisa Risoli nos habla de que “existe evidencia de que el movimiento no es sólo el momento final de un proceso; más bien, movimiento, percepción, cognición (intención) y emoción, están estrechamente integrados.”

Equilibrio neurovegetativo

Respecto al cuarto elemento concordante, las sesiones de Biodanza y de Risoterapia refuerzan tanto el Sistema Nervioso Simpático como el Parasimpático, lo que conlleva un efecto armonizador neurovegetativo y una regulación homeostática de las funciones orgánicas vitales.

Siguiendo una curva fisiológica, la propuesta de ambos métodos es comenzar con ejercicios más activadores, que refuerzan las funciones simpática-adrenérgicas, y posteriormente ir entrando en un estado de mayor calma, con la activación del sistema parasimpático-colinérgico.

El Grupo

El quinto punto en común corresponde al formato grupal utilizado en ambas propuestas. La importancia del grupo se debe a que resulta fundamental el encuentro con otras personas en la rehabilitación de nuestra propia identidad y la vinculación afectiva. También el juego y la risa se potencian y expresan con mayor facilidad cuando lo compartimos con otras personas.

En palabras de Rolando Toro: “El grupo es esencial en el proceso de cambio, porque induce nuevas formas de comunicación y vínculo afectivo. El grupo es una matriz de renacimiento, en el que cada participante encuentra continente afectivo y permiso para el cambio.”

“Celebrar la presencia del otro, exaltarla en el encanto esencial del encuentro es, tal vez, la única posibilidad saludable.” “(...) No existe la posibilidad de una evolución solitaria.”

Líneas de Vivencia

Relacionar las diferentes dimensiones del modelo del Sentido del Humor con las cinco líneas de vivencia supone crear nuevos lazos de unión entre ambas disciplinas. Dado que las líneas de vivencia están interrelacionadas y se refuerzan recíprocamente, no resulta fácil en ocasiones poder clasificarlas como elementos aislados dentro de cada una de las dimensiones del humor. Por lo tanto, entendiendo que desde la Risoterapia no se trabajan específicamente las líneas de vivencia, pero sí se puede reforzar la expresión de los potenciales genéticos asociados a ellas, podemos tratar de enunciar cuál se relaciona en mayor medida.

DIMENSIONES DEL SENTIDO DEL HUMOR	LÍNEAS DE VIVENCIA
Creación de Humor	Vitalidad / Creatividad
Apreciación de Humor y Disfrute de la Vida	Sexualidad
Afrontamiento Optimista de Problemas	Vitalidad / Creatividad
Relaciones Positivas	Afectividad

Tabla 1. Relación entre dimensiones del S.H. y líneas de vivencia.

La **Vitalidad** está vinculada al humor endógeno, a las motivaciones existenciales y al ímpetu vital, por lo que va a influir positivamente en una actitud más juguetona frente a la vida, manteniendo despierta la capacidad para producir humor ante situaciones cotidianas. También nos impulsa a afrontar los problemas que puedan surgir con energía vital, para salir adelante a pesar de las dificultades.

La **Sexualidad** está relacionada con la búsqueda de placer. Según Rolando Toro, “el deseo sexual constituye una fuerte motivación para vivir” y “el acto de vivir es gozoso en sí mismo”. Por ello, la vivencia de la sexualidad va a potenciar la apertura al placer que supone el acto de reír, favoreciendo la búsqueda de situaciones humorísticas en el día a día.

En palabras de Rolando Toro “aprender a disfrutar todos los pequeños y grandes placeres que brinda la vida es el más importante de los aprendizajes.”

La influencia que tiene el Sentido del Humor sobre la **Creatividad** es innegable, puesto que una de las cualidades fundamentales en todo proceso creativo es el humor. También el fomento de la risa ayuda a simplificar los sucesos que acontecen, lo que nos ayudará en la búsqueda de alternativas frente a situaciones difíciles.

La vivencia de la **Afectividad** favorece la creación de vínculos positivos con otras personas. Una cita de Víctor Borge nos dice que “la risa es el camino más corto entre las personas”. De esta forma, ambos elementos se dan la mano y se refuerzan mutuamente, puesto que la afectividad también se vincula con el humor endógeno, por lo que si sentimos bienestar, tendremos mayor predisposición a crear lazos positivos con las otras personas.

Rolando Toro establece esta unión a través de las siguientes palabras:

“La afectividad está profundamente enraizada en la identidad de cada individuo. (...) La Identidad compromete la unidad completa del organismo: funciones orgánicas, humor endógeno, percepción y sentido ético.”

Si bien, a mi parecer, la línea de la **Trascendencia** es la más difusa a la hora de relacionarla con alguna de las dimensiones del Sentido del Humor, creo que está presente en todas ellas a la vez. El Sentido del Humor, en sus diferentes manifestaciones, nos ayuda a sentirnos integrados y conectados con todo lo que nos rodea, y a su vez, la posibilidad de sentirnos parte de algo mayor, provoca una sensación de intensa felicidad, que potencia todas las dimensiones del Sentido del Humor.

Rolando Toro describe la vivencia de trascendencia a partir de un ejercicio de trance:

“La vivencia que el individuo tiene al salir del trance es de profunda vinculación consigo mismo, con los otros y con el cosmos. Esta experiencia trae consigo un sentimiento de esplendor y plenitud, de inmensa felicidad y bienestar corporal.”

Inconsciente Vital

Si bien en el Sistema Biodanza no trabaja específicamente sobre el concepto del Sentido del Humor, como ya se ha comentado anteriormente, busca potenciar la alegría y el goce de vivir, lo que influye en el humor endógeno, una de las manifestaciones del Inconsciente Vital.

A partir del concepto de Inconsciente Vital, Rolando Toro sugiere que “algunos trastornos orgánicos y psicológicos son expresiones de un inconsciente vital caótico, pudiendo mejorarse mediante la movilización armoniosa de los contenidos del inconsciente vital que están bloqueados. De esta forma, ejercicios específicos de Biodanza pueden actuar sobre los diferentes aspectos del Inconsciente Vital: danzas que estimulan la alegría, danzas de placer cenestésico, ejercicios para elevar el humor endógeno (zambas, acariciamiento, Biodanza acuática) y ejercicios de expresión de instintos (ceremonia de los frutos – alimentario, encuentro/caricias – sexual, nido grupal – territorial)”

Los juegos, a través del humor y la risa, son uno de los medios para acceder al Inconsciente Vital, según Rolando Toro. De esta forma, fomentando una actitud lúdica, divertida y juguetona se va a favorecer una vivencia de bienestar personal, influyendo positivamente en el humor endógeno.

CORRELATOS DE LAS NEUROCIENCIAS

**“El ser humano cree que tiene que ver para creer,
y el cerebro tiene que crear para poder ver”**

Álvaro Pascual-Leone

Los hallazgos de la ciencia actual nos muestran que el camino en el que vamos avanzando es correcto, por lo que resulta necesario añadir algunas investigaciones que correlacionan los elementos explicados a lo largo de esta Monografía con una mayor predisposición hacia nuestra propia felicidad.

El neurocientífico Pascual-Leone ha encontrado que los estímulos sensoriales que recibimos provocan que nuestro cerebro se modifique y con nuestro aprendizaje vamos construyendo, recordando y transformándonos a lo largo de toda la vida.

Las experiencias que vivimos provocan cambios a nivel neuronal, que a su vez inciden en cómo vivimos e interpretamos estas experiencias. Citando a Ignacio Morgado Bernal: “(...) el cerebro crea la mente y nos hace percibir lo que ocurre fuera y dentro de nuestro cuerpo de un modo especial y fascinante que no tiene por qué coincidir con la realidad misma. Ese modo especial, no es otra cosa que la percepción consciente y sus contenidos, un fenómeno que, además de dar sentido a nuestra vida, aporta flexibilidad al comportamiento y nos convierte en seres verdaderamente inteligentes.”

Según un estudio de Merzenich, las nuevas conexiones sinápticas se crean cuando prestamos atención a algo. Por ello, uno de los procedimientos indicados por Pascual-Leone para trabajar la plasticidad cerebral es “ser consciente de dónde centramos nuestra atención.” Tanto Biodanza como Risoterapia, cuyo principal método de acción es la vivencia, la que nos lleva a estar centrados en el momento presente, son fuente inagotable de neurogénesis, promoviendo así la constante modificación de nuestro cerebro.

Los estudios de Montalcini y de Rossi sobre la influencia de la experiencia en la génesis de células nerviosas y en la expresión génica diferencial continúan apuntando hacia la propuesta de ambos modelos. Así Montalcini descubrió que ciertos factores positivos pueden generar la renovación del Sistema Nervioso. Por su parte, Rossi desarrolló una nueva disciplina, llamada genómica psicosocial, que estudia cómo las experiencias subjetivas de la conciencia humana, nuestra percepción de libre albedrío, comportamiento y dinámica social pueden modular la expresión de los genes y viceversa. Plantea que el ambiente puede modificar la información que se transmite del ADN, produciendo la sintetización de proteínas diferentes a las originales.

Por ello, Biodanza busca propiciar en el individuo los ecofactores que posibilitan la expresión de sus potenciales genéticos. Citando a Gittith Sánchez: "(...) explora el efecto que tendría lo novedoso, maravilloso (concepto de Jung del numinoso), el enriquecimiento existencial y del ejercicio en modular la expresión génica. Esto permitiría la neurogénesis y el crecimiento del cerebro para facilitar nueva memoria y aprendizaje a lo largo de toda la vida".

En este sentido, como hemos visto, también desde el trabajo que se realiza a través de Risoterapia se estarían dando las condiciones que posibiliten esta plasticidad neuronal. A este respecto, podemos acudir a las palabras de Edward de Bono: "El humor nos brinda la posibilidad de introducir cambios en la percepción de nosotros mismos, de las situaciones, de las personas y cosas, que nos permite modificar al instante nuestras emociones, algo que la lógica no conseguirá jamás."

Otros estudios hacen relación al sistema de recompensa, o las áreas cerebrales asociadas a situaciones de bienestar. Cuando vivimos experiencias agradables, el Área Tegmental Ventral libera Dopamina en las sinapsis que se establecen con las neuronas del Núcleo de Accumbens y la respuesta de estas neuronas receptoras nos provoca sensación de placer. Se ha hallado que la activación de este sistema se produce, además de con el consumo de ciertas sustancias adictivas, con situaciones de risa y con emociones inducidas por la música.

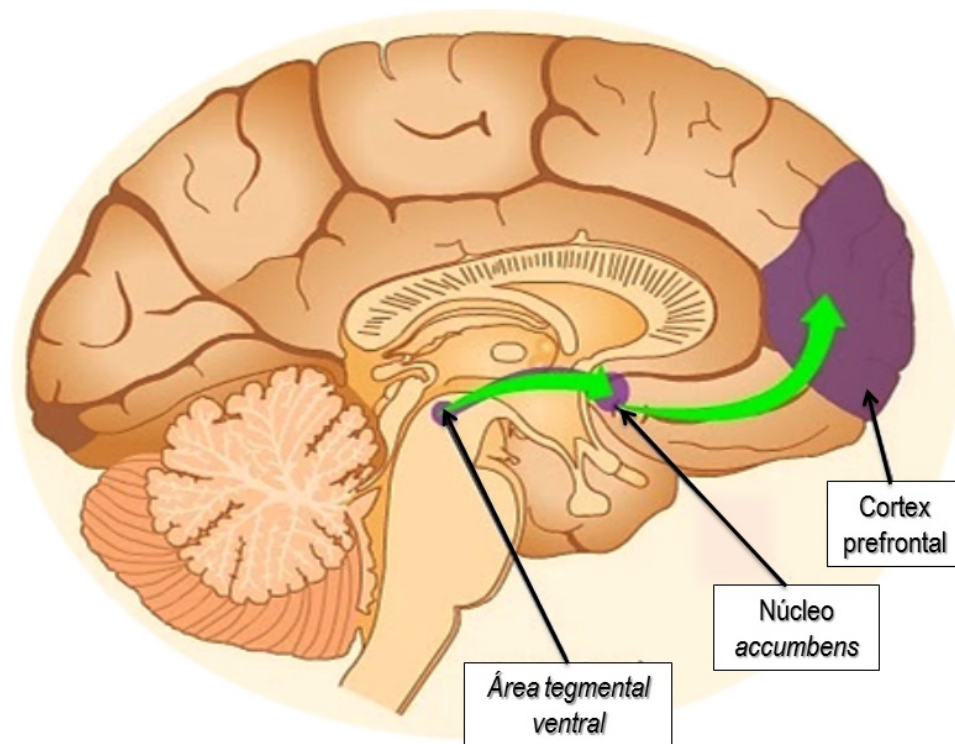


Fig. 3. Áreas cerebrales del Sistema de Recompensa (Casafont, 2012)

En la misma línea, las investigaciones de Namburi indican que los circuitos cerebrales que controlan las experiencias positivas y negativas están conectados y pueden anularse unos a otros. De esta forma, las experiencias dolorosas no sólo serían malas por sí mismas sino que, además, debilitarían nuestra capacidad para procesar nuevas sensaciones agradables. Por el contrario, las actividades placenteras, como los ejercicios propuestos a través de Biodanza y Risoterapia, van a fortalecer las vías neuronales que se relacionan con experiencias positivas, lo que permitirá que funcionen de forma más expedita en otras circunstancias, inhibiendo así la acción de los circuitos del dolor. Cuanto más usamos estos circuitos, más se refuerzan y se automatiza su activación.

Los datos arrojados por Lieberman nos dan más detalles sobre el funcionamiento de los circuitos neuronales asociados al placer y al dolor, ya que el análisis de la actividad cerebral revela que tanto el placer físico como el social activarían las mismas vías,

ocurriendo de igual manera con el dolor físico y el ocasionado por situaciones sociales. De esta forma, el placer físico que se experimenta mediante Biodanza y Risoterapia activa las redes neuronales que también se asocian a otras acciones como la cooperación, comportamientos justos y solidarios.

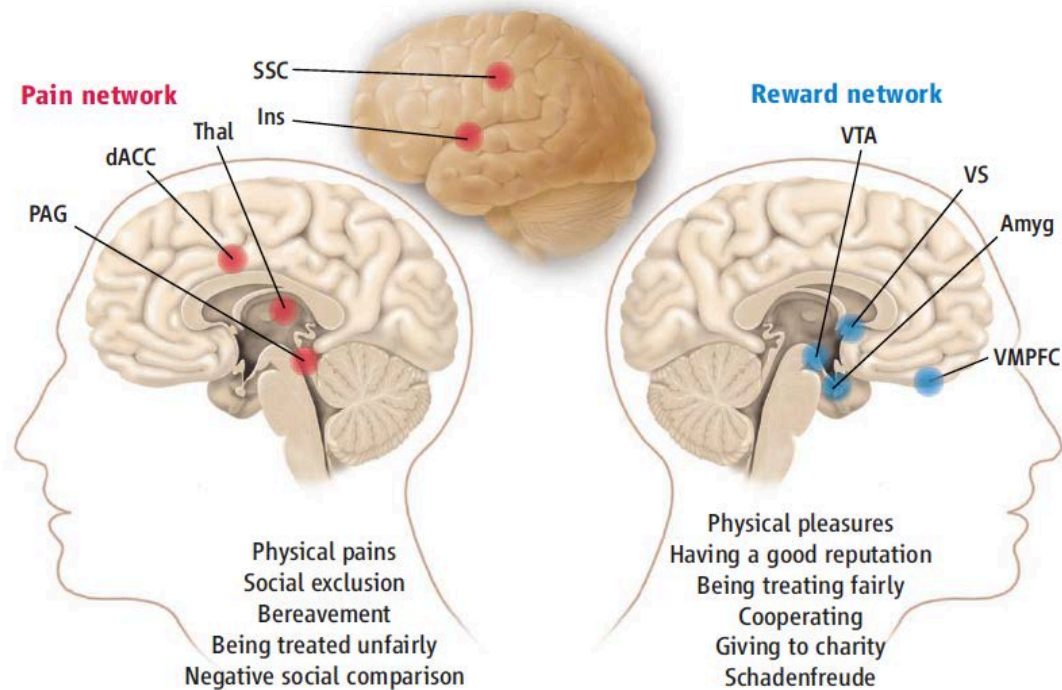


Fig. 4. Circuitos neuronales del placer y del dolor (Lieberman, 2009))

OTROS APORTES A LA FELICIDAD

Positividad

En el campo de la Psicología Positiva, numerosos autores y autoras han investigado sobre diversos aspectos relacionados con la Felicidad. Entre ellas, sería interesante citar a Barbara Fredrickson, puesto que sus teorías sobre el bienestar humano son un gran complemento al modelo de Sentido del Humor y a los mecanismos de Biodanza que se han venido desarrollando a lo largo de este trabajo.

Esta autora propone el concepto de Positividad, que lo describe de la siguiente manera: “La positividad va más allá del diálogo interno, y aunque sea sutilmente, impregna nuestro paisaje mental y nuestra actitud, nuestro ritmo cardíaco y nuestra química corporal, nuestra tensión muscular y nuestras expresiones faciales, así como nuestros recursos y relaciones.”

Nos habla de la existencia de dos polos en un mismo continuo, el Languidecer y el Florecer. Cito sus palabras, pues los ilustran con la mayor claridad:

“Al igual que cualquier otro ser vivo, los humanos podemos languidecer, si nos limitamos a aferrarnos a la vida, o florecer, si maduramos llenos de posibilidades y con una resiliencia sorprendente en tiempos difíciles. Las personas que florecen funcionan a unos niveles extraordinariamente altos, tanto en términos psicológicos como sociales. No sólo son personas que se sienten bien. El florecimiento va más allá de la felicidad o la satisfacción con la vida. Es cierto que aquellos que florecen son felices, pero eso no es ni la mitad del asunto. Más allá de sentirse bien, estas personas hacen bien, pues le añaden valor al mundo. La gente que florece está comprometida con su familia, con su trabajo y su comunidad. Estas personas actúan impulsadas por un propósito; ellas saben por qué se levantan por las mañanas, de modo que el esforzarse por florecer es algo noble y no tiene por qué implicar actos presuntuosos o grandilocuentes. Tan sólo requiere ser capaz de trascender el interés propio lo suficiente como para compartir y celebrar todo lo bueno que hay en los demás y en el mundo.”

De esta forma, se podría relacionar el Languidecer con el desarrollo de los potenciales genéticos propios de cada persona, así como con un humor endógeno orientado hacia la alegría y el goce de vivir.

Test de Medición PANAS

Otro aporte de esta rama de la Psicología es la herramienta de medición propuesta por Watson y cols., Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Es un cuestionario de autoinforme de 20 ítems, diseñado para medir el afecto, diferenciando 10 marcadores del afecto positivo y 10 del afecto negativo.

Según la evidencia científica, la estructura de la afectividad está conformada por dos grandes dimensiones relativamente independientes entre sí, denominadas afecto positivo y negativo. El afecto positivo (AP) refleja el punto hasta el cual una persona se siente entusiasta, activa, alerta, con energía y participación gratificante. El afecto negativo (AN) representa una dimensión general de distrés subjetivo y participación desagradable que incluye una variedad de estados emocionales aversivos como disgusto, ira, culpa, miedo y nerviosismo. Mediante el PANAS puede obtenerse una puntuación en afectividad positiva (subescala AP) y otra en afectividad negativa (subescala AN), permitiendo establecer una tasa entre ambas subescalas, la Tasa P/N.

Resultados de las Prácticas Supervisadas

Durante la realización de las prácticas supervisadas de la formación de Biodanza, junto con mis compañeros Felipe Losada y Paola Mendizábal, nos propusimos medir cuantitativamente si el Sistema Biodanza es capaz de acercarnos al estado del Florecer. Para ello, nos basamos en el modelo Meta Learning de Losada, que relaciona el Florecer y Languidecer con la tasa de afectos positivos y negativos (tasa P/N) que experimenta la persona.

Según este modelo, la tasa P/N marca la diferencia entre Languidecer o Florecer, ya que determina el punto de inflexión entre ambos estados. Cuando la tasa P/N es igual o mayor que 3, significa que la persona está en la zona del Florecer. Si la tasa P/N es menor a 3, significa que la persona está en la zona del Languidecer.

Con el fin de evaluar cuantitativamente esta relación, se aplicó el Test PANAS antes y después de las sesiones de Biodanza, por lo que los datos indicarían los efectos de Biodanza en las escalas de la afectividad.

A partir de la Monografía “Un puente entre el Sistema Biodanza Rolando Toro y el modelo Meta Learning Marcial Losada” realizada por Felipe Losada para su obtención del título de Profesor de Biodanza, podemos comentar brevemente algunos de los resultados más relevantes hallados en las sesiones de las prácticas supervisadas.

El grupo semanal estuvo compuesto por mujeres entre 35 y 55 años, trabajadoras del Liceo Teresa Prats, entre ellas estaba la directora, profesoras y funcionarias del centro.

Se realizaron un total de 16 sesiones, correspondiendo los datos a 8 de las sesiones desarrolladas entre agosto y diciembre de 2015.

Los datos muestran que en todos los casos aumentó la Tasa P/N posteriormente a las sesiones, alejándose las personas del estado de Languidecer. En el 88% de las sesiones, la Tasa P/N superó el 3, situándose en la zona del Florecer. También en todas las ocasiones se produjo un aumento de los afectos positivos y una disminución de los afectos negativos.

Esta información numérica concuerda con las observaciones realizadas por el equipo de facilitadores, así como con lo manifestado por las participantes durante los relatos de vivencia. Tanto sus rostros y gestos como sus palabras nos comunicaban cambios que, en los primeros momentos, indicaban un mejor descanso o una sensación de bienestar tras la sesión, y posteriormente se referían a ampliación del repertorio motor, búsqueda de contacto a través de la mirada y la sonrisa y cambios a nivel existencial en su percepción de sí mismas y una mayor afectividad en sus relaciones sociales y laborales.

CONCLUSIONES

El recorrido transitado hasta ahora en mi propia búsqueda de la alegría, la risa, el movimiento pleno de sentido, el vínculo afectivo con las otras personas y la experiencia musical me ha llenado de múltiples aprendizajes que se han ido integrando a lo largo de mi vida.

La búsqueda continúa, y espero que se mantenga por siempre, para seguir creciendo, desarrollándome como ser, y desde mi propia experiencia, poder ayudar a las personas con las que me encuentro en este andar.

Si miro hacia atrás, creo que la Risoterapia me condujo hacia la Biodanza, en esta necesidad de conocer y vivenciar nuevas maneras de ser y estar en el mundo; y a su vez, la Biodanza me ha ayudado a crecer y mejorar en el campo de la Risoterapia.

El campo de la Psicología actual, desde el que proviene la Risoterapia, intuye la importancia del ser integral (cuerpo-mente), pero luego lo deja de lado al elaborar las propuestas terapéuticas, estableciendo su principal foco de acción en lo cognitivo.

En una entrevista realizada en el programa televisivo conducido por Cristián Warnken “La Belleza del Pensar”, Rolando Toro comenta: “Lo que siempre ha faltado en educación y en psicoterapia es la presencia del cuerpo. Además, que el cuerpo sienta, a través del movimiento, a través de las vivencias, las fuertes emociones de contacto con el mundo y con las personas.”

Queda mucho trabajo por hacer, para seguir investigando y construyendo una base sólida de conocimientos. Una propuesta para realizar a futuro es la medición con distintos instrumentos de los cambios que se producen en un grupo que realiza Biodanza y en un grupo que realiza Risoterapia, frente a un grupo control o que realice otra actividad o ninguna.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Casafont, R.** (2012): *Viaje a tu cerebro*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Castellví, E.** (2007): *El Taller de la risa. Guía práctica para organizar un taller de Risoterapia*. Barcelona, España: Alba.
- Fredrickson, B.** (2009): *Vida positiva*. Bogotá, Colombia: Norma.
- García Larrauri, B.** (2006): *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid, España: Pirámide.
- Lieberman, M. D., & Eisenberger, N. I.** (2009). Pains and pleasures of social life. *Science*, 323, 890-891
- Losada Carrasco, F.** (2015) *Un puente entre el sistema Biodanza Rolando Toro y el modelo Meta Learning Marcial Losada*. Monografía de Titulación como Facilitador de Biodanza, Sistema Rolando Toro. Escuela Metropolitana de Biodanza, Santiago, Chile.
- Mora, R.** (2010): *Medicina y Terapia de la Risa*. Bilbao, España: Serendipity.
- Namburi P. y cols.** (2015). *A circuit mechanism for differentiating positive and negative associations*. *Nature* 14366 Vol. 520. USA.
- Risoli, A.**: *Biodanza y Neurociencias. Apuntes de la Formación para Profesores de Biodanza*. International Biocentric Foundation (actualmente sin publicar)
- Sánchez Padilla, G.A.** (2006). *Neurociencia y Biodanza. El proceso de integración genético-ambiental. Un abordaje de la Teoría de Sistemas Complejos Adaptativos*. Chile: International Biocentric Foundation.
- Seligman, M.** (2002): *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Toro Araneda, R.**: *Definición y Modelo Teórico de Biodanza: Apuntes de la Formación para Profesores de Biodanza*. Santiago, Chile: International Biocentric Foundation. (actualmente sin publicar)
- Toro Araneda, R.**: *Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico: Apuntes de la Formación para Profesores de Biodanza*. Santiago, Chile: International Biocentric Foundation. (actualmente sin publicar)
- Toro Araneda, R.**: *Aspectos Psicológicos de Biodanza: Apuntes de la Formación para Profesores de Biodanza*. Santiago, Chile: International Biocentric Foundation. (actualmente sin publicar)

Toro Araneda, R.: *Vitalidad: Apuntes de la Formación para Profesores de Biodanza.* Santiago, Chile: International Biocentric Foundation. (actualmente sin publicar)

Toro Araneda, R.: *Sexualidad: Apuntes de la Formación para Profesores de Biodanza.* Santiago, Chile: International Biocentric Foundation. (actualmente sin publicar)

Toro Araneda, R.: *Creatividad: Apuntes de la Formación para Profesores de Biodanza.* Santiago, Chile: International Biocentric Foundation. (actualmente sin publicar)

Toro Araneda, R.: *Afectividad: Apuntes de la Formación para Profesores de Biodanza.* Santiago, Chile: International Biocentric Foundation. (actualmente sin publicar)

Toro Araneda, R.: *Trascendencia: Apuntes de la Formación para Profesores de Biodanza.* Santiago, Chile: International Biocentric Foundation. (actualmente sin publicar)

Toro Araneda, R.: *Metodología II – La Sesión de Biodanza: Apuntes de la Formación para Profesores de Biodanza.* Santiago, Chile: International Biocentric Foundation. (actualmente sin publicar)

Toro Araneda, R. (2012): *Biodanza.* Santiago, Chile: Cuarto Propio

Toro Araneda, R. (2012): *La Inteligencia Afectiva. La unidad de la mente con el universo.* Santiago, Chile: Cuarto Propio.

Toro Araneda, R. (2014): *El Principio Biocéntrico. Nuevo paradigma para las ciencias humanas.* Santiago, Chile: Cuarto Propio.

Toro Araneda, R. y Toro Acuña, C. (2015). *Ayudar a crecer. Neurobiología y Biodanza.* Santiago, Chile: Cuarto propio.

Warnken, C. (2009) *La Belleza del Pensar,* entrevista a Rolando Toro Araneda.