

# INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION



**ESCUELA DE BIODANZA BIOCENTRICA**



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

**“CREATIVIDAD Y NOCHES DE TALENTO”**

Directores: Soledad Sepúlveda y Pedro Labbe Toro

Julio, 2024.

Guillermo Julio Tapia Calderón (nombre espiritual Dhyan Deepak)

# INDICE

Portada.....	1
Agradecimientos.....	4
Introducción .....	6
La Biodanza.....	8
Orígenes y definición .....	8
Principio Biocéntrico.....	8
Aspectos Psicológicos.....	9
Integración de corrientes del pensamiento Psicológico.....	9
Contribución de diversos pensadores y disciplinas.....	10
Biodanza y el Principio Biocéntrico.....	10
Inspiración de pensadores en Biodanza.....	11
Biodanza y la disolución de represiones.....	11
Eco factores positivos en Biodanza .....	12
Integración y bienestar.....	13
Creatividad y noches de talento.....	13
Creatividad.....	13
Definición de Wikipedia.....	13
Definición de la Unesco .....	13
Creatividad y Biodanza, creatividad existencial.....	13
La Creatividad: Una Función Natural en Biodanza.....	15
La Creatividad como Expresión de Superabundancia .....	16
Efectos de la represión creativa: .....	18
Creatividad y niñez.....	18
Desarrollo infantil: .....	18
Actitudes y habilidades creativas en las noches de talento: .....	18
Creatividad a lo largo de la historia y la cultura.....	19
Creatividad cultural: .....	19
Creatividad en el siglo XXI.....	19
Identidad, un eterno continuo.....	19

Afectividad .....	21
Creación de un entorno de apoyo y comunidad. ....	22
Biodanza y noches de talento.....	24
Noche de talento en el contexto de Biodanza.....	24
Impacto específico de una noche de talento:.....	25
Mi primera noche de talentos .....	25
Efectos de Biodanza en mi nueva existencia .....	34
Conclusiones.....	36
Anexo.....	37
Bibliografía.....	39

## **Agradecimientos**

Inicio agradeciendo a la vida por permitirme transitar este camino de sanación y darme el coraje para poder llegar a este presente en equilibrio y sano.

Agradezco a Paulina Godoy, mi primera facilitadora de biodanza en la ciudad que me vio nacer y que me cobijo por muchos años, Antofagasta.

Doy las gracias a mis directores de escuela, Pedro Labbe Toro y Soledad Sepúlveda, por las enseñanzas estos 3 años de estudio y todas las vivencias que han quedado grabada en mis células.

Agradecer a mis compañeros de escuela que iniciamos este viaje juntos en una transformación hermosa, cada risa, cada caricia, cada sentir, se quedó en mí por siempre.

A mis facilitadores de grupo regular Itza y Nico, por todo el amor que entregan en cada sesión, por enseñarme hacer una comunidad nutricia en Biodanza.

A Mónica Aguirre que con tanto amor y cuidado supervisó mi práctica en Biodanza, entregándome bellas herramientas para el futuro.

Al Círculo de Biodanza que inspiró en mí esta monografía, con las noches de talento y tanta creatividad e identidad en cada presentación.

A mi madre que ha sido mi maestra en esta vida, a mis hermanas Francisca y Cristina que siempre me han apoyado en mi caminar a mis sobrinos, Felipe, Sebastián, Agustín, Arantxa, Nacha, Josefa.

A mi bella hija Ángeles Trinidad, que estando lejos en España, ha sido mi inspiración de superación y de ser un mejor ser humano para dejarle un mundo mucho más sano.

A ti Edison, mi compañero, mi lugar amado, gracias por estar en mi proceso y abrazar mis sombras.

Y finalmente agradecer a Pamela Valenzuela, profesora didacta de biodanza, quien me ayudo en esta monografía y bajar lo que tenía en mi cabeza y sentir.



## Introducción

*La obra que late en el alma del artista antes de nacer es una fuerza de la naturaleza que se impone, bien con titánica violencia, o con esa argucia sutil del fin natural, sin reparar en el bienestar o en el dolor del ser humano sometido al ansia creadora. lo creado vive y crece en el ser humano como el árbol en el suelo, del que extrae, forzándolo, su sustento. de modo que haríamos bien en considerar el proceso creador como un ser vivo implantado en el alma del hombre.*

Carl G. Jung

Desde el inicio de mi vida he sentido cómo mi árbol interior ha ido creciendo, proyectando mis mayores potenciales, como ramas que buscan alcanzar la luz. Sin embargo, como muchos, mi tronco ha sido marcado por raíces pobres y heridas que limitaron mi crecimiento y capacidad para florecer plenamente.

Los eco factores que he encontrado a lo largo de mi vida han jugado un papel crucial en este proceso. Algunos han sido positivos, nutriendo mi desarrollo emocional y personal, mientras que otros, lamentablemente, actuaron como obstáculos que bloquearon la expresión de mis potenciales. Recuerdo vívidamente cómo la crítica negativa y la falta de apoyo afectaron mi confianza desde una edad temprana, limitando mi capacidad para expresarme y explorar mis talentos libremente.

Las noches de talento en Biodanza han sido un cambio radical en este paisaje emocional. Estos encuentros especiales ofrecen un espacio seguro y acogedor donde puedo expresar mis habilidades artísticas sin miedo al juicio. Aquí, la libertad para explorar diferentes formas de arte y movimiento ha sido liberadora, permitiéndome desbloquear el potencial creativo que había permanecido latente durante tanto tiempo.

Lo que más valoro de estas noches es el apoyo incondicional y el reconocimiento genuino que recibimos los participantes. Cada vez que comparto mi talento, ya sea a través de la danza, la música o la poesía, siento cómo mi autoestima se fortalece, es como si cada aplauso y cada palabra de aliento ayudaran a nutrir mis raíces y a fortalecer mi tronco interior. Esta experiencia de ser visto y apreciado por quienes me rodean ha sido

fundamental para sanar las heridas emocionales del pasado y para construir una base sólida para mi crecimiento futuro.

Además de fortalecer mi autoestima, las noches de talento en biodanza han fortalecido mi sentido de pertenencia y comunidad. El compartir estos momentos especiales con otros participantes crea lazos profundos de empatía y comprensión mutua, lo cual es esencial para mi bienestar emocional. Sentirme parte de una comunidad donde se celebra la diversidad de talentos y experiencias, me ha dado el coraje y la motivación para seguir explorando y desarrollando mis capacidades.

Las noches de talento en Biodanza no sólo han sido eventos para mostrar mis habilidades artísticas, sino también catalizadores poderosos para mi desarrollo personal y emocional; han sido eco factores positivos que han transformado mi percepción de mí mismo y han impulsado mi crecimiento hacia nuevas alturas. Cada vez que participo en una noche de talento, siento cómo mi árbol interior se fortalece con ramas frondosas que se extienden hacia el cielo, listas para seguir explorando, creciendo y floreciendo junto con mi identidad en evolución.

# La Biodanza

## *Orígenes y definición*

Biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. (Toro, 2009).<sup>1</sup>

Su metodología se basa en inducir vivencias integradoras mediante la música, la danza, el canto y situaciones de encuentro grupal. Al hablar de integración humana, se apunta a reestablecer la unidad perdida entre la especie humana porque somos la única especie que perdió la conexión, a partir de un vínculo más afectivo. El concepto de renovación orgánica se refiere a la acción que Biodanza tiene sobre la autorregulación orgánica, activando procesos de reparación celular y regulando las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y estrés. Por último, Biodanza busca el reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, es decir, conectarnos con nuestros instintos que tienen por objeto conservar la vida, permitiendo su evolución.

## *Principio Biocéntrico*

Según Toro (2009)

El universo está organizado en función de la vida, es decir, la vida es la condición esencial para que el universo exista, siendo, según este abordaje, un proyecto fuerza que conduce, a través de millones de años, la evolución del cosmos. Diversos científicos piensan a la inversa, que la vida es el resultado ocasional de la combinatoria de elementos atómicos, sin embargo, este abordaje parece ingenuo. La posibilidad de que se genere un organismo vivo por la combinación al azar de elementos, sin una matriz organizadora previa, es impensable. Todo aquello que

---

<sup>1</sup> Toro, R., 2009. Modulo Teórico de Biodanza. Cuadernillo de formación de Biodanza.

existe, elementos, estrellas, plantas, animales y seres humanos, son componentes de un sistema viviente mayor. el universo existe porque existe la vida. <sup>2</sup>

Este Principio Biocéntrico instala la vida en el centro de todas las consideraciones y decisiones, afirmando que la Vida y sus procesos son los valores supremos y deben ser protegidos y promovidos en todas las circunstancias.

En resumen, el Principio Biocéntrico en Biodanza para mí, no sólo es una filosofía de vida, sino una práctica activa que busca restaurar y fortalecer los vínculos vitales que nos unen a todos los seres vivos y al planeta que habitamos.

### *Aspectos Psicológicos*

El desarrollo de la Psicología y la comprensión del ser humano no se limita a una sola corriente de pensamiento, sino que se enriquece a través de la integración de múltiples perspectivas y disciplinas. Este enfoque integrador es fundamental en Biodanza que se basa en el Principio Biocéntrico para explorar y fomentar la conexión con la vida en todas sus formas.

#### Integración de corrientes del pensamiento Psicológico.

La Psicología, a lo largo de su historia, ha evolucionado a través de diversas escuelas de pensamiento, cada una aportando una visión única sobre la mente y el comportamiento humano. Desde el Psicoanálisis de Freud y Jung que exploran las profundidades del inconsciente, hasta el conductismo de Skinner que se centra en los comportamientos observables, y la psicología humanista de Maslow y Rogers que destaca el potencial de crecimiento y autorrealización del individuo. Cada una de estas corrientes ha contribuido con conocimientos valiosos y ha ampliado nuestra comprensión del ser humano.

---

<sup>2</sup> Toro, R., 2009. Modulo Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico. Cuadernillo de formación de Biodanza.

## Contribución de diversos pensadores y disciplinas.

La imagen contemporánea del ser humano es el resultado de una colaboración multidisciplinaria. Científicos, filósofos, antropólogos y artistas han intercambiado ideas y han influido mutuamente en sus respectivos campos. Por ejemplo:

- Científicos: Investigaciones en Neurociencia y Biología han proporcionado una comprensión más profunda de los procesos cerebrales y el comportamiento humano.
- Filósofos: Planteando preguntas fundamentales sobre la existencia, la conciencia y la ética, influyendo en teorías psicológicas.
- Antropólogos: Aportando conocimientos sobre la diversidad cultural y la evolución humana, enriqueciendo la comprensión de la psicología desde una perspectiva global.
- Artistas: A través de la expresión creativa han explorado y representado la experiencia humana, inspirando nuevas formas de comprender y abordar la psicología.

## Biodanza y el Principio Biocéntrico

Biodanza, fundamentada en el Principio Biocéntrico, se nutre de este vasto caudal de conocimientos interdisciplinarios. Esta disciplina encuentra inspiración y confirmaciones teóricas en una multitud de pensadores, creando un enfoque holístico que:

Promueve la conexión vital: Inspirada en la Biología y la Ecología, Biodanza enfatiza la interconexión de todas las formas de vida y el respeto por la biodiversidad.

Fomenta la Creatividad y la expresión: Influida por las artes, Biodanza utiliza la danza y el movimiento para desbloquear el potencial creativo y emocional de los individuos.

La práctica regular de Biodanza desde el primer momento fomentó en mí la creatividad y la expresión a través de la danza y el movimiento, ofreciéndome un espacio seguro y libre donde he podido explorar y manifestar mi potencial creativo y emocional. Una noche de talento es un espacio donde las personas tienen la oportunidad de expresar libremente sus habilidades y dones, es una manifestación concreta de cómo Biodanza puede influir en la creatividad y la expresión personal.

Integra la ciencia y la filosofía: Utiliza descubrimientos científicos sobre el cuerpo y la mente, así como reflexiones filosóficas sobre el sentido de la vida, para ofrecer una experiencia de crecimiento personal integral.

### Inspiración de pensadores en Biodanza

Rolando Toro Araneda, el creador de Biodanza, se inspiró en una variedad de pensadores y disciplinas para desarrollar su metodología. Por ejemplo:

- Carl Jung: Con su exploración del Inconsciente Colectivo y los Arquetipos, influyó en la comprensión de las profundas conexiones entre los individuos.
- Humberto Maturana: Su Teoría de la Autopoiesis, que describe cómo los seres vivos se autoorganizan, ha sido fundamental para entender la autorregulación en Biodanza.
- Martin Buber: Con su filosofía del "yo-tú", que enfatiza la importancia del encuentro auténtico con el otro, ha influido en la dimensión relacional de Biodanza.

En conclusión, Biodanza, sustentada en el Principio Biocéntrico, no se limita a una sola corriente de pensamiento. En su lugar, se nutre de una constelación de ideas y teorías provenientes de múltiples disciplinas y pensadores, creando una práctica integradora que celebra y fomenta la vida en todas sus manifestaciones.

### Biodanza y la disolución de represiones

La represión juega un papel fundamental en la comprensión de los efectos de la Biodanza, porque esta disciplina proporciona un entorno seguro y positivo que permite la disolución de represiones y facilita la integración emocional y psicológica del individuo. La represión, en términos psicológicos, se refiere a la supresión consciente o inconsciente de deseos, emociones y pensamientos que se consideran inaceptables o amenazantes para el Yo. Estas represiones pueden tener efectos negativos en el bienestar emocional y físico de una persona.

Biodanza, a través de su enfoque vivencial y el Principio Biocéntrico, habilita una serie de eco factores positivos que contribuyen a disolver las represiones. Estos eco factores, que incluyen el entorno, las relaciones interpersonales, la música y el movimiento, crean un espacio donde los individuos pueden explorar y expresar libremente sus emociones y deseos reprimidos.

### Eco factores positivos en Biodanza

✓ **Entorno seguro y acogedor:**

- Confianza y no juicio: El ambiente de confianza y la ausencia de juicio permiten a los participantes sentirse seguros para explorar y expresar sus emociones.
- Aceptación y respeto: La aceptación y el respeto por cada individuo y su proceso fomentan un sentimiento de pertenencia y seguridad.

✓ **Relaciones interpersonales:**

- ✓ Conexión y apoyo: Las interacciones con otros participantes proporcionan apoyo emocional y comprensión, facilitando la expresión de emociones reprimidas.
- ✓ Empatía y compasión: La empatía y la compasión entre los miembros del grupo ayudan a normalizar y validar las emociones, reduciendo el miedo a ser juzgado.

✓ **Música y movimiento:**

- Estimulación sensorial: La música adecuada estimula emociones y recuerdos, facilitando la liberación de emociones reprimidas.
- Expresión corporal: El movimiento corporal libre y la danza permiten una expresión no verbal de emociones, ayudando a liberar tensiones y bloqueos emocionales.

✓ **Experiencias vivenciales:**

- ✓ Vinculación afectiva: Las experiencias vivenciales de Biodanza promueven la vinculación afectiva que es esencial para la disolución de represiones.
- ✓ Activación de la vitalidad: La activación de la vitalidad a través de la danza y el movimiento facilita la liberación de energía emocional reprimida.

## Integración y bienestar

A medida que las personas comienzan a disolver sus represiones a través de estos eco factores positivos, se produce un proceso de integración emocional y psicológica. Esto significa que las emociones y deseos previamente reprimidos se reconocen, se aceptan y se integran en la conciencia de manera saludable.

## **Creatividad y noches de talento**

### *Creatividad*

#### Definición de Wikipedia

La creatividad es la capacidad de crear nuevas ideas o conceptos, de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales. la creatividad es sinónimo del "pensamiento original", la "imaginación constructiva", el "pensamiento divergente" o el "pensamiento creativo". la creatividad es una habilidad típica de la cognición humana, presente también hasta cierto punto en algunos primates superiores, y ausente en la computación algorítmica.<sup>3</sup>

#### Definición de la Unesco

La creatividad consiste en tomar decisiones a su debido tiempo, en lugar de escoger soluciones óptimas y que tengan que ver con los procesos reduccionistas. La creatividad o ingenio es la capacidad para pensar fuera de lo establecido, encontrar nuevas soluciones y generar ideas. la creatividad es intelecto + imaginación. Mediante el intelecto, una persona es capaz de pensar, analizar la información, comprender las relaciones causa-efecto y sacar conclusiones.<sup>4</sup>

### *Creatividad y Biodanza, creatividad existencial*

---

<sup>3</sup> <https://es.wikipedia.org/wiki/Creatividad>

<sup>4</sup> [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000217518\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000217518_spa)

### Definición de creatividad en Biodanza

La creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica. Un camino del caos al orden. En el ser humano se manifiesta como impulsos de innovación frente a la realidad. La actividad creativa organiza un lenguaje único a partir de la vivencia.

**La obra de creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir** <sup>5</sup>

En Biodanza, la creatividad es considerada como una actividad fundamental que contribuye a la transformación cósmica, moviéndose desde el caos hacia el orden. Esta creatividad se manifiesta en los seres humanos como impulsos innovadores que responden a la realidad, organizando un lenguaje único basado en la vivencia personal. Cada obra creativa es una expresión del acto de vivir.

Las "noches de talento" en Biodanza son eventos donde se promueve y celebra esta creatividad. Durante estas noches, los participantes tienen la oportunidad de expresar su creatividad a través de diferentes formas de arte, como la música, la danza, el teatro y otras manifestaciones artísticas. Estas noches no solo permiten la expresión individual, sino que también fomentan la conexión y el reconocimiento entre los participantes, reforzando el sentido de comunidad y el valor de la vivencia compartida. En este contexto, la creatividad en Biodanza se convierte en una herramienta poderosa para la transformación personal y colectiva.

### Esplendor Creativo

El concepto de "Esplendor Creativo" en Biodanza aborda el desafío que enfrenta el creador en su lucha contra su propia superabundancia. Erich Neumann señaló que la característica distintiva de la persona creativa es la superabundancia de su imaginación. A esto se añade la importancia de la humildad y la paciencia. La humildad es necesaria para elegir uno de los múltiples proyectos y realizarlo con dedicación, similar al tiempo infinito que el universo invierte en crear una flor, un abejorro o una esmeralda. La verdadera riqueza del artista no reside en su superabundancia, sino en la humildad para enfocarse en una sola opción y en la paciencia para desarrollarla con amor sereno.

Las "noches de talento" en Biodanza son eventos que encarnan esta filosofía de Esplendor Creativo. Durante estas noches, los participantes tienen la oportunidad de canalizar su abundante imaginación y creatividad en presentaciones artísticas específicas, como la música, la danza, el teatro y otras formas de expresión. Estos eventos no solo permiten a los

participantes explorar y manifestar su creatividad, sino que también les enseñan la importancia de la humildad y la paciencia en el proceso creativo. Las noches de talento fomentan un ambiente donde se valora el compromiso con una obra específica y el amor dedicado a su realización, reforzando así el crecimiento personal y colectivo dentro de la comunidad de Biodanza.

<sup>5</sup> Toro, R., 2009. Modulo Creatividad. Cuadernillo de formación de Biodanza.

<sup>6</sup> Toro, R., 2009. Modulo Creatividad. Cuadernillo de formación de Biodanza.

## La Creatividad: Una Función Natural en Biodanza

La creatividad, en el contexto de Biodanza, se considera una extensión de las fuerzas biocósmicas que se manifiestan a través de cada individuo. Si aceptamos que vivir es una manifestación sutil del portentoso movimiento de un universo biológicamente organizado y en permanente creación, entonces la creatividad humana es una prolongación de estas fuerzas naturales. En este sentido, somos simultáneamente el mensaje, la criatura y el creador.

Entiendo que esta perspectiva puede resultar difícil de aceptar para quienes ven el fenómeno creativo como una manifestación del espíritu. Sin embargo, es crucial asumir que nuestra grandeza no reside en el espíritu, sino en la existencia misma. Nuestra verdadera grandeza es nuestra vida, y debemos abandonar los enfoques tradicionales de la psicología de la creatividad para sumergirnos en la narrativa de lo extraordinario.

El concepto elitista que separa a los creadores de las personas comunes es un prejuicio cultural que refuerza la disociación trágica entre el ser humano y su obra. Esta separación provoca que nuestras acciones estén disociadas de nuestras emociones, consolidando sistemas de alienación. Nuestra civilización, de manera no declarada, reprime la función natural de la creatividad. Frente a esta postura elitista, ha surgido una protesta fuerte en el presente siglo, reflejada en las concepciones de la educación por el arte de Herbert Read, Santiago Barbuy, Rolando Toro, Charles Franz, Roger Garaudy, Gonzalo Toro, Ruth Friedman, Augusto Rodríguez, y otros.

No proponemos la actividad creativa como una forma de psicoterapia al estilo de la arteterapia, la danzaterapia o la musicoterapia, sino como el desarrollo natural de la función creativa. Aunque estas técnicas pueden producir efectos terapéuticos, sus objetivos se restringen a personas enfermas. Una concepción biológica de la creatividad promueve la

inocencia creadora, permitiendo la aparición del genio de la especie a nivel individual. Se trata de facilitar, no de reprimir, el acto de fructificar, permitiendo la expresión de los impulsos creativos naturales.<sup>7</sup>

Las "noches de talento" en Biodanza son eventos que encarnan esta visión de la creatividad como una función natural. Durante estas noches, los participantes tienen la oportunidad de expresar su creatividad de manera libre y genuina a través de diversas formas de arte como la música, la danza, el teatro y otras manifestaciones artísticas. Estas noches no solo permiten la expresión individual, sino que también fomentan la conexión emocional y el reconocimiento mutuo entre los participantes, fortaleciendo el sentido de comunidad.

En este entorno, la creatividad no es vista como un lujo de unos pocos, sino como una función intrínseca de cada ser humano. Las noches de talento celebran la grandeza de la vida y la capacidad innata de cada persona para crear. Así, estos eventos se convierten en espacios donde se honra y se promueve la función natural de la creatividad, permitiendo que los participantes se conecten con su ser auténtico y con la comunidad a través del arte y la expresión personal.

#### La Creatividad como Expresión de Superabundancia

Erich Neumann ha señalado que la característica esencial del individuo creador es la superabundancia. Esta riqueza interior y abundancia de potenciales profundos existe en todas las personas. El artista es aquel que tiene el coraje de expresar sus potencialidades. Aunque se podría objetar la existencia de personas insensibles, rutinarias y estériles en su comportamiento, se puede suponer que estas son justamente aquellas que más han reprimido la autoexpresión de sus impulsos creadores. Este fenómeno es similar en otros planos de represión de los impulsos evolutivos, como las personas asexuadas y frías, sexofóbicas, puritanas y perversas que reflejan la represión cultural sobre sus impulsos sexuales naturales.

El artista es un individuo que siente la necesidad y tiene el coraje de fructificar. La vida es superabundancia, riqueza gratuita, lujo y lujuria. Esta plenitud nace del conjunto orgánico de las energías vitales desplegándose con pleno sentido en el mundo. La creatividad puede ejercerse en una conversación, en una danza espontánea, en el acto sexual, en la celebración del desayuno, tanto como en las formas más majestuosas del arte universal. El acto lujoso de preparar los alimentos o de elaborar una cantata proviene de la misma fuente genética. El

asertividad, la percepción selectiva, la libertad para inducir cambios y la fluidez, características propias del acto creador, son también atributos de los sistemas vivientes.<sup>8</sup>

Las "noches de talento" en Biodanza son una celebración de esta visión de la creatividad como una expresión de superabundancia. Durante estas noches, los participantes tienen la oportunidad de manifestar sus potenciales creativos a través de diversas formas de arte, como la música, la danza, el teatro y otras expresiones artísticas. Estos eventos permiten a las personas explorar y expresar su creatividad en un ambiente de apoyo y reconocimiento mutuo, fomentando la conexión emocional y el sentido de comunidad.

En las noches de talento, la creatividad no se limita a formas tradicionales de arte, sino que se celebra en todas las manifestaciones de la vida cotidiana. Ya sea una danza espontánea, una conversación profunda o la preparación de una comida, todas estas actividades son vistas como expresiones de la superabundancia creativa inherente a cada individuo. Estos eventos proporcionan un espacio seguro donde los participantes pueden liberar sus impulsos creativos naturales, conectándose con su ser auténtico y con la comunidad, en un acto de celebración de la vida misma.

Las noches de talento en Biodanza, por lo tanto, no solo son una plataforma para la expresión artística, sino también un medio para reconocer y honrar la creatividad como una función natural y fundamental de la existencia humana.

<sup>7</sup> Toro, R., 2009. Modulo Creatividad. Cuadernillo de formación de Biodanza.

<sup>8</sup> Toro, R., 2009. Modulo Creatividad. Cuadernillo de formación de Biodanza.

### **Amar lo que sale de ti:**

La noche de talento permite a los individuos expresar su potencial creativo, frecuentemente reprimido en otros contextos. Participar en esta noche de talento puede ser una forma de construir y reinventar sus propias vidas, demostrando cómo su creatividad puede generar experiencias satisfactorias tanto para ellos como para su audiencia.

### **Efectos de la represión creativa:**

La noche de talento contrarresta los efectos negativos de la represión creativa (disociación afectivo-práctica, mecanización, despersonalización, etc.). Al permitir la expresión libre y creativa, se fomenta la exaltación de la vida y la conexión con la propia identidad.

### *Creatividad y niñez*

#### **Desarrollo infantil:**

Si la creatividad en la niñez se reprime, como indica la teoría de Biodanza, pueden ocurrir varios efectos negativos que afectan el desarrollo y el bienestar de los niños.

- Limitación del desarrollo personal.
- Reducción de la capacidad de resolución de problemas.
- Menor desarrollo de habilidades sociales.
- Impacto en la autoestima.
- Falta de motivación intrínseca.

#### **Actitudes y habilidades creativas en las noches de talento:**

Participar en una noche de talento fomenta habilidades creativas como la confianza en uno mismo, la flexibilidad, la imaginación y la capacidad de interactuar en diferentes ambientes. los niños aprenden a crear y expresarse en un entorno seguro y estimulante.

## *Creatividad a lo largo de la historia y la cultura*

### Creatividad cultural:

La noche de talento es una manifestación de la creatividad cultural, permitiendo la creación y presentación de nuevas ideas, representaciones y performances. Los elementos de espontaneidad, libertad y sensibilidad se evidencian en las actuaciones y la interacción con el público.

### *Creatividad en el siglo XXI*

Las noches de talento son un evento que equilibra la educación enfocada principalmente en habilidades lógicas y verbales, promoviendo en su lugar la imaginación, la percepción espacial y la expresión artística, aspectos asociados al hemisferio derecho del cerebro. En la era digital y la cuarta revolución industrial, este tipo de evento se vuelve crucial, ya que destaca la importancia de las habilidades blandas y la creatividad para adaptarse y prosperar en un entorno complejo y cambiante. Es un espacio donde se valora y se desarrolla el capital intelectual, fomentando la inclusión social y promoviendo la innovación.

En resumen, una noche de talento celebra la creatividad en todas sus formas, desde expresiones artísticas individuales hasta manifestaciones culturales colectivas, demostrando el poder transformador y unificador de la creatividad.

## **Identidad, un eterno continuo**

La percepción de la propia identidad nos da la referencia absoluta: “soy el mismo que fui cuando niño; he cambiado, pero soy el mismo; estoy cambiando, pero seré siempre el mismo, en esencia”.<sup>9</sup>

Las noches de talento pueden integrar profundamente los conceptos y procesos explorados en Biodanza, fortaleciendo la identidad y promoviendo la expresión creativa de diversas maneras.

Al abordar el tema "mi identidad, un eterno continuo", me lleva a recordar cada noche de talento, donde he podido celebrar la riqueza y la complejidad de mi identidad, reconociendo

---

<sup>9</sup> Toro, R., 2009. Módulo Identidad e Integración. Cuadernillo de Formación de Biodanza.

que somos seres en constante evolución, pero también arraigados en una continuidad que nos conecta con nuestras raíces y experiencias pasadas. Esto no sólo enriquecerá la experiencia de la noche de talento, sino que también fomenta un sentido de comunidad y entendimiento más profundo de mi ser.

Es así como veo la integración de las noches de talento con mi identidad en Biodanza.

**Celebración de la identidad personal y grupal:** En Biodanza se enfatiza la importancia de sentirse vivo y único, así como de experimentar la unidad con otros. En las noches de talento, esto se puede reflejar en performances individuales y grupales que permitan a los participantes expresar quiénes son y cómo se relacionan con los demás a través de la música, la danza, el arte o cualquier forma de expresión artística.

- **Fomento de la autoestima y autoimagen:** Las actividades en las noches de talento pueden ayudar a fortalecer la autoestima al permitir a los participantes mostrar sus habilidades y recibir retroalimentación positiva de la audiencia. La autoimagen se puede explorar a través del arte visual, la poesía o cualquier manifestación que permita a las personas reflexionar sobre cómo se perciben a sí mismos y cómo desean ser vistos por los demás.
- **Inclusión y diversidad:** Biodanza enfatiza la integración y celebración de la diversidad. En las noches de talento, se puede promover la inclusión al dar espacio a una amplia gama de talentos y estilos de expresión. Esto no sólo enriquece el evento, sino que también educa a los participantes y al público sobre la importancia de respetar y valorar las diferencias individuales.
- **Creatividad y expresión artística:** La creatividad es el núcleo tanto de Biodanza, como de las noches de talento. Ambos promueven la exploración libre y la expresión auténtica de las emociones y pensamientos a través del movimiento, la música, la pintura, el teatro, entre otras formas de arte. Las noches de talento pueden ofrecer un espacio seguro y alentador para que las personas experimenten y desarrollen su creatividad sin miedo al juicio.
- **Desarrollo personal y comunitario:** Tanto Biodanza, como las noches de talento tienen como objetivo el crecimiento personal y la conexión comunitaria. Las

actividades de grupo en las noches de talento pueden fortalecer los lazos entre los participantes, fomentando un sentido de pertenencia y apoyo mutuo que contribuye al bienestar emocional y social.

En resumen, integrar los principios de identidad, autoestima, diversidad y creatividad que se exploran en Biodanza en las noches de talento puede enriquecer significativamente la experiencia de los participantes. Estos eventos no solo son plataformas para mostrar talentos individuales, sino también oportunidades para profundizar en el autoconocimiento, fortalecer la comunidad y celebrar la riqueza de la expresión humana en todas sus formas.

## **Afectividad**

Al respecto, Rolando Toro, señala que la afectividad es un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo. Sin embargo, sentimientos opuestos (ira, celos, inseguridad y envidia) pueden considerarse componentes del complejo fenómeno de la afectividad. (Toro, 2009) <sup>10</sup>

Gracias a la afectividad ética de las noches de talento, he podido explorar cómo estas celebraciones pueden servir como plataformas para fomentar la integración afectiva, el desarrollo ético y la reflexión sobre la identidad.

La génesis biológica de la línea de afectividad se relaciona con el instinto de solidaridad intra-especie, impulsos gregarios, tendencias altruistas y rituales de vínculo. La biología celular revela la existencia de comunidades celulares que integran acciones bioquímicas de “cooperación celular”. Cuando los organismos vivos lo requieren, las células son capaces de alterar su comportamiento bioquímico en beneficio de la comunidad celular. Principios de afinidad y rechazo se integran en beneficio de la unidad biológica. <sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Toro, R. 2009. Módulo de Afectividad. Cuadernillo de Formación de Biodanza.

<sup>11</sup> Toro, R. 2009. Módulo de Afectividad. Cuadernillo de Formación de Biodanza.

En su análisis sobre la afectividad, Rolando Toro describe cómo esta se manifiesta como un estado de afinidad profunda hacia otros seres, originando sentimientos como amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo. Estos sentimientos son esenciales para la creación de comunidades sólidas y colaborativas. Durante eventos como la "Noche de Talento", estos principios de afectividad se ponen en práctica de manera evidente.

La génesis biológica de la afectividad, como señala Toro, se relaciona con el instinto de solidaridad intraespecie, impulsos gregarios, tendencias altruistas y rituales de vínculo. Estos elementos son fundamentales en un evento comunitario donde se celebra el talento individual en un contexto colectivo. Durante una "Noche de Talento", los participantes no solo comparten sus habilidades y pasiones, sino que también fomentan un ambiente de apoyo mutuo y admiración.

La biología celular, que revela comunidades celulares capaces de cooperar y alterar su comportamiento en beneficio de la comunidad, puede ser vista como una metáfora de lo que ocurre en un evento de talento. Los individuos, al igual que las células, colaboran y se adaptan para crear una experiencia enriquecedora para todos los presentes. Este principio de cooperación celular refleja cómo los participantes de la "Noche de Talento" pueden unirse, apoyarse y celebrar las habilidades de cada uno, integrando principios de afinidad y rechazo en beneficio de la unidad del grupo.

En resumen, la "Noche de Talento" es una manifestación tangible de los principios de afectividad descritos por Toro. Es un espacio donde la solidaridad, el apoyo mutuo y la celebración del otro son fundamentales, y donde la comunidad se fortalece a través de la cooperación y el respeto mutuo.

### *Creación de un entorno de apoyo y comunidad.*

Las noches de talento se presentan como espacios seguros donde los participantes encuentran aceptación, valoración y un sentido de pertenencia a una comunidad más amplia. Estos eventos no se limitan únicamente a la exhibición de habilidades artísticas, sino que también fomentan la interacción entre diferentes grupos y comunidades a través del arte y la creatividad. Esta interacción promueve la diversidad y fortalece el entendimiento mutuo entre personas de diversas procedencias y perspectivas.

Además de ser plataformas para la diversión y la expresión artística, las noches de talento ofrecen oportunidades significativas para reflexionar sobre la identidad personal y comunitaria. Este enfoque no sólo enriquece el desarrollo humano integral, sino que también promueve la afectividad ética al destacar la importancia de valores como la empatía, la inclusión y el respeto mutuo. En consecuencia, estos eventos se convierten en herramientas poderosas para construir una sociedad más ética y empática, donde cada individuo contribuye de manera única al tejido social y cultural.

## **Biodanza y noches de talento**

### *Noche de talento en el contexto de Biodanza*

Una noche de talento en Biodanza es un evento especial donde tenemos la oportunidad de compartir nuestros talentos individuales, a través de la danza, la música, la poesía, el teatro y otras formas de expresión artística. Es un espacio que va más allá de la rutina de las clases regulares, permitiéndonos explorar y mostrar nuestra creatividad de manera libre y auténtica.

#### ✓ **Beneficios de las noches de talento**

##### – **Creación de un espacio seguro y acogedor.**

Experimentamos un ambiente de apoyo único, donde cada participante se siente seguro y valorado. Aquí no hay juicios, solo aprecio y respeto por las expresiones individuales. Esta atmósfera fomenta la confianza en uno mismo y eleva la autoestima, ya que recibimos reconocimiento genuino de nuestros compañeros.

##### – **Desbloqueo del potencial creativo.**

La noche de talento nos libera de las restricciones autoimpuestas y del miedo al juicio. Podemos explorar sin límites, experimentando con diferentes formas de arte y movimiento. Esta libertad nos lleva a descubrir nuevas formas de expresión y a innovar en nuestras presentaciones artísticas.

##### – **Conexión emocional.**

A través de nuestros talentos, podemos expresar emociones profundas que a veces son difíciles de comunicar verbalmente. La noche de talento se convierte así en un canal para la catarsis emocional y la liberación de tensiones acumuladas, promoviendo un bienestar emocional profundo.

##### – **Fortalecimiento de la comunidad.**

Compartir nuestros talentos y apreciar los de los demás fortalece los lazos dentro del grupo. Estas experiencias nos unen en un nivel más profundo, cultivando empatía y comprensión mutua a través del arte y la creatividad compartida.

### *Impacto específico de una noche de talento:*

- **Empoderamiento personal:** Sentimos un profundo empoderamiento al tener la oportunidad de mostrar nuestras habilidades y recibir el apoyo y la admiración de nuestros compañeros.
- **Descubrimiento de nuevas habilidades:** A menudo descubrimos talentos ocultos o desarrollamos habilidades existentes de formas que nunca habíamos imaginado.
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** La expresión artística y el movimiento nos permiten liberar el estrés acumulado y encontrar alivio emocional.
- **Inspiración y motivación:** Observar a otros expresar sus talentos nos inspira y motiva a seguir explorando y desarrollando nuestras propias capacidades.

Las noches de talento en Biodanza, no sólo son eventos para mostrar lo que somos capaces de hacer, sino también momentos para conectar profundamente con nosotros mismos y con los demás a través del arte y la expresión. Cada noche de talento es única y especial, marcando no solo nuestro crecimiento individual, sino también el fortalecimiento de nuestra comunidad biodanzante

### *Mi primera noche de talentos*

Con cierta tranquilidad llego a casa Tegalda, mi corazón latiendo, suave, sereno, después del desierto, de Antofagasta, dejando atrás un grupo querido, bajo la guía de Paulina.

Mis pasos en este nuevo sendero, donde la paz se mezcla con la expectación, pensando encontrar almas afines, vibrando en la misma sintonía del amor.

Cada rostro que descubro, una nueva historia, cada caricia reparadora, un lazo que se forma, mi identidad se desvela, poco a poco, en la profundidad de cada mirada compartida.

Es en este encuentro, en esta convergencia, donde mi ser se siente reflejado, donde cada gesto, cada palabra, se convierte en un eco de mi propia alma.

Casa Tegalda, un nuevo hogar, un refugio donde mi esencia se revela, en la calidez de un abrazo sincero, en la conexión de corazones abiertos.

Así, en esta comunidad naciente, me siento completo, renovado, parte de un todo mayor, en armonía, donde el amor es el hilo que nos une.

En conversaciones con mis nuevos compañeros, me cuentan, con brillo en los ojos, una novedad, se acerca la primera noche de talentos, tras la larga sombra de la pandemia.

Pregunto curioso, y ¿de qué se trata? es una oportunidad, me dicen, para mostrar el alma, donde cada uno revela su don escondido, bailarines, humoristas, poetas, cantantes y más.

Una noche para sorprender y ser sorprendido, para dejar que el corazón hable sin miedo, un escenario donde el talento es la estrella, y la creatividad fluye libre, sin barreras.

Imagino risas, melodías y versos compartidos, un caleidoscopio de emociones en cada acto, una comunión de almas a través del arte, donde cada presentación es un lazo nuevo.

Me preparo para dejarme llevar, para admirar y aplaudir, para sentir y soñar, en esa noche donde todos somos artistas, mostrando la belleza que el otro guarda.

Así, con entusiasmo y expectativa, me dispongo a participar en este ritual, donde la magia de los talentos emerge y la noche se convierte en una celebración del ser.

Llega esa primera noche de talento, octubre del 2021 en casa Tegalda, con la temática del día de los muertos, México en cada rincón, en cada detalle.

La emoción de decorar con colores vibrantes, calaveras, flores de cempasúchil, papel picado, cada uno contribuyendo con su toque especial, creando un ambiente de vida y recuerdo.

Me preguntaron si quería mostrar un talento, mi respuesta fue un tímido no, no tengo ninguno, pero dentro de mí, un deseo latente, quería cantar, mostrar mis escritos y poesía.

Versos nacidos en momentos oscuros, palabras que fueron mi refugio, mi luz, otras, odas al amor, a la vida compartida, guardadas en silencio, esperando ser reveladas.

La noche avanza, los talentos se despliegan, risas, aplausos, emociones a flor de piel, cada acto una pieza del mosaico humano, cada voz un eco en el corazón de todos.

Mi alma lucha entre el miedo y el anhelo, quiero cantar, dejar que mi voz vuele libre, compartir mis poemas, mis historias de amor y sombra, pero el temor aún me retiene, un susurro de inseguridad.

Y así, en esa mágica noche de octubre, mi corazón se llena de inspiración, aunque no me atreva a mostrar mi talento, siento que mi momento llegará, en una futura ocasión.

Esa primera noche de talento, comenzó con una clase de Biodanza, la temática de los ancestros, una experiencia sentida y bella, conectándonos con nuestras raíces.

El escenario se armó con esmero, el salón y debajo de la parra en el patio, un espacio mágico para la expresión, donde los talentos comenzaron a florecer.

Admiraba la valentía de mis compañeros, pensando que yo no podría, temía el ridículo, las críticas de los demás resonaban en mi cabeza, pero a pesar de mis miedos, observaba con asombro.

Recuerdo a una chica salir a cantar, confesando que era su primera vez, nerviosa, pero decidida, todos la aplaudimos, alentándola, para que venciera sus miedos.

Ese momento fue maravilloso y emocionante, el coraje de compartir su voz nos inspiró a todos, nos unió en la empatía y me dejé llevar por la poesía de otros, tan íntima como la desnudez del alma.

Me sentí como un niño nuevamente, sorprendiéndome por todo, con una inocencia tan pura, cada acto, cada palabra, una revelación, una conexión profunda con la esencia humana.

En esa noche, a través de la Biodanza, el canto y la poesía, redescubrí el valor de mostrarse, de compartir lo más íntimo sin temor, y aunque no me atreví a mostrar mi talento, me llené de inspiración y esperanza, sabía que algún día también me atrevería.

Llegó nuestra segunda noche de talento, tres meses habían pasado desde aquella primera, una noche maravillosa llena de descubrimientos, y mis compañeros con afinidad musical, habían creado un laboratorio de música.

Invitaron a todos a participar, y algo dentro de mí me susurró, ve, es tiempo. me presenté en ese pequeño grupo, rodeado de instrumentos, tambores, flautas, guitarras, con una voz medio tímida, confesé que no sabía tocar instrumentos, pero que me gustaría aprender y que no cantaba hace mucho tiempo.

Me sonrieron, con comprensión y calidez, dijeron no importa, es un laboratorio, la invitación es a experimentar, a dejarse llevar, a descubrir y redescubrir el arte de crear juntos.

Con el sonido de los tambores marcando el ritmo, las flautas llenando el aire con melodías suaves, y las guitarras tejiendo armonías, sentí una chispa de valentía encenderse en mi interior.

Me uní a ellos, sin temor al juicio, dejando que la música fluyera, cada nota una liberación, cada acorde una conexión, descubriendo que el arte vive en cada uno de nosotros.

Canté con una voz que se iba fortaleciendo, dejando atrás la timidez, abrazando el momento, cada canción una historia compartida, cada melodía un puente hacia los demás.

Esa noche en el laboratorio musical, me enseñó el poder de la vulnerabilidad, que en la experimentación y el juego, encontramos nuestro verdadero ser y la magia de crear juntos, sin miedo ni barreras.

En este laboratorio musical, comenzamos a sacar algunas canciones, preparándonos para la próxima noche de talento. Mis nervios se agitaban, los miedos venían a mí, como una jauría salvaje queriendo atacar y yo deseando huir.

Pero en ese espacio seguro, lleno de apoyo, me empecé a conectar con mi voz nuevamente. Tímidamente fue saliendo como un susurro, al principio, una tenue luz en la oscuridad.

Cada ensayo era un paso hacia el reencuentro conmigo mismo, descubriendo que mi voz aún tenía fuerza, que mis miedos podían ser vencidos, con cada nota, cada melodía, me reconectaba con mi esencia.

Mis compañeros con su música y aliento eran el refugio donde podía ser vulnerable, donde mis inseguridades se disolvían, bajo el cálido manto de la colaboración.

Así, poco a poco, mi voz se alzaba más firme, mi confianza crecía, alimentada por el amor y la música, y en esa travesía, descubrí que los miedos, por más feroces que parezcan, pueden ser domados con el poder del arte.

Preparándonos para la próxima noche de talento sentí que esta vez sería diferente, que mis miedos no me detendrían, y que mi voz, finalmente libre, encontraría su lugar.

Con la Biodanza y este grupo regular, empecé a reencontrarme con mi identidad y mi creatividad, empezó a fluir la poesía nuevamente y las ganas de probar la actuación, volvió las ganas de pintar que lo había dejado de hacer hace 20 años atrás.

En la siguiente noche de talento, finalmente me atreví. Junto al laboratorio musical, vencí mis miedos, sacando mi voz, dejándola fluir libremente.

En ese espacio nutricio y seguro, donde sabía que no sería juzgado, sino alentado a expresarme plenamente, me lancé hacia lo desconocido.

Con cada nota, cada melodía, sentí cómo mis miedos se desvanecían, reemplazados por la emoción y la pasión, por compartir mi voz con el mundo.

Mis compañeros fueron mi sostén, su apoyo y aliento como un escudo que me permitió ser auténtico, enfrentando mis temores con valentía.

Y así en esa noche memorable, mi voz resonó con fuerza y sinceridad, cada canción una afirmación de mi capacidad de superar los límites que yo mismo me imponía.

Descubrí en el aplauso y la sonrisa de los demás, no sólo reconocimiento, sino también conexión, una comunidad de almas que celebran juntas, el poder transformador del arte y la vulnerabilidad.

En esa noche de talento, me encontré a mí mismo, encontré el coraje de sacar mi voz, de exponerme sin miedo al juicio, sabiendo que, en este espacio de amor y aceptación, siempre encontraré mi lugar para brillar. De esa noche nace este poema:

Mi voz,  
no ha sido fácil nuestro transitar...  
vivimos años de silencio,  
una estrategia de supervivencia en la niñez,  
en medio de gritos, golpes y alcohol,  
la mejor opción fue callar,  
para no ser visto ni golpeado.  
Poco a poco, en la adolescencia,  
fuiste saliendo tímidamente,  
y ahora, en la madurez,  
te has convertido en mi aliada.

En este camino de sanación juntos,  
hoy puedes ser tú misma,  
puedes expresarte con habla segura,  
en canto con sentido.  
Te has encontrado a ti misma.  
Hemos encontrado nuestro tono,  
nuestra melodía única.  
Nos hemos atrevido a decir "no más",  
a no callar más.  
Quiero agradecer tu presencia,  
mi voz propia,  
que me conecta con mi identidad más profunda.

En la siguiente noche de talento, seguí potenciando mis talentos, y propuse una idea audaz: una obra de teatro en la calle.

Solicitamos permiso a la municipalidad y junto a varios compañeros, realizamos una pequeña intervención.

Mi personaje fue la luz, y junto a Roberto, la oscuridad, creamos una danza que nos llevó en un viaje mágico y profundo.

Con música que resonaba en nuestros corazones, exploramos el contraste entre la luz y la sombra, tejiendo una narrativa visual, que capturó la imaginación de quienes nos observaban.

En cada movimiento, cada gesto, expresamos la dualidad de la existencia, la danza de la luz y la oscuridad, el eterno juego entre ambos polos.

Fue más que una actuación, fue un acto de conexión y expresión, un regalo para quienes compartieron ese momento, una celebración del arte en su forma más pura.

En esa noche de talento, descubrí nuevas dimensiones de mí mismo, encontré en la colaboración y la creatividad, un camino hacia la realización personal.

Y al finalizar, entre aplausos y sonrisas, sentí la gratitud por haberme atrevido, por haber dejado que mi voz resonara, en el escenario efímero de la calle, donde la magia del arte nos unió a todos. De esa noche nace este poema

### Noche de Talento

En el corazón de la noche serena, donde las estrellas  
susurran secretos, un escenario se enciende en la  
penumbra, un santuario de sueños y talentos.

La música vibra con notas doradas, el aire se llena de magia  
y esperanza, cada alma se desnuda y se revela, en un baile  
de pasión y confianza.

El tambor late como un eco antiguo, las manos se alzan, los  
cuerpos danzan, las voces se elevan en armonía pura, la  
creatividad fluye, libre, sin balanza.

La poesía se teje en hilos de plata, cada palabra un destello,  
un suspiro, pintores trazan colores en el aire, dibujando  
mundos de ensueño y de mito.

Cada talento es una chispa divina, un reflejo de luz en la  
oscuridad, la noche se convierte en un lienzo vivo, donde  
cada corazón puede brillar.

En este refugio de almas valientes, la risa y el llanto se  
entrelazan, el miedo se disuelve, el amor florece, en la  
noche de talento, todos abrazan.

La conexión se siente, profunda y sincera, una danza de  
vida en cada mirada, y en el eco de aplausos y susurros, la

humanidad se redescubre, renovada.

En la noche de talento, el alma canta, celebrando la belleza de ser auténtico, un canto a la vida, al arte, al amor, donde todos somos uno, y todos somos mágicos.





Las noches de talento han calado hondo en mí, fortaleciendo mi identidad y mi creatividad fuera de una clase de biodanza, pero de la mano de ella porque nace desde ahí. Desde la finalidad de poder tener espacios nutricios donde poder vencer nuestros miedos y mostrar nuestros mayores potenciales.

Rolando Toro, manifiesta que:

No me cabe duda de que la energía de vida es una sola, común para las plantas, los animales y los hombres. estamos contenidos en un caldo cósmico de vida. la energía de la vida circula en nosotros y en la naturaleza como un flujo. Los humanos bloqueamos este flujo, tratamos de permanecer aislados, pero en realidad estamos vinculados por una súbita inteligencia telepática, cuya naturaleza es el amor y a la cual podemos abrimos o cerrarnos.



## **Efectos de Biodanza en mi nueva existencia**

Vuelvo a las palabras de Rolando Toro:

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 continúa:

Biodanza, es una poética del encuentro humano” y “la caricia es la herramienta más eficaz para sanar a las personas.

Esto ha sido para mí, unos de los elementos, que me ha permitido reencontrarme con mi identidad, de renacer, creer y vivenciar la maravillosa esencia de existir en el vínculo afectivo.





Presentación de corto de un compañero de grupo regular

## Conclusiones

En esta monografía he querido destacar cómo las noches de talento, junto con la práctica de biodanza, han sido cruciales para transformar mi percepción de mí mismo, liberar pulsiones reprimidas y modificar un estilo de vida que consideraba tóxico. a través del movimiento corporal, he logrado establecer una conexión profunda con la identidad de mi cuerpo y los objetos que me rodean, facilitando una evolución integral que abarca tanto el alma como mi expresión personal.

La experiencia en grupo durante las noches de talento ha sido fundamental para mi proceso de autoobservación, permitiéndome vivir cada momento plenamente e impactando de manera significativa mi consciencia individual. el compartir sin miedos y con seguridad ha contribuido enormemente a mi bienestar personal, además de fomentar la integración de potenciales innatos, creando un ambiente propicio para la expresión auténtica y creativa.

Particularmente, las noches de talento se han convertido en un espacio seguro donde he podido mostrar mis potenciales artísticos y creativos, destacando la superación personal al enfrentar el miedo de cantar en público y promoviendo una mayor autoexpresión. Este

proceso se ha acelerado gracias a la práctica de biodanza, donde he confrontado mis miedos y vulnerabilidades, reconociéndome a mí mismo de manera profunda.

La recodificación de mi identidad a través de la biodanza se ha traducido en una mejora significativa en mi expresión corporal y en mi seguridad personal, facilitando una transformación integral que va más allá de lo físico. En resumen, la Biodanza no sólo ha impactado mi percepción individual, sino que también ha promovido mi autenticidad y la expresión de mi identidad mediante el movimiento y la integración social en el grupo.

Como propuesta sugiero que las escuelas promuevan las noches de talento de manera regular, con el objetivo de fortalecer la identidad de los facilitadores y potenciar todos sus talentos. además, propongo integrar estas experiencias en los grupos regulares como una herramienta para enriquecer constantemente nuestra identidad y fomentar la creatividad de manera continua. Esto no sólo fortalecerá nuestra comunidad, sino que también contribuirá a la recuperación y el fortalecimiento de la dignidad personal de todos los involucrados.

## **Anexo**

El formato para las noches de talento junto con la clase de Biodanza propuesta podría organizarse de la siguiente manera:

Noche de talento Dark (temática Burleske)

**1. Elección del tema:**

- El grupo decide y desarrolla la temática "Burleske" para la noche de talento.

**2. Decoración del espacio:**

- Se invita al grupo a participar en la decoración del espacio, junto con la guía del facilitador, incorporando elementos artísticos que reflejen la temática elegida.

**3. Invitación a presentar talentos:**

- Se anima a los participantes a presentar una variedad de talentos como pintura, poesía, canto, instrumentos, entre otros.

**4. Animación y organización de los talentos:**

- Los talentos se organizan por bloques para facilitar la dinámica del evento. cada bloque podría incluir diferentes tipos de actuaciones para mantener la diversidad y el interés del público.

**5. Clase de Biodanza:**

La noche de talento comienza con una clase de Biodanza que vincula directamente con la temática "Burleske". A continuación, se propone el siguiente esquema de la clase:

Clase	Consigna
Clase de Biodanza noche de talento dark	Este formato integra la Biodanza como una introducción que prepara emocional y físicamente a los participantes para la noche de talento, mientras se alinea con la temática específica de "burleske". Cada actividad y canción seleccionada tiene como objetivo potenciar la vivencia emocional y artística, promoviendo una experiencia integradora y enriquecedora para todos los involucrados.
Ronda de encuentro en la cadencia de la picardía	Canción: "Los Hacheros, bambulaye"
Caminar con potencia para burleske, libertad	Canción: "Hey we gone crazy, Xaris Alexiaiou"
Caminar de dos, acompañándonos en todas.	Canción: "Como una onda, Tim Maia"
Danza en par y en el juego del amor, la adultez del desear y querer.	Canción: "Smooth, Santana, Rob Thomas"
Rondas concéntricas: uno danza al otro.	Canción: "Bna Bna chachachá, Petty Booka"
Danza en par, seducción.	Canción: "Miss celie s blue, T. Vega"
Encuentro- Caricias.	Canción: "Everything I do"
Abrazos danzados.	Canción: "Abrazos, Pedro Aznar"
Ronda final.	Canción: "Cubанeros, Me siento bien"

## Bibliografía

Dacey, J. S., & Lennon, K. H. (1998). Understanding creativity. The interplay of biological, psychological and social factors. (1st ed). San Francisco: Jossey-Bass.

Darwin, C. (1859). On the origin of the species by natural selection. London: Murray. [https://archive.org/details/darwin-online\\_1859\\_Origin\\_F373/page/n7/mode/2up](https://archive.org/details/darwin-online_1859_Origin_F373/page/n7/mode/2up)

De San Juan, J. h. (1575). Examen de ingenios para las ciencias (2003- dig.). Madrid: Biblioteca Virtual. [https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/examen-de-ingenios-para-las-ciencias--0/html/feddd754-82b1-11df-acc7-002185ce6064\\_2.html](https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/examen-de-ingenios-para-las-ciencias--0/html/feddd754-82b1-11df-acc7-002185ce6064_2.html)

Duff, W. (1767). Essay on original genius (vol. 53). London, uk.harper & row publishers. <https://archive.org/details/essayonoriginalg00duffiala/page/n5/mode/2up>

Educampo grupal. (1 julio, 2020). *Afectividad y ética en Biodanza*. <https://youtu.be/QffJOEUugCM?si=U-ykYQ4Rp9Lrvth2>

Galton, F. (1869). Hereditary genius: an inquiry into its laws and consequences (2000 ed). London, UK: Macmillan and co. <https://galton.org/books/hereditary-genius/text/pdf/galton-1869-genius-v5.pdf>

Godoy, C. (2021, 12 marzo). *Creatividad: La Habilidad del Siglo XXI*. Anda. <https://www.anda.cl/creatividad-la-habilidad-del-siglo-xxi/>

Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444–454. <https://doi.org/10.1037/h0063487>

Hartley, J., Potts, J., Macdonald, T., Erkunt, C., & Kufleitner, c. (2012). *CCI-CCI Creative City Index 2012*. <https://sciendo.com/article/10.5334/csci.41?tab=article>

Kuko, w. j. (2019, 27 febrero). *La creatividad cultural y su valor real en la cultura*. wiljimenezkuko.com. <https://www.wiljimenezkuko.com/post/la-creatividad-cultural-y-su-valor-real-en-la-cultura>

Landry, C. (2010). *Creatividad en Bilbao & Bizkaia*. <https://app.box.com/s/ksmaifktn43guk81kfbnotvdjkyequ3o>

Linan, I. D. (2023, 10 diciembre). *La importancia de fomentar la creatividad en niños*. Escola salut sjd. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/importancia-fomentar-creatividad-ninos#:~:text=la%20importancia%20de%20la%20creatividad,frustrados%20a%20ra%20c3%20ad%20de%20un>

Macher-Ostolaza, E. (2014). Dr. Roberto Llanos. *Revista de neuro-psiquiatría/revista de neuro-psiquiatría*, 77(2), 133. <https://doi.org/10.20453/rnp.2014.1157>

Ostfeld, T. (5 junio 2024). *Creación “psicológica” y “visionaria” arquetípica*. <https://recorriendo-web.blogspot.com/2010/11/creacion-psicologica-y-visionaria.html>

Toro, R., 2009. Modulo Teórico de Biodanza. Cuadernillo de formación de Biodanza.

Toro, R., 2009. Modulo Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico. Cuadernillo de formación de Biodanza.

Toro, R., 2009. Módulo Identidad e Integración. Cuadernillo de Formación de Biodanza.

Toro, R. 2009. Módulo de Afectividad. Cuadernillo de Formación de Biodanza.