



BIOVIVENCIAL

Revista Electrónica de Biodanza y Ciencias Humanísticas

<p>Depósito Legal ppi201602ZU4760</p>	<p><i>Biovivencial</i> Revista Electrónica en Biodanza y Ciencias Humanísticas</p>	
---	---	---



ESCUELA VENEZOLANA DE
BIODANZA
DEL ZULIA

Año 4. Volumen 7. Julio-Diciembre 2019

BIOVIVENCIAL

Revista Electrónica de Biodanza y Ciencias Humanísticas

SUMARIO

	P.p.
Efectos de la biodanza en practicantes regulares durante la vivencia Venezuela. Un estudio de meta análisis.....	3
Efectos de la biodanza en la expresión de la identidad sana de los miembros de un grupo en formación.....	22
Biodanza en la educación escolar: un presente para el futuro intervención en Liceo Alberto Blest Gana, Chile.....	44
Biodanza y Espiritualidad.....	62
“El Retorno al Arquetipo de la Mujer Salvaje a través de la Biodanza”.....	65



BIOVIVENCIAL

Revista Electrónica de Biodanza y Ciencias Humanísticas

<https://biovivencial.wixsite.com/biovivencial>

Año 5 Volumen No.7: Enero-Julio 2020, pp: 3-21

e-mail: biovivencial@gmail.com

EFFECTOS DE LA BIODANZA EN PRACTICANTES REGULARES DURANTE LA VIVENCIA VENEZUELA. UN ESTUDIO DE META ANÁLISIS.

KARELIS COLINA

Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia

Maracaibo, Venezuela

kareliscolina gmail.com

Resumen

La Venezuela de hoy en día está cargada con un cúmulo de ecofactores negativos que han signado la vida colectiva e individual de sus habitantes; lo que se conceptualiza como “**Vivencia Venezuela**”, término acuñado para describir este contexto por Díaz (2019); en este estudio se decidió evaluar el impacto de la Biodanza en practicantes regulares a nivel de su vitalidad y afectividad. **Método:** Se realizó un **estudio de meta-análisis**, que permitió ubicar investigaciones según criterios específicos, basadas en el modelo teórico de Biodanza y el Metamodelo “Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble” (Díaz, 2015), y acordes con este objetivo, resultaron tres estudios locales. **Resultados:** La triangulación de los resultados de las tres investigaciones permitió constatar que la asistencia regular a las sesiones de biodanza logró generar un incremento del nivel de energía, favorecer la autorregulación fisiológica, la restauración de las condiciones orgánicas de homeostasis y salud, así como, la vitalidad existencial, logrando incidir en el desarrollo ontogenético de los participantes, lo que genera un efecto transgeneracional, como sugiere necesario Baró para atender el efecto colectivo del trauma psicosocial. **Conclusión:** la Biodanza es un camino científico para la salud, que actúa como mediador y protector ante el impacto de ecofactores negativos durante la vivencia Venezuela; capaz de contribuir con la restauración de la salud individual y colectiva en la fase posterior al desastre, con un uso accesible y viable para ser promovido por los organismos formales de salud pública. Asimismo el Metamodelo de Biodanza diseñado por Díaz (2012) resultó un recurso facilitador para la aplicación del meta- análisis.

Palabras clave: Biodanza, Meta-análisis, Salud, Vivencia Venezuela.

Abstract

Venezuela today is loaded with a cluster of negative ecofactors that have marked the collective and individual life of its inhabitants; what is conceptualized as “Viven Venezuela”, a term coined to describe this context by Díaz (2019). So it was chosen to evaluate the impact of Biodanza on regular practitioners at the level of its vitality and affectivity. Method: It was decided to carry out a meta-analysis study, which allowed us to locate research according to specific criteria, based on the theoretical model of Biodanza and the metamodel “Biodanza, infallible alchemy, possible art, credible science” (Diaz, 2012), and chords With this objective, three local studies resulted. **Results:** the triangulation of the results of the three investigations allowed to verify that regular attendance at The biodanza sessions had effects from the stimulation of the genetic potential, managed to generate an increase in the level of energy, promote physiological self-regulation, the restoration of organic conditions of homeostasis and health, as well as, the existential vitality, managing to influence the ontogenetic development of the participants, which generates a transgenerational effect, as Baró suggests necessary to address the collective effect of psychosocial trauma. **Conclusion:** Biodanza is a scientific path for health, which acts as a mediator and protector against the impact of negative ecofactors during the experience of Venezuela; a methodology capable of contributing to the restoration of individual and collective health in the post-disaster phase. It is an accessible and viable use to be promoted by formal public health agencies. Likewise, the Biodanza Metamodel designed by Díaz (2012) was a facilitating resource for the application of meta-analysis.

Keywords: Biodanza, Meta-analysis, Health, Experience Venezuela.

Introducción

La presente investigación consiste en un estudio de meta- análisis que se planteó conocer los efectos de la Biodanza en practicantes regulares en lo que llamo la Vivencia Venezuela, término acuñado por Díaz (2019) para referirse al conjunto de ecofactores negativos presentes en la Venezuela actual, y que ha desencadenado una crisis social de tal magnitud que ha generado la mayor migración vista en la historia de este país en un porcentaje muy alto de la población, y ha afectado significativamente la vida de quienes han decidido permanecer al punto de constituirse en una problema de salud poblacional, lo que ha sido ampliamente reportado por estudios e investigadores sociales.

Esta situación representa un desafío para las instancias de salud local, que requieren hacer un esfuerzo mancomunado para su abordaje y solución, ya que las dimensiones de la crisis la ubican en la categoría de catástrofe social, con un impacto que se evidencia en todos los grupos sociales; es una crisis que nos ha tocado a todos, por lo tanto los requerimientos para su atención son amplios e implicantes, es necesaria la alianza entre expertos, interventores sociales, profesionales y ciudadanos en general para contribuir a restaurar un sistema humano social que proteja la vida, a las personas, e incluso que impulse un funcionamiento social que preserve el respeto y las garantías necesarias para su evolución.

Este escenario nos muestra con extraordinaria crudeza las manifestaciones de la cultura escindida, sus rasgos disociadores y patológicos, y reclama el movimiento, el impulso a otra forma de conexión con la vida, que bien pudiera ser a través del respeto y validación de los instintos humanos, propuesta que nos sugiere Rolando Toro y que operacionaliza en la metodología de Biodanza, y que permite rescatar el verdadero rostro del ser humano, desde la conciencia de sus fracturas culturales, a la vez desde la certeza de su capacidad de integración humana a partir de la presencia de ecofactores positivos que son contenidos y ofrecidos también por este método, y cuya efectividad ha podido probarse en más de 30 años de aplicación en diferentes países.

La pregunta que inspiró este estudio es si en medio de circunstancias tan severas -como las presentes en la Vivencia Venezuela- la metodología de Biodanza es capaz de mantener sus efectos en practicantes regulares, constatación que puede generar propuestas sobre la atención de la salud poblacional, ya que cada disciplina debe explorar sus alcances y disponerse a contribuir en sus posibilidades concretas a restablecer las condiciones que protejan y preserven la vida y sus cualidades dignas en este contexto.

Justificación

Asumir la realidad y sus desafíos no solo es una posibilidad o un derecho, en situaciones de emergencia social constituye un compromiso ético que debe asumirse no desde la ingenuidad o la improvisación sino desde una actitud científica, en el sentido de constatar las evidencias empíricas que muestran el efecto y alcance de los recursos teóricos o prácticos.

Soy venezolana y psicóloga, con orientación al área de psicología social, estudiante de biodanza, nacida en un período donde la vida nacional transcurría en un marco político y socio económico que permitía no solo la subsistencia sino contar con referentes legales, educativos y socio sanitarios que facilitaban el cuidado de la salud y el acceso a los servicios públicos de un sector bastante grande de la población; todo ello en el marco de una democracia participativa. Un país muy distinto al de la actualidad.

Desde hace aproximadamente cuatro años he podido conocer de manera vivencial el proceso psicológico que se activa en quienes son practicantes de Biodanza, en primer y tercera persona, y he conseguido una importante correspondencia entre las manifestaciones empíricas y el modelo teórico desarrollado por Rolando Toro, quien nos coloca al frente (más bien dentro) de una comprensión de una realidad humana que está contenida por la Vida como principio rector, y devela para nosotros una serie de principios capaces de ordenar y hacer plena la existencia, en sus términos precisos: la “Vivencia”, y organiza un método de manera extraordinariamente capaz de contenerlos y aplicarlos.

Asimismo, mi experiencia clínica como psicóloga me ha mostrado que las terapias tradicionales en este contexto de Vivencia Venezuela logran aliviar en cierto grado los síntomas, acompañar duelos, generar perspectivas nuevas y movilizar a la solución de diversas circunstancias, a la vez hay un impacto en la estructura fundamental de lo que las personas experimentan, de su afectividad, de sus expectativas que parece no solucionarse, la conexión con la vida incluso parece débil en un porcentaje alto de casos; puede percibirse una tensión

dolorosa en la emocionalidad de muchos que no cede con las terapias tradicionales, y emociones poco asociadas a la vitalidad, y por tanto, poco protectoras de la salud.

Caracterización de la Situación

A que nos referimos al decir: **Vivencia Venezuela**, es lo que María Dolores Díaz (2019) profesora universitaria y didacta de biodanza, que caracteriza el contexto del biodanzante regular de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia, en el cual se realiza este estudio.

Se refiere a la presencia de ecofactores significativamente negativos en la cotidianidad del venezolano que se han acentuado en los últimos tres años, afectando su nivel de vida con tal gravedad que merecen la categoría de lo que Páez, Martín y Fernández, (2001) reseñan en términos de **crisis, emergencias, o catástrofes**; estos autores explican que existen situaciones sociales que pueden diferenciarse objetivamente de lo que es una guerra, a la vez cuyos indicadores sociales son sumamente parecidos a esta y definitivamente graves; en este tipo de contextos, puede entonces identificarse con facilidad **un impacto psicosocial de vivir en un país en crisis prolongada**”; este fenómeno social puede ser catalogado como un estado de tal particularidad e intensidad que puede constituirse como una categoría fácilmente diferenciable, y que es posible afirmar que esta condición está francamente presente en la actualidad de Venezuela, quedando denominada para efectos de este estudio como **Vivencia Venezuela (Díaz, 2019)**.

Salamanca (2017) explica que este proceso político iniciado en 1998 ha ocasionado una sociedad de escasez, una inflación arrolladora y un autoritarismo casi total que, en su conjunto, han dislocado el modo de vida venezolano, sus consecuencias sociales se han hecho aún más patentes desde 2018. Según Corrales y Penfold (2012), nuestra frágil democracia se transformó durante un período en un régimen “híbrido”, definido como aquellos donde el mecanismo para determinar el acceso a cargos del Estado combina prácticas tanto democráticas como autocráticas.

Yorelis Acosta (2016) refiere que toda esta circunstancia nacional ha producido un clima social y afectivo significativamente negativo, las personas en este contexto están experimentando miedo, rabia, tristeza, así también la desesperanza que se ha adueñado de los sentimientos de muchos, se reportan ahora emociones hasta entonces menos frecuentes como el aturdimiento, la anestesia, la perplejidad, la incompreensión de lo que nos sucede, la vulnerabilidad ante los hechos, el duelo intenso por los que se han ido, por las familias fracturadas por una ola de emigración nunca antes vista en la historia del país .

Explica que esta multiplicidad de factores presentes ha golpeado el equilibrio orgánico y generado un agotamiento general, un cuerpo fracturado, sin energía, pero su impacto no se limita al aspecto físico; a nivel cognitivo ha producido una especie de perplejidad, confusión que hace difícil programar, rectificar un procedimiento o avanzar hacia un resultado; a nivel emocional, miedo, incertidumbre, sensación de indefensión, desesperanza, evasión, focalización, vulnerabilidad y desesperación.

En este contexto Scribano (2012) resalta la relación entre emociones, sensaciones, cuerpo, dominación y dolor social. Comprende por dolor social el sufrimiento que se percibe, “el resquebrajamiento o quiebre de la articulación entre cuerpo subjetivo, cuerpo social y cuerpo individuo frente a la lógica de la constitución de la subjetividad.

Biodanza propone restaurar en las personas -masivamente- la vinculación originaria con la especie como totalidad biológica. Este punto de partida es indispensable para la supervivencia. Por ello, la transformación mediante Biodanza no es una mera reformulación de valores, sino una verdadera transculturación, un aprendizaje afectivo, una modificación límbico-hipotalámica.

Toro enfatiza en los aspectos estructurales para definirla, la “biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo”.

Principios para la Intervención Psicosocial coincidentes con Biodanza

Martin Baró (1990) psicólogo experto en situaciones de catástrofes y crisis sociales, insistió en la posibilidad de descubrir y aprender formas diferentes, menos desgastantes y más constructivas para las personas y la sociedad, de situarse y actuar en contextos de conflicto. Lo “**humano**” constituye obviamente un aspecto de valoración de la vida no referencial sino concreto, una mirada a las circunstancias que lo aquejan nos ubican en un **plano de abordaje social**, sobre lo cual, considera Martín Baró que es factible y necesario en espacios sociales decadentes ensayar maneras colectivas de atención para lograr que un número considerable de gente modifique sus patrones de pensamiento y acción suficientemente como para poner a los diversos grupos sociales en un proceso de restauración de mejores estados de salud general, y específicamente de la salud mental.

En Biodanza el núcleo integrador del abordaje es la afectividad, que influye sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos, los que, a su vez, influyen sobre los instintos, vivencias y emociones. **La biodanza aparece entonces como un ecofactor positivo para la salud sin distinciones de género, raza, cultura o afiliación de cualquier tipo.** Rolando Toro plantea al respecto que **la Biodanza estimula la integración afectiva de sus participantes, logrando con esto restablecer la unidad perdida entre la persona, la especie humana y la naturaleza.**

Toro y Maturana coinciden en este sentido al considerar como un aspecto fundamental el respeto irrestricto de la vida y demás derechos fundamentales del hombre, una actitud cuidadosa, pero flexible frente a leyes y normas, buscando dar plena vigencia al espíritu de las mismas siempre que tengan legitimidad por ser consistentes con el cuidado de la vida y el bien de las mayorías. De hecho, Toro asume como fundamento para la Biodanza el principio Biocéntrico.

En este sentido, la riqueza del método de biodanza, a partir de la comprensión que ha permitido su modelo teórico, consiste en su capacidad de **fortalecer el área sana de las**

personas, y favorecer un verdadero proceso de integración humana, que permite desarrollar una mayor apropiación de su realidad, y a la vez **moderar el efecto de los ecofactores negativos** o factores de riesgo.

Por tanto, la pregunta que es el punto de inicio de este estudio de meta- análisis es:

Cuáles son los efectos de Biodanza en practicantes regulares durante lo que conceptualizamos como “Vivencia Venezuela”.

Para el desarrollo de su labor investigativa Biodanza cuenta con un modelo teórico desarrollado por su creador Rolando Toro, en donde se establecen las bases de su propuesta epistemológica, y en el área de la investigación, con el Metamodelo de Biodanza (Díaz, 2015), que es un recurso teórico – metodológico de reciente creación y que constituye una extraordinaria metodología para la investigación en y con Biodanza.

Metamodelo de Biodanza “Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble”. Marco conceptual y metodológico de las investigaciones base.

Este Metamodelo de investigación es una creación de la didacta María Dolores Díaz (2015) quien la elaboró gracias a su trayectoria como investigadora y como facilitadora estudiosa de la Teoría de Biodanza por treinta años. El mismo se convierte en una herramienta metodológica y conceptual para abordar el Modelo Teórico con fines de investigación, diseñando caminos específicos dependiendo del tema que se desee abordar y evitando el extravío del investigador en “el inmenso mar” de aspectos teóricos transdisciplinario que el Sistema atiende. Actualmente constituye una oferta para la Aplicación Biodanza e Investigación.

La propuesta de un modelo de investigación para y con Biodanza toma como base la visión epistemológica de Toro y aporta una metodología propia para seguir profundizando en la búsqueda de respuestas a los temas esenciales que la existencia misma nos plantea, favoreciendo a la vez, la posibilidad de continuar contribuyendo desde las investigaciones realizadas a partir del Metamodelo, no solo en ámbitos académicos y científicos, sino también en los distintos contextos donde la vida se transcurre. Este recurso es empleado en los tres estudios base de este meta- análisis.

Aspectos Metodológicos

El Meta- análisis es un recurso metodológico animado por un espíritu de sistematización de los efectos de intervenciones específicas, que potencian en conjunto su capacidad descriptiva, comprensiva y predictiva. Este construye una metodología para la revisión de conjuntos de estudio en pos de una pregunta concreta, a continuación, se especifica su aplicación en este estudio:

Caracterización de este Meta- Análisis

Hernández y Aguilera Zepeda sugieren la siguiente metodología para el desarrollo del Meta – análisis:

1. El planteamiento del problema.

La pregunta que se desea responder es:

Cuáles son los efectos de Biodanza y su práctica reiterada en practicantes regulares durante lo que conceptualizamos como “Vivencia Venezuela”

2. Formulación de hipótesis.

Hipótesis: La Biodanza es capaz de mantener sus efectos integradores aun en un ambiente de ecofactores significativamente negativos como los presentes en la vivencia Venezuela 2018.

3. La metodología del estudio.

3.1 Estrategias de búsqueda de la literatura.

La investigación en el área de Biodanza fundamentalmente está a cargo de sus Escuelas en el mundo, y debería constituirse como parte de la culminación del proceso de formación como facilitador. En la actualidad, sin embargo, esto no ha venido sucediendo con la sistematización requerida y en Venezuela, solo la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia ha venido generando estudios con una metodología para investigar en y con Biodanza. En este contexto, y en el universo de investigaciones generadas por esta escuela, fueron seleccionadas las que están asociadas con el propósito de este estudio.

3.2 Criterios de inclusión/exclusión.

Como criterios de selección de las monografías para este meta - análisis fueron considerados:

1. Temporalidad: el proceso social e histórico de la Venezuela del 2018,
2. Homogeneidad de la muestra: Estudios base con practicantes regulares de biodanza, de manera que la periodicidad de la práctica permita la exposición a los ecofactores que promueve este sistema y sus mecanismos de acción, de manera que puedan ser identificados el efecto de la biodanza por encima de otros factores del contexto.
3. Uso del modelo teórico propuesto por su creador Rolando Toro (1965).
4. Aplicación del Metamodelo “Biodanza, Alquimia infalible, arte posible, Ciencia Creíble”. (Diaz.2015), en el diseño de las investigaciones seleccionadas.
5. El uso de la fenomenología para una comprensión más profunda y sistémica de la realidad, expresada en los estilos de abordaje, a la vez sin desdeñar los recursos que la estadística propone y la posibilidad de hacer comparaciones y usos de medias y/o porcentajes a manera de precisar a través de elementos objetivos procesos complejos y abstractos, lo cual es posible gracias a la metodología del Metamodelo a partir de definiciones empíricas o referenciales que permiten sintetizar con base en la observación guiada, observación inter-observadores, entrevistas, auto reportes, cuestionarios u otros tipos de test.

6. Es importante asimismo que los resultados aparezcan interpretados y descritos a partir de las definiciones referenciales que establece la teoría de Biodanza.
7. En este sentido el uso de recursos de recolección y análisis mixtos.
8. Uso de la metodología de Biodanza, respetando la ortodoxia.
9. Rigurosidad en la recolección de información como en la elaboración de las conclusiones, y un análisis a la luz de las teorías empleadas como referencias.

A partir de estos criterios, se seleccionan las tesis siguientes:

- Biodanza y Vitalidad Existencial. El coraje para decidir desde la congruencia Autoras Teresa Romero y Jovana Villalobos
- Mujer, libertad y Plenitud. Programa de acción social de Biodanza en mujeres víctimas de violencia Intrafamiliar. Autoras Nereida Polanco y Mayuri Reyes.
- El arte de dormir desde Biodanza. Autoras Maribel Sanchez y María Eugenia Villalobos.

Campo de Proyección de este Meta análisis según el Metamodelo

La selección de estos tres estudios permite abarcar todas las dimensiones del concepto de biodanza enunciados por su creador: integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y recuperación de las funciones originarias de vida, con lo cual es posible a través del meta-análisis explorar el efecto de la biodanza en todos los aspectos en los que tiene incidencia en la vida de sus practicantes regulares.

Igualmente es amplia la diversidad de mecanismos de acción cubiertos que son considerados: la biodanza como proceso, los mecanismos fisiológicos neuro-vegetativos, acción sobre el potencial genético, integración humana, acción sobre la identidad, efectos del trance y la regresión, y la función relacional.

Respecto a los Conceptos Centrales abarcados fueron: potencial genético, trance e integración, en este aspecto resulta sumamente interesante porque cada una de las investigaciones coincide con un concepto central de las otras dos investigaciones, lo que nos permite confirmar los efectos inter estudios, al estilo de lo que en investigación cuantitativa sería la validez convergente.

Acerca de los conceptos derivados seleccionados y sus conceptos empíricos, dos investigaciones trabajaron las líneas de vivencia y coincidieron en escoger la línea de vitalidad, lo que muestra la claridad en reconocer ésta como un área bastante impactada en la población general en nuestra actual Vivencia Venezuela.

De las dos investigaciones cuyo concepto central fue integración: una trabajó niveles de vínculo (conmigo y con otros) y la otra se centró en niveles de integración al nivel de la Integración ideo-afectiva-motora, que es la que implica mayor integración.

Asimismo, dos estudios trabajaron niveles de conciencia, una con regresión y la otra con identidad, lo que resulta enriquecedor ya que toca las dos polaridades de este concepto

central, por lo tanto permite mirar el efecto de la biodanza en y a partir de ambos estados de conciencia.

Respecto a la pregunta que se plantearon en estos estudios conseguimos que todas versaron sobre los efectos de la Biodanza respecto a: a) procesos fisiológicos (sueño) de la práctica regular, b) efectos fisiológicos, psicológicos, emocionales y existenciales por la aplicación de un programa, y c) sobre la vitalidad existencial en biodanzantes regulares en un contexto de ecofactores negativos.

En base a estos hallazgos realizamos el meta – análisis.

Meta- análisis

Iniciamos el meta – análisis identificando los planteamientos y resultados que las tesis base desarrollaron en función del meta modelo.

1. El arte de dormir desde Biodanza. Autoras Maribel Sánchez y María Eugenia Villalobos.

Desde el arte de dormir con Biodanza (1) identificaron el potencial genético (PG) y el trance como los mecanismos capaces de restablecer el equilibrio orgánico. Consideran que en el PG está contenida la fuente originaria de impulsos de vida, que están afectados por las Protovivencias de manera importante y los ecofactores presentes.

El trance integrador por su parte tiene un efecto reparador, capaz de generar cambios en los niveles de conciencia, con lo cual logra reciclar los patrones innatos de vitalidad, promoviendo la alternancia entre activación fisiológica y descanso, alcanzando momentos de regresión, por lo que estimula el instinto de conservación, beneficiando la homeostasis en el organismo.

Estos efectos se expresan en el mejor funcionamiento del SIALH (sistemas: nervioso, endocrino e inmunológico), y son indicadores de niveles de salud. El trance integrador por tanto logra la renovación orgánica activando procesos de regulación de las funciones biológicas.

2. Mujer, libertad y Plenitud. Programa de acción social de Biodanza en mujeres víctimas de violencia Intrafamiliar. Autoras Nereida Polanco y Mayuri Reyes.

En este estudio se pone la atención sobre el trance como vehículo para el fortalecimiento de la identidad y la reeducación afectiva. También consideran el efecto del trance sobre el centro regulador límbico hipotalámico (SIALH) a la vez miran más allá de la frontera de lo fisiológico, atendiendo ese movimiento pulsante entre Conciencia de Identidad y Regresión, como un mecanismo que estimula la integración consigo mismo y con los otros.

A partir de ese pulsar y su efecto en el SIALH la Biodanza logra estimular la afectividad como proceso interno (personal) que se expresa en el vínculo consigo mismo y con otros. A la vez dicho estudio plantea que la Afectividad durante la vivencia produce un efecto

similar al “trance”, en cuanto viaje desde el encuentro “consigo mismo” y con el “otro” en un movimiento pulsante y permanente, por lo tanto beneficia el proceso de integración. Con ello confirman la propuesta de RT en cuanto a que la Afectividad es el núcleo de la acción de Biodanza.

De esta manera, el despertar de emociones y sentimientos, y su expresión en feedback logra la reeducación afectiva. Gracias a este proceso Biodanza activa los núcleos de vinculación y es capaz de disolver o revertir el efecto de la cultura patriarcal, que establece sus formas de vinculación a partir de la dominación, discriminación, de la imposición de relaciones de poder y de la represión de los instintos, que impactan negativamente la expresión de la identidad, y generan relaciones de tensión que aún están presentes en la sociedad venezolana tanto en sus formas de violencia social, como en sus sistemas familiares, a través de formas de violencia de género o intrafamiliar, revelando la tensión propia de las sociedades agonísticas.

En esta investigación (2) pudo confirmarse que la Biodanza es un eficaz mediador entre el sujeto y su cultura, logrando la conexión con la vida por medio del estímulo de los núcleos innatos e instintivos del contacto, disminuyendo la tensión interhumana, y restituyendo la identidad de los biodanzantes. Evidenció la capacidad de restituir la reparmentalización, la conciencia de vínculo intraespecie, los acuerdos sociales de respeto, no agresión, y de expresión desde el reconocimiento, la empatía y la belleza del encuentro humano.

La vivencia como método permitió restablecer las condiciones de las sociedades hedónicas, facilitar la superación de disociaciones, que favorecen los potenciales afectivos capaces de proteger la vida y su evolución. En este sentido mostraron que fortalecer las invariantes fisiológicas es el mecanismo para aumentar los niveles de salud.

3. Biodanza y Vitalidad Existencial. El coraje para decidir desde la congruencia. Autoras Teresa Romero y Jovana Villalobos.

En esta tesina parten del reconocimiento del ser humano como parte de su especie (filogenia) y como su proceso de individuación permite la expresión de su identidad, a través de la ontogénesis. Comparten la mirada de la tesina 2 sobre la importancia de estimular el potencial genético para este objetivo, el reconocimiento e integración de la satisfacción de los instintos para la recuperación de las funciones originarias de vida, el reconocimiento de su capacidad de autorregulación y homeóstasis.

Se enfocan en la existencia del Inconsciente Vital, que es la energía que regula el funcionamiento celular para proteger la salud, pero también incide en el humor endógeno y el bienestar general, por lo cual consideran su expresión fisiológica y también existencial, la motivación para vivir. Este Inconsciente Vital por estar contenido en el PG, es también estimulado a partir de la metodología de Biodanza; la vivencia y el trance que tienen acceso incluso al registro de las Protovivencias de los participantes, a sus fuentes originarias de impulsos de vida y a sus núcleos innatos de vinculación.

A la vez confirman el Inconsciente vital como la expresión del principio Biocéntrico que rige la existencia del cosmos y de toda especie, y la relevancia de su cuidado. El potencial genético se expresa en las líneas de vivencia y estas interactúan entre sí en el tránsito identidad – regresión, en un “sucesivo proceso de integración” que implica orden y progresividad. Por medio de esta conexión con la vida y la restitución del contacto, la Biodanza puede restaurar la identidad integrada de los biodanzantes, y disminuir la tensión interhumana, aumentando el tipo de interacción propia de la cultura hedónica y Biocéntrica.

Así logra restablecer el nivel de energía vital afectado por los altos grados de represión de la cultura patriarcal o agonística, con lo cual, es capaz de disminuir el impacto de los ecofactores negativos de la actual Vivencia Venezuela en los practicantes regulares. La vivencia tiene por tanto un poder organizador, su presencia no se evidencia solo en la salud fisiológica, sino en el humor endógeno, el bienestar cenestésico, en el ímpetu o ganas de vivir, es decir en la vitalidad existencial; expresión fundamental de la Salud.

Esta investigación se expresa a favor del concepto de Salud que plantea su resultado en la conjunción de genética + medio ambiente, y que esta refiere efectos no solo a nivel de la “experiencia” o “vivencia subjetiva” sino que impacta la conformación molecular (PG + ontogenia + ecofactores). En este escenario la Biodanza constituye un ecofactor significativamente positivo, por lo tanto, útil.

Toman también la referencia de la capacidad de reversibilidad (de enfermedad a salud), la permanencia de esos cambios, y su condición intergeneracional.

Análisis de Resultados

De acuerdo al Meta-análisis, los estudios revelan un impacto importante en la expresión de los potenciales genéticos de Vitalidad y Afectividad en los practicantes regulares de Biodanza, a pesar de estar influenciados por un gran número de ecofactores negativos, de acuerdo a lo descrito en la caracterización de la “Vivencia Venezuela”.

Respuestas precisas a preguntas fundamentales

Respecto a la pregunta que inicia este meta análisis:

¿Cuáles son los efectos de la metodología de Biodanza en practicantes regulares durante la **Vivencia Venezuela** de 2018? encontramos:

El análisis de las tesis permitió constatar que la asistencia regular a las sesiones de biodanza tiene efectos en diferentes niveles de funcionamiento humano, a partir de la estimulación del potencial genético, fuente originaria de los impulsos de vida, que contiene los instintos capaces de preservar la vida humana.

La **Vivencia Venezuela** ha golpeado el equilibrio orgánico y generado un agotamiento general en los venezolanos, un cuerpo “fracturado, sin energía”, y en este contexto la Biodanza ha probado la capacidad de revitalizar aun en circunstancias sociales severas, de generar un incremento del nivel de energía que sostiene a las personas en lo cotidiano y frente

a las circunstancias adversas; lo que la constituye en un recurso protector frente a la depresión, la enfermedad y el suicidio.

Ha logrado probar asimismo que su efecto no solo se evidencia a nivel orgánico, sino que progresivamente beneficia además de la vitalidad orgánica también a la existencial; que incluye actuar desde la identidad y la creatividad. Su dinamismo es un activador de la tendencia neguentrópica, explicada por Rolando Toro, esa cualidad de los organismos vivos de restaurar el orden, de reversar el daño y generar la sanación; asociado, por tanto, a la llamada capacidad resiliente.

Los hallazgos indican que el principio Biocéntrico en los estratos iniciales de la integración se expresa en el cuidado de la propia vida, desde lo orgánico, luego en el cuidado de la identidad, del vínculo interpersonal, luego en los niveles más altos de integración, en la capacidad creadora y en la conciencia ética.

El trance integrador y la vivencia, bases de la metodología de Biodanza probaron ser capaces de competir favorablemente contra los efectos de la crisis económica y la represión socio-política, en el fortalecimiento de la identidad y en la restauración de las condiciones orgánicas de homeostasis y salud. Incluso la metodología de biodanza evidenció estimular los mecanismos naturales de actividad y reposo aún en medio de altos niveles de angustia y condiciones ambientales adversas como la ausencia de condiciones climáticas confortables. Lo que refiere un beneficio en los niveles de calidad de vida de las personas en medio de condiciones sociales de carencias diversas.

Otro aspecto crucial de la actual vivencia Venezuela es que el gobierno nacional ha generado altos niveles de polarización social, cuyo efecto lamentable fue la fractura del vínculo social, y la consideración del “otro” como un sospechoso o un enemigo. En esta realidad, la posibilidad de un espacio social en el que no hay presunción de daño, es solo posible a partir de las vivencias positivas del vínculo, del encuentro verdadero, sin posturas pre establecidas, sin prejuicios.

Al respecto, los ecofactores del sistema probaron favorecer la asunción de la afectividad como elemento protector en el vínculo inter humano, además como un recurso estimulante para las emociones gratas y la sensación de belleza, y por tanto la restauración del vínculo con “la vida”. Este espacio se establece entonces como un simiente para la paz y la convivencia social. Con lo cual favorecen el modelo de sociedad Biocéntrica, superando las formas históricas de disociación de la cultura escindida.

Asimismo, el modelo de biodanza mostró un desarrollo progresivo en las cualidades de los participantes respecto a las cinco áreas de expresión del PG: en este orden, vitalidad, afectividad, sexualidad, creatividad y trascendencia, el primer aspecto beneficiado es el nivel orgánico, la línea de vitalidad; posteriormente, se observó una mayor tendencia al desarrollo de la línea de afectividad, luego sexualidad, y así sucesivamente, cada una de las restantes de manera ordenada, progresiva y enlazada; lo pudiera permitir inferir un principio de orden o jerarquía en el proceso de integración, a la manera del planteamiento de Maslow en su teoría de las necesidades - motivaciones humanas. Igualmente, para lograr la integración de la

identidad se requiere de sucesivos procesos de integración, que a la vez son simultáneos en tanto la dirección de la integración: hacia si mismo y hacia los otros, en los vínculos directos.

La Biodanza hace contacto con la realidad íntima del ser, con la presencia del otro cercano, y favorece la relación con el todo; por lo tanto, facilita la incorporación en el “cuerpo social, desde la noción de “ser parte” disminuyendo las victimizaciones o parálisis, y asumiendo un lugar más activo en el espacio de lo “público”, de una manera más creativa y menos estereotipada.

Sin embargo, el nivel de integración con una unidad mayor, sociedad - cosmos – humanidad parece requerir de un nivel mayor de vivencia-entrega-integración, lo que sugiere la importancia de promover en los grupos de biodanzantes el avance hacia un nivel de profundización y radicalización de vivencias, y no solo la práctica lineal en grupos de fase inicial.

Resulta relevante señalar así también enfatizar que la afectación negativa de la convivencia a partir de la cultura patriarcal o escindida que denuncian Escribano y Maturana son atendidas y sanadas de manera significativa por la Biodanza en tanto prepara para el espacio de convivencia, a partir de la restauración de la conexión íntima con los hilos del vínculo amoroso de cada ser, y que se expresan en la identidad que surge de su proceso ontogenético; una acción capaz de permear y modificar la cultura, en pos del principio Biocéntrico, y de los rasgos de sociedad hedónica.

Cuando las normas contravienen los principios fundamentales de la vida, la identidad y la convivencia, bien vale generar un movimiento que construya su opuesto. Ninguna revolución es capaz de proteger la vida si se empeña en la destrucción del “otro”, incluso la guerra sin sangre, es decir a partir de la anulación, o discriminación de sus semejantes, es un acto grave, constituye un asesinato ontológico, en términos de Maturana. La mirada, el contacto, el abrazo, se convierte en un acto revolucionario en el sentido más legítimo en palabras de Rolando Toro, son recursos sumamente poderosos para restaurar el sentido gregario de la existencia humana y liberar la energía más reprimida de la historia humana: el Amor.

La realidad no es un hecho dado, implica un evento en permanente construcción, una “verdad dialógica” por demás, lo que se plantea es el despertar de las condiciones propias del ser humano, de cualquier lugar, por lo cual la Biodanza se propone un proceso educacional cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de una estructura psíquica capaz de nutrir los potenciales afectivos: la empatía, el respeto, la comunicación, las conductas cooperativas, y disminuir la conductas de dominación, de desigualdad.

En lo que respecta a aspectos de carácter tanto clínico como sociales (Lira) las expresiones físicas, cognitivas y emocionales del miedo, la vulnerabilidad, la desesperanza manifestadas en esta población como resultado de la crisis económica y la represión socio política (Acosta, Scribano, Lira, Baró) disminuyen ante la periodicidad de la práctica de la biodanza, que permiten activar los recursos de protección de la vida y de aumento de la

vitalidad, en ese sentido el inconsciente vital evidencia su influencia como expresión del PG, y como expresión del principio Biocéntrico que le regula.

Por otra parte, los elementos del entorno son capaces de influir sobre los cromosomas, y por lo tanto imprimen su sello sobre aspectos estructurales de la constitución del ser, así como lo muestra también la epigenética, (área de la ciencia que se ocupa de comprender la influencia ambiental y social sobre las modificaciones en las estructuras moleculares que intervienen en la expresión genética).

Estando claro el impacto positivo de la metodología de Biodanza sobre la salud en practicantes cuyo contexto personal y social está caracterizado por la presencia de ecofactores significativamente negativos, así como su consecuencia sobre la salud y el desarrollo ontogenético, es necesario que los programas de Biodanza que se diseñen para la población consideren la presencia de dichas condiciones del entorno y los efectos que generan, de manera que los objetivos, sesiones y ejercicios específicos permitan restaurar las funciones vitales afectadas.

El programa debe tener una extensión que permita superar las sesiones del grupo inicial, y debe procurar atender las 5 líneas de vivencia, incluyendo la línea de trascendencia si se desea llegar a estimular la noción de ciudadanía, y también la de ética, ya que esta surge auténticamente solo cuando resulta de la conjunción de diversas líneas, de la expresión de la afectividad y la trascendencia predominantemente.

El sistema Biodanza, por tanto, debe ser considerado por los organismos formales de salud pública, encargados de implantar medidas y correctivos para restablecer los niveles de salud de la población general. Un sistema social sano, resulta de personas – ciudadanos sanos. Al respecto, Baró afirma que el problema de la salud mental debe ubicarse en el contexto histórico en donde cada individuo elabora y realiza su existencia en las telarañas de las relaciones sociales. Esta perspectiva permite apreciar el impacto que sobre la Salud Mental de un pueblo pueden tener aquellos acontecimientos que afectan las relaciones humanas.

En este sentido expresa que se deben distinguir entre los efectos inmediatos, a mediano y largo plazo de cualquier intervención en pro de la salud mental. Por supuesto en la medida en que la guerra se prolongue los efectos serán más profundos. El llamado “síndrome del refugio” tiene un primer período de incubación en el cual la persona no manifiesta mayores trastornos, cuando empieza a rehacer su vida, o cuando la experiencia bélica pasa su factura crítica. Por lo cual la fase de aplicación de la Biodanza es amplia y no restrictiva.

En opinión de este autor, experto en catástrofes sociales, la salud mental debe entenderse en términos más positivos y amplios: no se trata de un funcionamiento satisfactorio del individuo; se trata de un carácter básico de las relaciones humanas que define las posibilidades de humanización que se abren para los miembros de cada sociedad y grupo. La salud mental constituye una dimensión de las relaciones entre las personas y grupos más que un estado individual, por lo cual la integración humana y la reeducación afectiva es fundamental en el proceso, y ello obliga a un abordaje con carácter grupal – colectivo, como es lo propio del método Biodanza.

Destaca Baró en su propuesta que “debemos esforzarnos por buscar aquellos modelos teóricos y métodos de intervención que nos permitan, como comunidad y como personas, romper con esa cultura de nuestras relaciones sociales viciadas y sustituirlas por otras relaciones más humanizadoras”.

Plantea también la posibilidad de descubrir y aprender formas diferentes, menos desgastantes y más constructivas para las personas y la sociedad, de situarse y actuar en el contexto de la guerra. Pero alcanzar estos objetivos de manera suficientemente generalizada como para revertir en beneficio de la paz la dirección de los esfuerzos colectivos, requiere de un esfuerzo serio y creativo de re-educación social. Sólo así podrán encontrar las iniciativas políticas pacificadoras el respaldo social que necesitan para prosperar en medio de tanta condición adversa.

Es factible lograr que un número considerable de gente modifique sus patrones de pensamiento y acción suficientemente como para poner al grupo social en dirección al respeto de la vida y la coexistencia social. La perspectiva de Baró consigue una extraordinaria resonancia con la propuesta de Biodanza.

En términos del autor, la intervención de toda situación social, debe realizarse de manera grupal, ya que las huellas de la herida se expresan en el vínculo y en ese nivel debe plasmarse su “reparación”, corresponde a una identidad personal pero también de dimensión colectiva. Allí la pertinencia de la metodología vivencial-relacional.

La reeducación que propone Martín Baró necesario para el restablecimiento de la vida ciudadana no consiste en un proceso informativo, no es teórica sino que se sostiene en procesos vivenciales, la vivencia como método. Dando cabida a la reeducación afectiva que promueve el Sistema Biodanza.

Martin Baro habla del trauma psico social, Biodanza aparece como capaz de restaurar el sentido del bienestar, de la reconexión con la satisfacción o la ternura, de restablecer la confianza, y con ello se superaría la tendencia a la polarización social, a la dominación y a la guerra.

La Biodanza es un recurso de salud extraordinario como mediador y protector ante el impacto de ecofactores negativos, tanto durante la crisis económica, social, política, como para contribuir con la restauración de la salud en la fase posterior al desastre.

Con el fin de beneficiar los diversos sectores sociales durante la etapa pos crisis, es importante que la aplicación preserve los principios del método, así como hacer adecuaciones según las características y vivencias de los participantes y ser desarrollados por facilitadores certificados, de manera que puedan realizar las intervenciones con propiedad y replicar los resultados en amplios sectores de la población.

Consideraciones Finales

En este sentido, la acción del facilitador se potencia en tanto sea concertada con sus iguales, y en esa tarea la presencia de las Escuelas de formación puede ser estructurante y funcional, para hacer consensos en las rutas y propuestas de acompañamiento e intervención.

Algunos principios son fundamentales en este proceso:

- Es necesario que en una sociedad “sana” la vitalidad se exprese en el cuidado de la vida, la condición física, la atención de las necesidades básicas.
- Esta satisfacción no debe responder a automatismos, sino que debe aparecer como expresión del potencial genético, de la identidad y del desarrollo ontogenético.
- Este método es capaz de reforzar las invariantes biológicas, generar procesos de integración existencial, con lo cual pueden producir una modificación en profundidad.

Sería necesario que la intervención llegue al estímulo de la línea de **creatividad** (RT), el cual pudiera corresponder al nivel de **Estima** (Maslow) ya que a partir de este aparece la oportunidad de diferenciación, el deseo de elección según las preferencias, y ello es un puente hacia la **vitalidad existencial** que crea la asociación entre lo que deseo hacer y el nivel de energía que dispongo para ello; para que luego en creatividad existencial se produzca la generación de propuestas desde la propia capacidad creadora que está asociada a la autorrealización.

La **autorrealización** de Maslow desde el análisis de estas investigaciones se expresa en planes de vida desde el amor, el afecto y la belleza, con lo cual implica un desarrollo también en la línea de **Trascendencia**.

Como lo señala en su enfoque el profesor Maturana: las emociones son el terreno fértil que permite que germinen los actos de conocer, pensar, actuar y relacionarse, subrayando **el afecto como una emoción trascendental** para el desarrollo individual, interpersonal y social. Rolando Toro ha dicho que la Afectividad es el núcleo de todo proceso de integración individual y social.

Esta propuesta es apoyada por el biólogo Humberto Maturana, quien sostiene que el amor es el espacio en donde **el otro surge como legítimo “otro”** en condiciones seguras, no necesita mayor entendimiento, son las condiciones en las cuales el otro surge como legítimo otro, en combinación con uno. Asimismo, sostiene también Maturana que el amor es la noción que funda lo social.

No es posible pensar en la restauración de un sistema social, o un sistema político sin acudir la noción del Afecto legítimo, del amor que no surge como principio de obligación o instancia generadora de “culpa”, sino como fruto de la profunda vivencia de conexión con la vida, del encuentro humano, en tanto ámbito privado o público, desde la conciencia, de **ser “en y con” lo que me rodea**.

El sistema político refiere movimientos o actos sociales, públicos y privados, es una expresión de lo humano, cada tipo nos ubica en actos concretos o tipos de transacciones, para

la **democracia** es necesaria la capacidad de hacer acuerdos sociales, lo que en Biodanza se llama “**el tercer ritmo**”, también puede referir las **respuestas en feedback**. Este tipo de procesos son fundamentales para lo que Maturana expresa como la necesidad de un sistema social de definir la naturaleza del proyecto nacional que es un país.

En este contexto es **urgente** la preparación- organización- acción de **facilitadores de Biodanza con una alta sensibilidad de acción social** en particular, y el apoyo de humanistas, educadores, resocializadores en general, e instancias de salud pública y privada, que inspirados en el **principio Biocéntrico** promovido por Rolando Toro **generen espacios de re vinculación – integración humana a partir de la vivencia y los demás ecofactores de Biodanza**, en los más diversos espacios sociales para contribuir con el proceso de restauración de vínculos sociales y reparación del sistema socio político llamado **Venezuela**.

Otro hallazgo relevante es que el Metamodelo de Biodanza diseñado por María Dolores Díaz (2012) resultó un recurso extraordinario para identificar las rutas teórico-metodológicas propicias para el estudio de los resultados de las sesiones y programas de biodanza; evita perderse en el mar de referentes que integran la teoría, así como identificar la pertinencia de las medidas empíricas escogidas, y la adecuación de los objetivos e hipótesis formuladas para la realización de meta- análisis.

En el contexto de la Vivencia Venezuela se hace **urgente** el restablecimiento de niveles de salud de la población, por lo que se recomienda desarrollar programas de Biodanza en los diferentes estratos de la población, para lograr la estimulación del potencial genético y sus efectos en los niveles de vitalidad y afectividad fundamentalmente.

Apoyar la dimensión bio- psico- sociológica de la Biodanza procurando la generación de estructuras psíquicas congruentes con la cultura Biocéntrica, para lograr una modificación social en profundidad.

Asumir para ello la propuesta de Biodanza de promover cambios personales que surjan de la fuente instintiva vivencial para incrementar la integración del sistema social.

Para ello es oportuna la formación de facilitadores de Biodanza que a partir de su experticia puedan administrar los recursos de este sistema según las características de sus participantes y sus procesos evolutivos, según las características del contexto, y la necesaria progresividad en el método para optimizar el efecto en sus niveles de salud.

En este sentido, el ambiente educacional y los espacios sociales son los más propicios para ese florecer de las identidades y los vínculos centrados en la sacralidad de la vida y la belleza del encuentro humano, la verdadera hierofanía.

Bibliografía

Acosta, Y. (2018) Sufrimiento psicosocial del siglo XXI: Venezuela y la revolución. Rip 19 pag. III, pag. 133. ISSN: 2223- 3033

- Acosta, Y. Mapa Emocional de Venezuela. Revista Estudios venezolanos de comunicación. Centro Gumillas. N 174
- Acosta, Y. Del malestar individual a la protesta social en Venezuela (1998 – 2010). Revista Política, N 44. Instituto de Estudios políticos. UCV
- Amnistía Internacional. Número de Índice: AMR 53/9809/2019
- Botella, J y Gambarra, H (2006) El Meta-análisis: una metodología de nuestro tiempo Infocop | Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid
- Corrales, J. y Penfol, M. (2012). Un Dragón en el trópico. Caracas: La Hoja del Norte, Editorial
- Díaz, M. D. (2015). Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble. Revista Argentina de Biodanza, primavera 2015, N°6. Buenos Aires, Argentina.
- León, S. y Aguilera J. (2001). Metodología de los estudios de meta – análisis en la investigación clínica. Mexico. <https://www.medigraphic.com/pdfs/ortope/or-2001/or012i.pdf>
- Sánchez – Meca, Boruch, Petrosino y Rosa (2002). Meta-análisis e Intervención psicosocial basada en la evidencia.
- Lira, E. (1991) Psicología de la amenaza política y el miedo
- Martín-Baró, I. (1990) Psicología social de la guerra. UCA Editores. El Salvador
- Martin B., C.; Páez, D. (1999). Emociones y conductas colectivas en catástrofes: ansiedad y rumor y conductas de pánico. En: J. Apalategui (Ed.). La anticipación de la sociedad. Psicología social de los Movimientos Sociales. (pp. 281-342). Valencia: Promolibro.
- Maslow, A. (2007) El hombre autorrealizado. Edit. Kairós. BarceloMaturana, H. La democracia es una obra de arte. Cooperativa Editorial Magisterio
- Maturana, H. y Verden-Zoller, G. (1982) Patriarchal and matristic conversations, en Prensa.
- Observatorio venezolano de conflictividad social – 2019
<https://www.observatoriodeconflictos.org.ve/tag/protetas>
- Organización Mundial de la Salud (1948) Salud y enfermedad.
- Paéz, D; Martin, C; y Fernández, I. (2001) Apoyo psicosocial en las catástrofes. Implicaciones prácticas. In C. San Juan (Ed) Catastrofes y ayuda de emergencias: Estrategias de evaluación, prevención y tratamiento. Barcelona. Icaria

- Pessoa, M. L. (2010). Biodanza: Vida y Plenitud. Metodología y aplicabilidad. (Primera edición en español). Edición de la autora, Brasil- Belo Horizonte.
- Polanco, N. y Reyes, M (2018) Mujer, libertad y Plenitud. Programa de acción social de Biodanza en mujeres víctimas de violencia Intrafamiliar. Tesina para optar al título de profesor de Biodanza.
- Romero, T. y Villalobos, J. Biodanza y Vitalidad Existencial. (2018). El coraje para decidir desde la congruencia. Tesina para optar al título de profesor de Biodanza
- Salamanca, Luis (2017). En: Bautista Urbaneja, Diego (2017). Desarmando el modelo. Las transformaciones del sistema político venezolano desde 1999. Colección Visión Venezuela. Caracas: UCAB.
- Sánchez, M. y Villalobos, M. (2018) El arte de dormir desde Biodanza. Tesina para optar al título de profesor de Biodanza
- Seligman, M y Maier, S. (1967) Failure to escape traumatic shock. Journal to experimental psychology, 74 1-9
- Scribano, A (2016) La sociología de los cuerpos y las emociones en América Latina. Revista Espacio Abierto, vol, 25 num. 4 Unversidad del Zulia. Maracaibo. ISSN: 1315- 0006
- Scribano, A (2012) Política de los cuerpos y emociones. Papeles del CEIC # 77. Volumen 2012/1
- Toro, R. (1991). Teoría de Biodanza. Coletánea de textos, volumen I y II. Editora ALAB (Asociación Latinoamericana de Biodanza), Brasil.
- Toro, R. (2007). Biodanza. Editorial Cuarto Propio. Buenos Aires, Argentina.



BIOVIVENCIAL

Revista Electrónica de Biodanza y Ciencias Humanísticas

<https://biovivencial.wixsite.com/biovivencial>

Año 5 Volumen No.7: Enero-Julio 2020, Pp: 22-44

e-mail: biovivencial@gmail.com

EFFECTOS DE LA BIODANZA EN LA EXPRESIÓN DE LA IDENTIDAD SANA DE LOS MIEMBROS DE UN GRUPO EN FORMACIÓN.

DRA. ANA VICTORIA PARRA GONZÁLEZ.

Asesoría: Didacta Dra. María Dolores Díaz. Directora de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia. Maracaibo, Diciembre 2018.

anavictoria74@hotmail.com.

Resumen

El siguiente artículo profundiza los efectos de la biodanza en la expresión de la identidad sana en un grupo de formación para facilitadores, buscando sus referenciales empíricos en el vínculo con el semejante, las categorías del movimiento desarrolladas en las danzas con el otro y la capacidad de regresión. A partir de la aplicación de un cuestionario denominado *Efectos de la biodanza en la expresión de la identidad (EBEIGF)*, estructurado con treinta y cuatro (34) preguntas cerradas con escala de Likert con cinco (5) opciones de respuestas posible para cada pregunta, se aborda la expresión de la identidad como objetivo central del Sistema, exponiendo sus mecanismos de acción y los efectos en la expresión de la identidad sana, utilizando como guía la metodología de investigación en y con Biodanza, del Metamodelo Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble Díaz 2016. La muestra estuvo constituida por 12 de los miembros del grupo en formación para facilitadores de biodanza de la IV promoción de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia, permitiendo confirmar la hipótesis de investigación: La práctica regular de Biodanza, favorece la expresión de la identidad sana a través de los estados de trance, promoviendo la integración de los miembros de un grupo en formación

Palabras claves: Identidad sana – Integración - Categorías del Movimiento - Niveles de Vínculo – Niveles de Conciencia - Trance – Regresión.

Summary

The following article explores the effects of Biodanza on the expression of healthy identity in a training group for facilitators, seeking its empirical references in the link with the other, the categories of movement developed in dances with the other and the ability to regression. From the application of a questionnaire called Effects of Biodanza on the expression of identity (EBEIGF), structured with thirty-four (34) closed questions with a Likert scale with five (5) possible answer options for each question, the expression of identity was tackled as the central objective of the Sistem, exposing its mechanisms of action and the effects on the expression of healthy identity, using as a guide the research methodology in and with Biodanza, the Biodanza Metamodel, infallible alchemy, art possible, credible science Diaz 2016. The sample consisted of 12 of the members of the group in training for Biodanza facilitators of the IV promotion of the Venezuelan School of Biodanza in Zulia, allowing to confirm the research hypothesis: The regular practice of Biodanza, favors the expression of healthy identity through the states of trance, promoting the integration of the members of a group in formation

Key words: Healthy identity - Integration - Movement Categories - Link Levels - Levels of Consciousness - Trance - Regression.

Introducción

Escribir y desarrollar una investigación en biodanza que posee un método totalmente vivencial representa un gran desafío. Hacer de ésta experiencia letras con redacción y sintaxis, de todo cuanto se ha asimilado a lo largo de tres años biodanzando es harto complicado. Aunque reconoces los efectos en ti, en la *conmovedora e intensa sensación de estar vivo*, en la autonomía y coherencia de lo que piensas, sientes y haces, en el desarrollo de la capacidad de convivir con el grupo en un vínculo afectivo y al mismo tiempo sintiéndote una criatura única, en resonancia e intimidad con todo lo viviente; colocar todas esas sensaciones sobre la hoja en blanco es una vivencia desafiante.

A partir de mi propia vivencia me interesé en profundizar en los efectos de la biodanza en la expresión de la identidad sana en un grupo de formación para facilitadores. Indagué sus características en el vínculo con el semejante y las categorías del movimiento desarrolladas en las danzas con el otro y la capacidad de regresión. Lo que sigue es la forma en que he logrado construir siguiendo las pautas rigurosas del trabajo académico mi experiencia reflexionada del aprendizaje en la biodanza.

Inicialmente se aborda la expresión de la identidad como objetivo central de la biodanza. Aquí se recoge la discusión sobre los mecanismos de acción de la biodanza y su efecto en la expresión de la identidad sana. Luego se expone el marco metodológico que explica la aplicación del Metamodelo de Investigación en y con Biodanza: Alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble. Ver Díaz (2015). El desarrollo del Marco teórico conceptual que sustenta la investigación quedo plasmado a continuación. Luego, el análisis de los resultados

y la presentación de las consideraciones finales.

A partir de los hallazgos que se exponen se confirma la hipótesis de investigación: La práctica regular de Biodanza, favorece la expresión de la identidad sana a través de los estados de trance, promoviendo la integración de los miembros de un grupo en formación

La expresión de la identidad como objetivo central de Biodanza.

La Biodanza ha sido definida por su creador Rolando Toro como *“un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro de grupo”* (Toro, 2008)

Desde la Biodanza se entiende por identidad la conciencia de sí mismo como un ser diferenciado, único e irremplazable. Toro (2006) la define como *“la conmovedora vivencia de estar vivo”*. Según el autor, la característica anímica de la identidad sana es la vivencia de constituir una criatura única, en resonancia e intimidad con todo lo viviente. La identidad saludable va siempre unida a una percepción corporal de límites netos con tendencia a la autonomía. La percepción corporal y la percepción de los objetos mantienen coherencia y unidad. (Toro 2008)

A la definición anterior de identidad sana, el autor le agrega las siguientes características: Ausencia de agresión gratuita, capacidad para poner un límite a las agresiones externas, capacidad de huida frente a una fuerza superior (instinto de supervivencia), capacidad de intimidad, estabilidad frente a las dificultades, ausencia de espíritu de competición, ausencia de autoritarismo, altos niveles de vitalidad, capacidad creativa, percepción de sí mismo como criatura portadora de un valor intrínseco, percepción del semejante como único, diferente y portador de un valor intrínseco y motricidad caracterizada por equilibrio, vigor y sinergismo. (Toro 2008)

La génesis biológica de la identidad son los potenciales genéticos; éstos se manifiestan por la acción de ecofactores (estímulos del medio ambiente). Los ecofactores más fuertes para condicionar la expresión de los potenciales son los ecofactores humanos, los que pueden estimular o inhibir los potenciales genéticos. En este sentido, la expresión de la identidad está fuertemente condicionada por la ecología humana. Esto quiere decir que la expresión de la identidad depende de la interacción con las otras personas, puesto que solo se manifiesta en presencia del otro. (Toro, 2006).

La expresión de la identidad constituye el objetivo central de Biodanza. Al expresar sus potenciales, el participante no está sometido primordialmente a roles sociales o mandatos culturales, sino a su naturaleza profunda. El ambiente sólo estimula o inhibe los potenciales. La conciencia de la propia identidad induce a un comportamiento ético. En este sentido, la expresión de la identidad permite superar todas las formas de incoherencia existencial. (Toro, 2006)

Tal como se plantea en la definición de Rolando Toro, el mecanismo de acción fundamental de Biodanza es la estimulación de vivencias mediante músicas, danzas integradoras, situaciones de encuentro en grupo y ejercicios de trance y regresión. En este sentido, las vivencias tienen prioridad sobre el pensamiento conceptual o las programaciones conductuales. El autor afirma que el pensamiento lógico-racional no es el instrumento adecuado para la modificación existencial; tampoco para inducir cambios profundos de actitudes y tendencias. Son las vivencias las que tienen efectos sobre la identidad, sobre los procesos de integración afectiva, rehabilitación existencial y estados de conciencia. (Toro, 2006)

La inducción de vivencias intensas mediante Biodanza, permite, a los participantes, tomar contacto consigo mismos, sentir el cuerpo y expresar la identidad. Esto es, el redescubrimiento de la identidad sólo es posible a través de la vivencia. (Toro, 2006)

Las danzas, la música y ceremonias de Biodanza han sido concebidas para *estimular la expresión de la identidad*, inducir nuevas formas de comunicación, integrar la unidad orgánica e inducir procesos de percepción ampliada y conciencia ética. (Toro, 2006)

El movimiento y la danza constituyen una forma de expresión de la identidad. La expresión ontológica de nuestra identidad es el movimiento corporal. La danza, por lo tanto, es una acción ejercida directamente sobre la identidad. (Toro, 2006). De acuerdo con el autor, la danza es el instrumento más sutil y poderoso para penetrar en el integrado mecanismo de la identidad, es la '*vía regia*' de acceso a las estructuras de la identidad.

La acción de Biodanza sobre la identidad consiste en estimular los cinco conjuntos de potencial humano, expresados en las cinco (5) líneas de vivencia: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. Cada persona desarrolla, durante la vida, algunas líneas de vivencia con mayor fuerza que otras, este hecho determina el perfil de la identidad.¹

La identidad no se puede estudiar separada de la regresión. En el eje horizontal del modelo teórico de biodanza se expone la relación pulsante de la identidad a la regresión. De tal forma que cuando abordamos la identidad sana, necesariamente recurriremos a la capacidad de regresión como forma de expresión de dicha identidad.

Aun cuando la biodanza no es una terapia, su metodología tiene efectos terapéuticos y de rehabilitación existencial. Los mecanismos de acción terapéutica de Biodanza actúan estimulando la parte sana, es decir, las funciones de integración. Es así como por medio del trance es posible obtener la restauración de patrones de respuestas fisiológicas normales cuando éstos están alterados. Las vivencias optimizan los sistemas de integración, es decir, la unidad psico-neuro-endocrino-inmunológica.

Para tener una idea más acertada sobre los efectos y niveles de acción de Biodanza, siguiendo a Toro (2006) enunciaremos cada uno de ellos que en conjunto abarcan todos los

¹ Para mayor información sobre los efectos y la acción de biodanza sobre cada una de las líneas de vivencias ver TORO (2006) *Mecanismos de Acción de Biodanza*.

² **TORO, ROLANDO** (2009) *Biodanza*. Editorial Cuarto Propio. Espacio Índigo Santiago, Chile.

niveles de la vida: Nivel celular e inmunológico. Nivel neurovegetativo. Nivel homeostático. Nivel motor. Nivel afectivo. Nivel mental. Nivel de comunicación. Nivel de calidad de vida. Nivel existencial. Nivel de conciencia. Nivel transpersonal y de conciencia ética.

A modo de resumen podemos afirmar que los ejercicios de Biodanza concebidos para la expresión de potenciales genéticos tienen como efecto la expresión de la identidad. Para ampliar la información sobre la acción de la Biodanza a través de sus ejercicios y los efectos que produce se presenta a continuación una tabla (ver Tabla n° 1).

Tabla n°1 Efectos de Biodanza

EJERCICIOS DE BIODANZA	EFECTO
1. Ejercicios que facilitan procesos integradores: - Integración motora. - Integración afectivo-motora. - Integración sensitivo-motora. - Regulación neurovegetativa.	1. Inhibición temporal de la actividad del córtex. 2. Activación de sistemas autorreguladores (simpático-parasimpático). 3. Elevación de los umbrales de excitación del hipotálamo.

¹ Para mayor información sobre los efectos y la acción de biodanza sobre cada una de las líneas de vivencias ver TORO (2006) *Mecanismos de Acción de Biodanza*.

1. Ejercicios que facilitan procesos integradores: - Integración motora. - Integración afectivo-motora. - Integración sensitivo-motora. - Regulación neurovegetativa.	4. Inhibición temporal de la actividad del córtex. 5. Activación de sistemas autorreguladores (simpático-parasimpático). 6. Elevación de los umbrales de excitación del hipotálamo.
2. <u>Ejercicios de expresión de potenciales genéticos.</u>	1. <u>Expresión de la identidad.</u>
3. Ejercicios de creatividad.	1. Desarrollo de la creatividad existencial. 2. Creatividad artística.
4. Regulación orgánica.	1. Restauración de patrones de respuestas fisiológicas no alienados. 2. Renovación biológica (alteraciones metabólicas y endocrinas). 3. Experiencia de renacimiento. 4. Reparentalización (modificación de los patrones de respuestas adquiridos durante la infancia).
5. Ejercicios de comunicación y encuentro.	1. Retribalización (reintegración al grupo social).

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Humanización (reintegración a la especie). 3. Integración ecológica (sensibilización al medio ambiente). 4. Integración afectiva (identificación con el semejante). 5. Patrón de encuentro en <i>feed-back</i>.
6. Caricias y danzas de amor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Restauración de la función de contacto. 2. Erogenización y activación de la libido. 3. Disminución de los niveles de represión sexual. 4. Nuevos patrones de acariciamiento y ajuste corporal.
7. Inducción de vivencias integradoras dentro de las cinco líneas de vivencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Producción de ecofactores para la expresión de potencialidades en torno al proyecto existencial.
8. Ejercicios de trascendencia y éxtasis.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elevación del nivel de conciencia. 2. Experiencia de éxtasis e íntasis. 3. Desarrollo de la conciencia ética.

Fuente: Toro 2006, **Mecanismos de Acción de la Biodanza**.

Marco Metodológico

A partir de la confirmación de la Biodanza como Teoría Científica, Díaz (2011), y entendiendo la investigación como “el proceso de conocer la realidad”, la propuesta de un modelo de investigación para y con Biodanza toma como base el talante de Rolando Toro quien desde su don de investigador nato y de hombre conectado con la vida escogió entre sus anhelos más profundos, buscar una nueva visión para dar respuesta a dos temas fundamentales: los orígenes de la vida y del Ser Humano, orientado a partir de una visión ontológica y epistemológica propia, que si bien todavía no permiten responder a ellos a plenitud, propone acercarse lo más posible a los mismos.

Esa visión de Toro justifica el aporte de una metodología propia para seguir profundizando en la búsqueda de respuestas a los temas esenciales que la existencia misma nos plantea, favoreciendo a la vez, la posibilidad de continuar contribuyendo desde las investigaciones científicas realizadas a partir del Metamodelo: Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble, con el desarrollo y fortalecimiento del Sistema, no sólo en ámbitos académicos y científicos, sino también en distintos contextos donde la vida se expresa.

Definiendo ciencia, más que desde su contenido en una forma estática, como proceso el Metamodelo la concibe como la manera de descubrir conocimientos, es decir, como una

actividad enfocada a descubrir variables relacionadas que explican una parte de la realidad y se caracteriza por ser dinámica porque refleja el constante avance científico” Ávila Baray. (2006).

El Metamodelo de investigación Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble, es una creación que reúne la trayectoria como investigadora y como facilitadora estudiosa de la Teoría de Biodanza por veintisiete años de María Dolores Díaz, directora de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia en Venezuela. El mismo se convierte en una valiosa herramienta metodológica y conceptual para abordar el Modelo Teórico con fines de investigación, diseñando caminos específicos adecuados al tema que se desee abordar y evitando el extravío del investigador en “el inmenso mar” de aspectos teóricos que el sistema atiende.

Para su construcción, después de un riguroso estudio, y validación con métodos como doble ciego, panel de jueces, etc., Díaz (2015) seleccionó y clasificó de acuerdo a sus características los tres niveles conceptuales del Modelo Teórico de Biodanza. Ellos mantienen a su vez, cuatro distintos tipos de relaciones entre sí: Hipótesis No Observables; Definiciones Teóricas; Reglas de Correspondencia y Definiciones Empíricas las cuales hacen posible operacionalizar una hipótesis, llevarla hasta el campo observacional e inclusive, hacerla sujeto de ser consensuada por varios observadores.

Tal como le exprese al inicio he seguido el Metamodelo Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble, como guía de investigación en y con Biodanza, para estructurar teórica y metodológicamente mi investigación, dada su flexibilidad y utilidad práctica para impulsar la Biodanza en ámbitos científicos y medios académicos, bajo la asesoría de María Dolores Díaz, su creadora. A continuación presento la aplicación del Metamodelo a mi caso de estudio.

Aplicación del Metamodelo de investigación al caso de estudio. (Díaz 2015).

Título de la Investigación:

Efectos de la biodanza en la expresión de la identidad sana de los miembros de un grupo en formación.

Objetivo General

Determinar los efectos de la biodanza en la expresión de la identidad sana de los miembros de un grupo en formación.

Objetivos Específicos:

1. Identificar las expresiones de identidad sana en los miembros de un grupo en

formación.

- Determinar el nivel de vínculo con el otro en los miembros de un grupo en formación, a través de los efectos en ellos de los niveles de integración alcanzados.

Desde la aplicación del Metamodelo, y partiendo del Concepto de Biodanza, seleccioné la dimensión **Integración humana**. Desde la dimensión seleccionada para este estudio, en la definición de Biodanza es posible identificar los conceptos centrales más idóneos para esta investigación y que el Metamodelo provee. En ese contexto seleccioné: Integración y Trance.

Toda la ruta del diseño de la investigación está plasmada en la tabla N°2.

Tabla 2: Diseño de Investigación

La interrogante	¿Cuáles son los efectos de la Biodanza en la expresión de la identidad sana de los miembros de un grupo en formación?		
Dimensión del concepto de Biodanza	Integración Humana		
Niveles de conceptos del metamodelo.	Conceptos centrales	Conceptos Derivados	Conceptos Empíricos
	Integración	Niveles de vínculos	Vínculo con el otro
	Trance	Niveles de conciencia	Identidad
Mecanismos de acción	Prioridad de la vivencia: Acción sobre la expresión de la identidad	Biodanza como proceso: Incentivando su manifestación en presencia del otro.	
Hipótesis Heurística:	La práctica regular de Biodanza, favorece la expresión de la identidad a través de los estados de trance promoviendo la integración de los miembros de un grupo en formación.		
Definición teórica:	DT1. La identidad se expresa a través de los niveles de integración alcanzados por medio del trance.		
Regla de correspondencia:	Si se diseña metodológicamente de acuerdo a los objetivos precisos una secuencia de vivencias (MB) que induzcan el trance (T) y promuevan el desarrollo de los niveles de vínculo (DNV) se genera el fortalecimiento de la identidad del participante (EI). $EI = MB + T + DNV$		
Definición empírica:	Referentes de niveles de identidad: Indicadores de identidad sana (Toro 2008) Referentes de integración: Niveles de vínculo: capacidad de establecer vínculos con otros.		
Instrumentos de medición:	Encuesta y observación de videos.		

Fuente: Elaboración Propia. Parra González Ana Victoria, 2018

Instrumento de Recolección de la Información

Para obtener la información de los conceptos empíricos se elaboró un cuestionario denominado *Efectos de la biodanza en la expresión de la identidad (EBEIGF)*, estructurado con treinta y cuatro (34) preguntas cerradas con escala de Likert con cinco (5) opciones de respuestas posible para cada pregunta, a saber: Siempre; Casi siempre; A veces; Casi nunca; Nunca.

El instrumento se estructuró en tres grandes partes; la primera referida a la identidad sana y al vínculo con el semejante, allí se hicieron 15 preguntas. La segunda parte recoge la información de las categorías de movimiento que implican la danza con el otro, se elaboraron un total de 13 preguntas; y la tercera parte referida a la capacidad de trance y regresión se hicieron 6 preguntas.

La Población y Muestra:

El instrumento se envió a todos los miembros del grupo en formación para facilitadores de biodanza de la IV promoción de la Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia, integrada por dieciséis (16) miembros, sin embargo, por causas mayores solo obtuvimos las respuesta de 12 de sus miembros, es decir que la muestra es igual a 12.

Descripción del grupo estudiado:

Grupo de formación para ser facilitadores de biodanza, danzando juntos por más de 3 años, todos profesionales en áreas como Psicología, Derecho, Ingeniera, Farmacéutica, Lic. en Trabajo Social, Ciencias políticas, economista entre otros. En cuanto al sexo tenemos un (1) masculino y el resto femenino. En relación a la edad va de 28 hasta 58 años. Puede afirmarse de acuerdo a los datos anteriores que el grupo es heterogéneo en cuanto a edad, profesión, sexo.

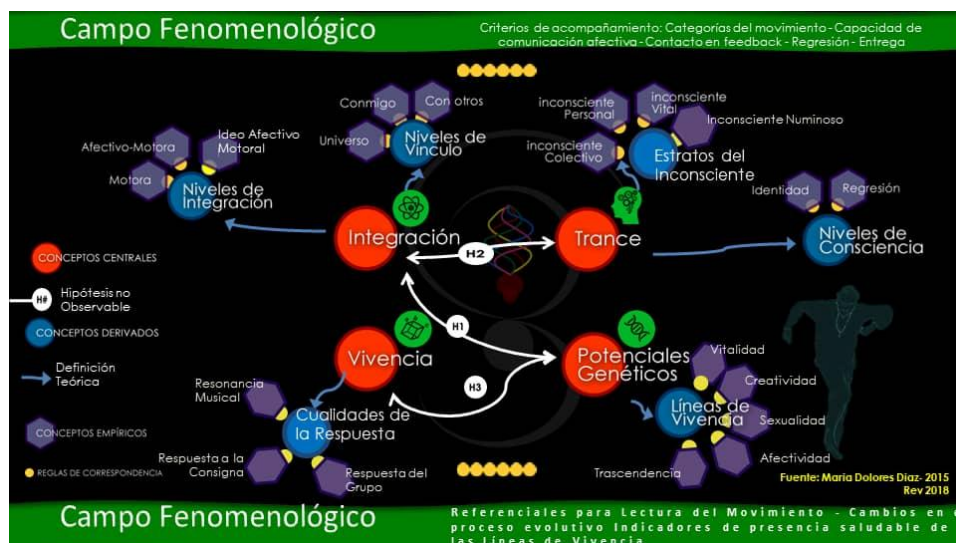


Figura N° 1. Metamodelo de Investigación en y con Biodanza. Díaz (2015)

Estructura Teórica de la Investigación

Rolando Toro creador de la Biodanza la define como: Un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. (Toro 2007: 39). Tal como lo determinamos en el diseño de investigación, nos abocaremos a estudiar la dimensión de *Integración Humana* y como concepto central, la *Integración psicofísica*.

Integración.

Integración es el primer concepto central del Metamodelo del que nos ocuparemos en nuestro estudio, Díaz (2016) siguiendo a Rolando Toro, lo define como un proceso cúspide en Biodanza que pone en correlación las partes con el todo, que asegura la unidad del sistema y tiende a aumentar su estabilidad. Restablece la unidad perdida entre percepción, motricidad, afectividad y funciones viscerales.

Para Pessoa (2010: 43) la integración significa coherencia y unidad entre las diferentes funciones orgánicas y psíquicas. Por su parte Ouspensky (1975) plantea que un hombre sano, integrado con su identidad, su área motora, intelectual y emocional trabaja de forma integrada y cada una ejecutando sus propias funciones, esto es, cumpliendo su labor con eficacia.

Los ejercicios y danzas de integración tienen por objetivo devolver al cuerpo su unidad el proceso de integración en biodanza se realiza mediante el estímulo de la función primordial de conexión con la vida, (Toro, 2007: 41). Pessoa (2010: 43) agrega que esa conexión con la vida permite a cada individuo dirigirse con fuerza selectiva, intensa para formas de acción que refuerzan su desarrollo y lo integran consigo mismo, con la especie y con el todo.

La vivencia es el núcleo del desenvolvimiento de la Integración en Biodanza, es el estar, el ser en el mundo, la cual lleva a una consciencia intensificada de sí y es allí donde se consolida la Integración, que se expresa a través de la identidad. (Díaz, 2013)

a. Niveles de vínculo.

Es a través de los vínculos que la metodología de biodanza busca recuperar la unidad perdida, en este sentido, los vínculos son fundamentales en los procesos de integración (Pessoa, 2010:69). De acuerdo al Metamodelo de Díaz los niveles de vínculos pertenecen a uno de los conceptos derivados de integración. (Díaz, 2016)

Ahora bien, de acuerdo a Pessoa existen tres niveles de vínculos, a saber:

- Vínculo consigo mismo, referido la unidad psicofísica.

- Vínculo con el semejante –el otro- consiste en rescatar o restablecer la identificación con el semejante, con la especie en cuanto totalidad biológica.
- Vínculo Cósmico, que consiste en restablecer la conexión hombre –naturaleza, reconocerse como parte de una totalidad mayor, como integración con el universo. (Pessoa, 2010:69).

Díaz plantea que en el Metamodelo estos tres (3) niveles de vínculo representan el nivel de concepto derivado de la investigación. (Díaz, 2016). En nuestro estudio utilizaremos el *vínculo con el semejante* como concepto empírico, es decir, la capacidad para establecer vínculo con el otro.

Los referenciales de este concepto empírico que nos permitirá medir los niveles de integración con el otro son los siguientes:

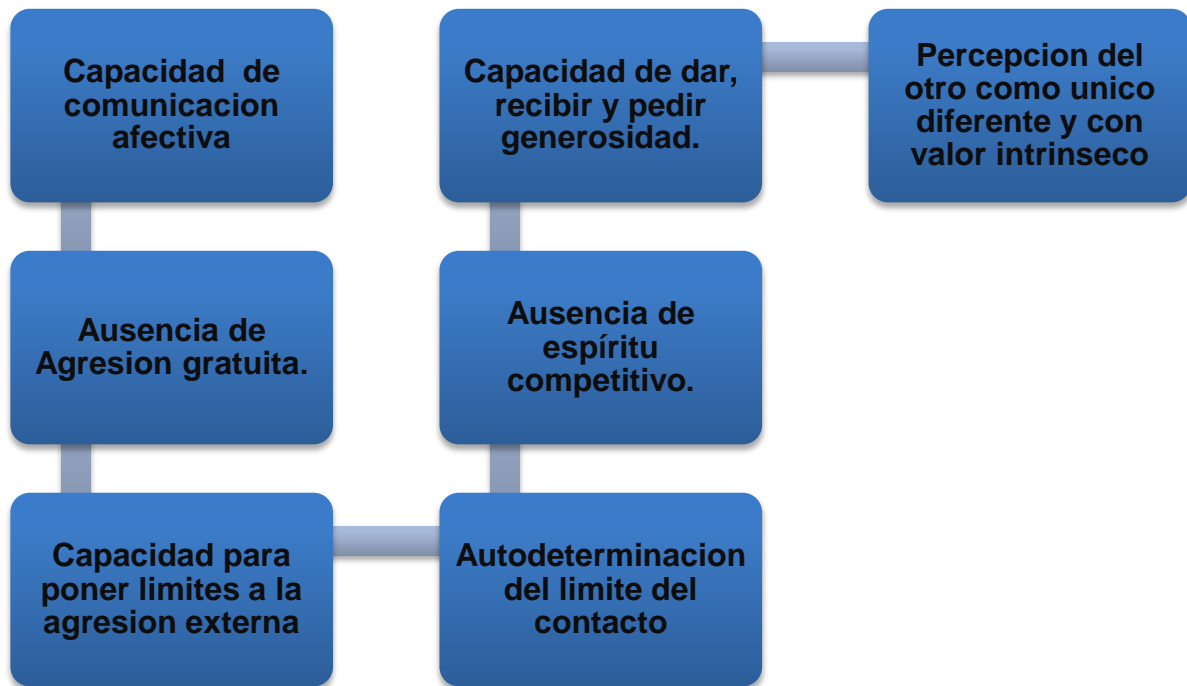


Gráfico N° 1. Referentes empíricos del vínculo con el otro, según Toro (2008). Elaboración propia.

Trance:

El segundo concepto central del Metamodelo que nutre la investigación es el de Trance; definido como mecanismo psicofísico que permite el pasaje de un estado de conciencia ampliada de sí a la regresión, su significado es cambio de un Estado de conciencia a otra. (Pessoa, 2010). Uno de los principios básicos de biodanza que sustenta su teoría está referido justamente al trance, este principio se conoce como: ***Progreso biológico inducido mediante el trance***: Considerado un mecanismo psicofisiológico que promueve una

renovación orgánica y emocional. Tiene la cualidad de un renacimiento donde sucede la restauración psicobiológica con efectos profundos de reparentalización. (Pessoa 2010). En resumen, podemos asegurar que el trance en biodanza es un acceso a un nivel especial de expansión de conciencia.

a. Niveles de conciencia

Los niveles de conciencia corresponden a uno de los conceptos derivados de trance de acuerdo al Metamodelo. Los Estados de conciencia representan la percepción espontánea que cada uno tiene de la realidad, de sí mismo, de sus actos, de sus reflexiones y de los otros que le rodean.

La conciencia implica la existencia de un yo. La expansión de conciencia se produce cuando el yo se va desdibujando y el individuo se funde con el otro. Durante el trance la persona transita entre dos niveles de conciencia como son: a) *identidad: se produce* cuando la persona tiene conciencia de sí, se siente centro de percepción del mundo; y b) *Regresión:* cuando la persona se percibe a sí mismo como parte de la totalidad universal. Tanto la Identidad como la regresión son considerados desde el Metamodelo como conceptos empíricos que facilitan la Operacionalización del concepto central de trance.

a. Regresión.

La regresión es un retorno psicofisiológico a la etapa fetal o perinatal, esto es, inmediatamente anteriores o posteriores al nacimiento. La regresión es un viaje a lo indiferenciado. Durante este estado la actividad cortical y los sistemas de alerta disminuyen sus umbrales de respuesta. En biodanza se busca inducir la regresión integrativa por su efecto saludable al armonizar el organismo, poniéndonos en contacto con nuestra esencia sana, sin patologías culturales. Durante la regresión se refuerza el equilibrio y la estabilidad del sistema vivo.

Trance y regresión son fenómenos que frecuentemente se producen en forma simultánea. En este sentido, puede afirmarse que el trance es el proceso regresivo de disolverse en la totalidad del universo.

Siguiendo el Metamodelo y ajustados al objetivo general de la investigación: *identificar los Efectos de la Biodanza en la expresión de la identidad de los miembros de un grupo en formación;* el concepto empírico que facilita la Operacionalización de nuestra pregunta es el de identidad, por lo que ahondaremos más sobre el tema en el siguiente apartado.

b. Identidad.

Para Rolando Toro, la identidad es lo que cada persona ‘es’ esencialmente, frente a cualquier otro sistema de realidad. La identidad se manifiesta no sólo en el nivel celular y visceral, sino en el nivel psicológico-existencial. (Toro 2006). Por su parte, Pessoa la define como el conjunto de características psicológicas que hacen de una persona un ser único e inconfundible. (Pessoa, 2010)

Identidad es al mismo tiempo conciencia y vivencia de ser. La conmovedora e intensa sensación de estar vivo, generándose a sí mismo es la experiencia primordial de la identidad. La vivencia de estar vivo es, el dato primario de la identidad psicológica. Vivir en la alegría de ‘ser con otro’ significa ‘convivir’, adquirir la capacidad de vínculo afectivo. La vivencia de sí surge durante la ‘convivencia’. Danzar en grupos, descubriendo progresivamente los rituales de aproximación, permite la integración de la identidad. (Toro 2006)

La característica anímica de la identidad sana es la vivencia de constituir una criatura única, en resonancia e intimidad con todo lo viviente. La identidad saludable va siempre unida a una percepción corporal de límites netos, con tendencia a la autonomía. Toro (2008) plantea dos paradojas de la identidad que hacían de este concepto un enigma, al parecer, insondable: a) La identidad se revela en presencia del otro’; b) La identidad tiene una esencia invariable, a la vez que se transforma constantemente debido a su dimensión espacio-temporal. Así, la identidad es siempre única y, al mismo tiempo, cambia de aspecto con la edad.

c. Principios de Biodanza referidos a la identidad.

Pulsación de la identidad:

Para poder entender en el modelo teórico de biodanza la identidad debemos tener presente la regresión puesto que es en el estado de trance donde nos sentimos idénticos a otros y percibimos nuestra esencia común. La identidad se une a la regresión en el espacio de lo indiferenciado, donde la propia identidad es vista como parte de la identidad del todo. Es un proceso pulsante de la identidad a la regresión y luego vuelta a la identidad.

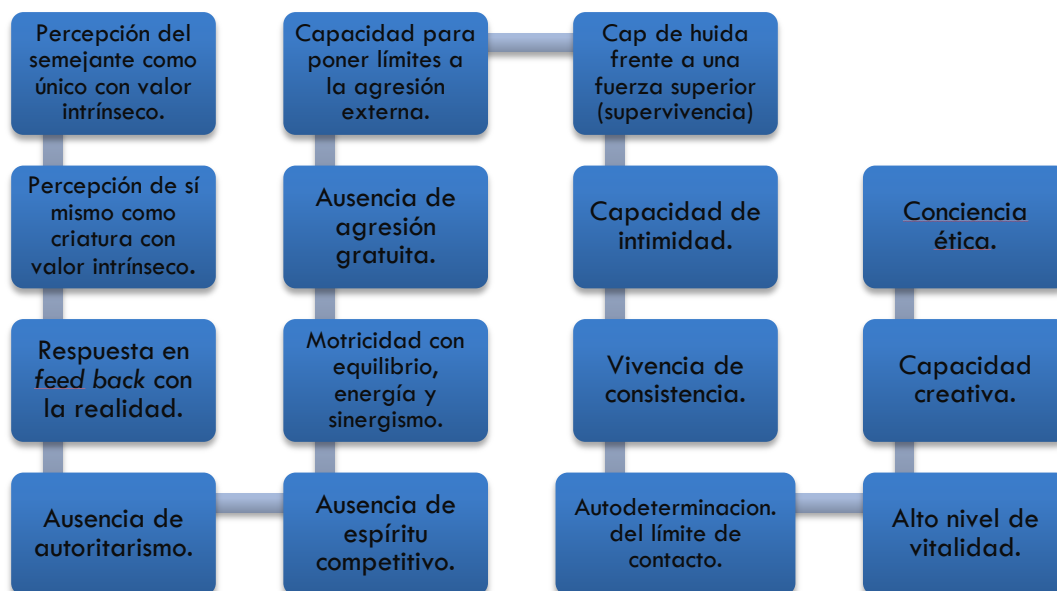
La pulsación se da entre la conciencia de sí mismo a los estados de extrema receptividad y fusión con la totalidad cósmica. La percepción de estos estados está relacionada a niveles de integración. Pessoa (2010)

Permeabilidad de la identidad:

En las expresiones de la identidad el grupo es de suma importancia, puesto que la singularidad de cada persona es afectada por la presencia de la otra. La identidad también es permeada por el estímulo musical que es un recurso metodológico del Sistema.

Identidad Sana

Existen criterios precisos para evaluar una identidad saludable, según Toro (2008) a saber:



**Gráfico N° 2. Características de la identidad sana, según Toro (2008).
Elaboración propia.**

Una vez definido cada uno de los conceptos centrales, conceptos derivados y conceptos empíricos y determinado los referenciales de estos últimos, es necesario estudiar también las categorías de movimiento con el otro y el principio del encuentro humano siendo que biodanza utiliza la música, el movimiento y vivencia como una unidad, y que la identidad es permeada por la música y la presencia del otro, por lo que de acuerdo a los objetivos de esta investigación son medulares para el estudio.

2. Movimiento Humano

Abordaremos específicamente los referidos al objeto de nuestra investigación centrada en *los efectos de la Biodanza en la expresión de la identidad de los miembros de un grupo en formación.*

- ✓ Categorías del movimiento con el otro: Reciprocidad y eutonía; fluidez; sincronización rítmica; sincronización melódica; resonancia anímica con la música; coordinación; placer cenestésico; encuentro en *feed-back*.
- ✓ Capacidad de contacto y *feed-back* (reciprocidad): sintonización e iniciativa recíproca. Al contemplar la capacidad de contacto y el *feed-back*, es posible realizar una lectura de sus niveles de comunicación afectiva.

- ✓ Capacidad de regresión: Al observar la capacidad de regresión, es posible escudriñar los niveles de alerta y autocontrol y dónde éstos disminuyen (lo que indica entrega a la vivencia por parte de los participantes)

Análisis de los Resultados

Acá utilizamos el mismo esquema que usamos para la estructuración del instrumento, es decir, analizamos en tres apartados toda la información recogida: la primera referida a la identidad sana y al vínculo con el semejante; la segunda parte recoge la información de las categorías de movimiento que implican la danza con el otro; y la tercera parte referida a la capacidad de trance y regresión.

Es importante señalar que en el instrumento las preguntas se elaboraron en positivo, es decir, que las respuestas acertadas a los referentes en medición estarían recogidas en las opciones de *siempre* y *casi siempre*, solo en la pregunta referida a la categoría de movimiento fluidez (ver gráfico N 20) la *respuesta idónea estaría ubicada en la opción nunca o casi nunca*.

En relación a la Identidad Sana:

En una síntesis de la información en conjunto de todas las características juntas de la identidad sana que nos permiten una visión general de la integración del grupo de facilitadores en formación, es importante resaltar algunos aspectos:

En todas y cada una de las preguntas sobre este aspecto, las respuestas apuntan a altos niveles de integración expresando una identidad sana a saber: Capacidad de comunicación afectiva; ausencia de Agresión gratuita; capacidad para poner límites a la agresión externa; capacidad de dar, recibir y pedir generosidad; ausencia de espíritu competitivo; autodeterminación del límite del contacto; capacidad de dar, recibir y pedir generosidad; ausencia de espíritu competitivo; conciencia ética; capacidad creativa Alto nivel de vitalidad; ausencia de autoritarismo; capacidad de intimidad; percepción del semejante como único, diferente y con valor intrínseco; percepción de sí mismo como criatura con valor intrínseco; motricidad con equilibrio, energía y sinergismo; respuesta en feed back con la realidad.

Era de esperarse que luego de más de tres años biodanzando de forma regular el grupo goce de una identidad sana, puesto que durante las sesiones de Biodanza, la persona es, más que nunca, ella misma, se siente respetada, valorizada, querida y aceptada. Experimenta su cuerpo como fuente de placer y, al mismo tiempo, como potencialidad capaz de expresarse creativamente. (Toro2006)

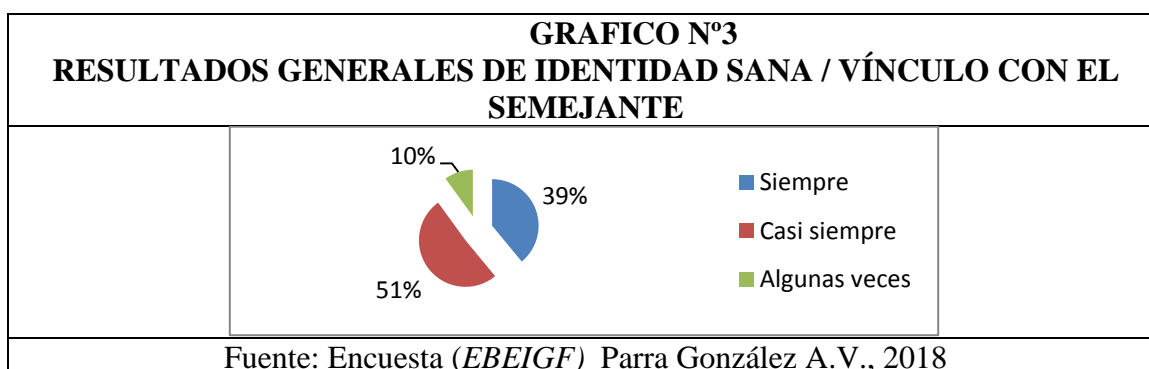
Conviene recordar que las preguntas fueron elaboradas de forma tal que las respuestas acordes a la identidad sana expresada a través del vínculo con el otro estuvieran alineadas en las categorías de siempre y/o casi siempre.

De forma general, las respuesta de los biodanzantes en formación en los 15 ítems que agrupan la identidad sana, en un 82% fueron Siempre (31%) y casi siempre (51%); a veces

solo un 10%. Llama la atención que las opciones de respuesta de casi nunca o nunca no tienen ninguna respuesta de las 156 posibles. (Ver gráfico 16).

Con la mayor objetividad debemos apuntar que en algunas de las preguntas se observaba un porcentaje que aunque pequeño –siempre menor al 10 %- , apuntaba respuestas diferente a siempre y casi siempre, y es que aunque tengamos una identidad sana siempre se está en ese proceso de pulsar ente la identidad y la regresión; y que aunque el grupo ya este próximo a ser facilitadores de biodanza siempre quedan cosas por integrar y asimilar. Biodanza trabaja sobre la parte sana del individuo, sin embargo, no desconoce las patologías propias de los tiempos que vivimos.

Retomando la pregunta inicial de la investigación: ¿Cuáles son los efectos de la Biodanza en la expresión de la identidad sana de los miembros de un grupo en formación?, de acuerdo a los resultados podemos afirmar que con los referenciales empíricos analizados hasta aquí, los biodanzantes expresan una identidad sana en su vínculo con el otro.



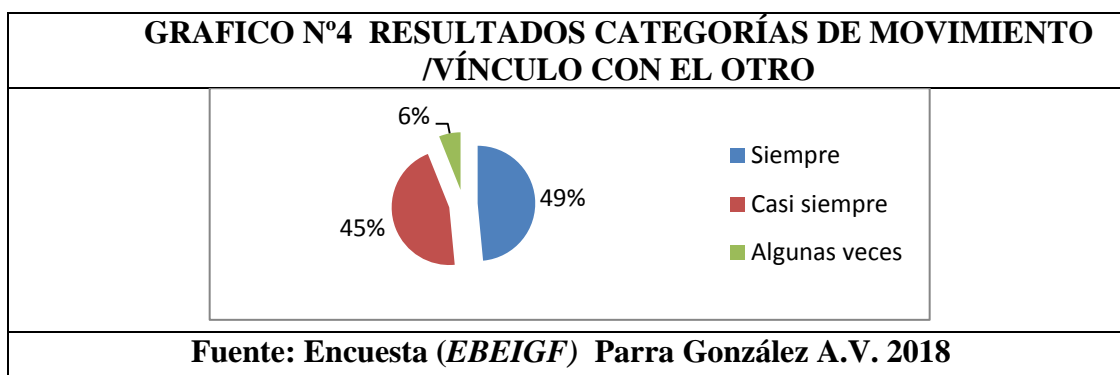
En relación a las categorías del movimiento con el otro:

Hasta aquí hemos analizado de forma individual cada una de las categorías de movimiento con el otro. Ahora conviene presentar la información en conjunto de todas las categorías de movimiento juntas que nos permitan una visión general del nivel de integración del grupo de facilitadores en formación y la expresión de su identidad sana.

Podemos afirmar que todas las categorías de movimiento con el otro, tales como: Eufonía; fluidez; sincronización rítmica; melodía; resonancia anímica con la música; encuentro en feedback; contacto y caricias Feedback; y placer cenestésico con el otro. Han sido vivenciadas de forma adecuada de acuerdo a los altos porcentajes alcanzados en las respuestas, esta información denota altos niveles de integración, motora, afectivo motora y sensitivo motora. El hecho de que las categorías de movimiento sean específicamente con el otro implica que la expresión de identidad sea espontánea.

Es necesario hacer mención a la pregunta sobre fluidez referida a la rigidez en sus movimientos y dificultad para bailar, el 17 % algunas veces y 8%. Casi siempre, aun cuando el porcentaje de casi siempre es bajo, este dato puede deberse a 2 de las personas que forman parte de la muestra entrevistada tienen importantes limitaciones físicas (una producto de un ACV, y otra por una Intervención de caderas y otros problemas de salud)

Analizando de forma general todas las categorías de movimiento tenemos que el 94% ha vivenciado de forma idónea – adecuada siempre o casi siempre. Solo el 6% manifestó que algunas veces. (Ver gráfico N° 4).



En relación a la Capacidad de vivenciar Trance y regresión.

Volviendo a nuestra pregunta inicial de nuestra investigación ¿Cuáles son los efectos de la Biodanza en la expresión de la identidad sana de los miembros de un grupo en formación? Y ¿Por qué decidimos abordar la regresión para llegar a la expresión de la identidad sana?

Debemos considerar que para que se exprese la identidad sana es necesario que se produzca la pulsación de la identidad a la regresión, puesto que en el proceso de regresión el ser humano reedita ciertas condiciones psíquicas y físicas que tiene un carácter de renovación, integración y de reparación en los procesos biológicos, como la aceleración del metabolismo y el despertar de las sensaciones cenestésicas (Toro, 2008). Conociendo además que, en biodanza se busca inducir la regresión integrativa por su efecto saludable al armonizar el organismo, poniéndonos en contacto con nuestra esencia sana, sin patologías culturales.

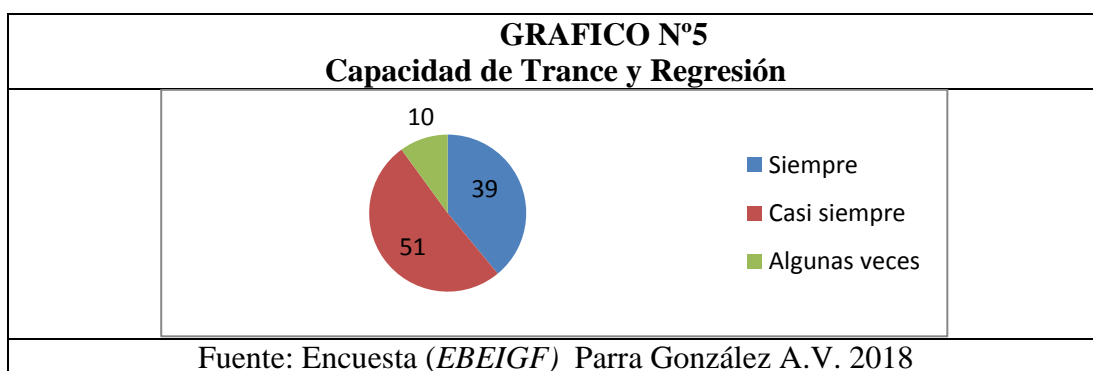
Bajo esta argumentación decidimos hacer esta pesquisa de la capacidad de regresión a los miembros del grupo de estudiantes para ser facilitadores de biodanza. Una vez analizado las preguntas por separado, agrupamos toda la información en un solo gráfico a modo de tener una visión más general de la capacidad de regresión del grupo en estudio.

En los resultados tenemos que el 100 % de las respuestas muestran un alto nivel de la capacidad de vivenciar la regresión condición necesaria para expresar la identidad sana. Las opciones de siempre (39%), casi siempre (51%) y algunas veces (10%). La opción de algunas

veces (10%) está condicionada por el porcentaje referido a sentir cambios de temperatura durante el trance (ver gráfico N34) que es una de los síntomas más difícil de vivenciar. En la lectura de los datos, llama la atención que nunca y casi nunca no fue seleccionada en ninguna de las respuestas. (Ver gráfico N°37).

Estos hallazgos son muy importantes para evidenciar la expresión de la identidad sana, considerando que los enfermos, o las personas que tiene un predominio de la identidad patológica tienen serias dificultades para lograr la regresión.

Podemos asegurar la regresión en biodanza es un acceso a un nivel especial de expansión de conciencia y el grupo en formación para facilitadores de biodanza tiene un alto nivel en su capacidad de regresión.



Consideraciones finales

El análisis de los resultados lo estructuramos en tres partes para facilitar la respuesta a la pregunta inicial y a la hipótesis de la investigación.

1. Identidad sana y Vínculo con el semejante

Era de esperarse que luego de más de tres años biodanzando de forma regular el grupo en estudio goce de una identidad sana, puesto que los efectos de la Biodanza, llevan a que la persona se sienta más que nunca, ella misma, se sienta respetada, valorizada, querida y aceptada. Otro de los efectos de biodanza es que permite al participante experimentar su cuerpo como fuente de placer y, al mismo tiempo, como potencialidad capaz de expresarse creativamente.

Todas y cada una de las respuestas referidas la expresión de la identidad en relación al vínculo con el semejante apuntan a altos niveles de integración expresando una identidad sana.

Con la mayor objetividad debemos apuntar que en algunas de las preguntas se observaba un porcentaje que aunque pequeño –siempre menor al 10 %- , apuntaba respuestas diferente a siempre y casi siempre, y es que aunque los biodanzantes expresen una identidad sana, siempre se está en ese proceso pulsante de la identidad a la regresión, no obstante, el grupo ya este próximo a ser facilitadores de biodanza siempre quedan cosas por integrar y

asimilar. Biodanza trabaja sobre la parte sana del individuo, sin embargo, no desconoce las patologías propias de los tiempos que vivimos.

Retomando la pregunta inicial de la investigación: ¿Cuáles son los efectos de la Biodanza en la expresión de la identidad sana de los miembros de un grupo en formación? Podemos afirmar que los biodanzantes expresan una identidad sana en su vínculo con el otro.

2. Categorías de Movimiento con el otro.

Podemos afirmar que todas las categorías de movimiento con el otro, tales han sido vivenciadas de forma adecuada de acuerdo a los altos porcentajes alcanzados en las respuestas, esta información denota altos niveles de integración, motora; afectivo motora; y sensitivo motora.

El hecho de que las categorías de movimiento sean específicamente con el otro implica que la expresión de identidad sana en el grupo es espontánea y se alinea a los objetivos propuestos en esta investigación.

3. Capacidad de Regresión.

Los resultados muestran un alto nivel de la capacidad de vivenciar la regresión, condición necesaria para expresar la identidad sana. Estos hallazgos son muy importantes ya que la regresión en biodanza significa un acceso a un nivel especial de expansión de conciencia y el grupo en formación para facilitadores de biodanza tiene un alto nivel en su capacidad de regresión.

Volviendo a la pregunta inicial del estudio podemos afirmar que gracias a la vivencia regular en las sesiones de biodanza, los estudiantes han podido expresar su identidad sana en relaciones mediadas por la comunicación afectiva y autodeterminación en su vínculo con el otro. Las categorías de movimientos en las danzas con el otro así lo corroboran, reflejando además altos niveles de integración. Finalmente la capacidad de regresión del grupo ratifica la expresión de la identidad sana.

Las conclusiones anteriores llevan a confirmar la hipótesis de investigación: La práctica regular de Biodanza, favorece la expresión de la identidad a través de los estados de trance promoviendo la integración de los miembros de un grupo en formación.

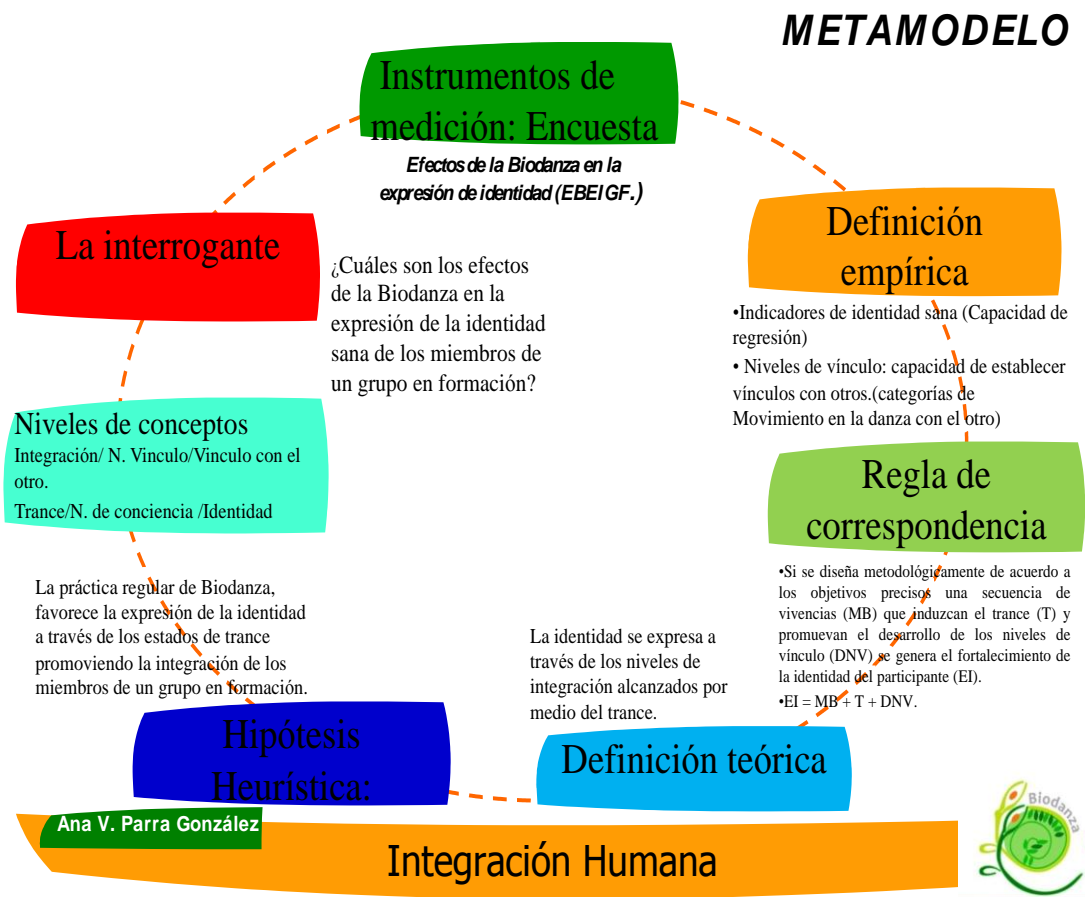


Gráfico nº 6: Círculo Virtuoso de la Investigación

Instrumento: Efectos de la biodanza en la expresión de identidad (EBEIGF)

Las alternativas de respuesta para cada una de las preguntas son las siguientes:

Siempre (CS)

Algunas Veces (AV)

Casi nunca (CN)

Nunca (N).

Te pido dispongas de un tiempo especial para su llenado. (Lo más pronto posible)

Gracias por permitirme conocer tu vivencia.

Identidad Sana/ Vinculo con el semejante	<i>S</i>	<i>CS</i>	<i>A</i> <i>V</i>	<i>C</i> <i>N</i>	<i>N</i>
Capacidad de comunicación afectiva					
Ausencia de Agresión gratuita					
Capacidad para poner límites a la agresión externa					
Capacidad de dar, recibir y pedir generosidad.					
Ausencia de espíritu competitivo.					
Autodeterminación del límite del contacto.					
Conciencia ética.					
Capacidad creativa.					
Alto nivel de vitalidad.					
Ausencia de autoritarismo.					
Capacidad de intimidad.					
Percepción del semejante como único, diferente y con valor intrínseco.					
Percepción de sí mismo como criatura con valor intrínseco.					
Motricidad con equilibrio, energía y sinergismo.					
Respuesta en feed back con la realidad.					
Danzas con el semejante/ Categorías de movimiento	<i>S</i>	<i>CS</i>	<i>A</i> <i>V</i>	<i>C</i> <i>N</i>	<i>N</i>
Toma la iniciativa y sigue al compañero de forma recíproca, evitando actitudes de dominio y sumisión. (Eufonía)					
Logra una adaptación corpórea armoniosa, ocupando los espacios vacíos y evitando los choques, danzando al mismo tiempo del otro (fluidez)					
Siente rigidez en sus movimientos y dificultad para danzar? (fluidez)					
Durante la sesión siente desaceleración y armonización orgánica. (Fluidez)					
Es capaz de danzar al tiempo de la música y de interactuar adaptándose al compañero, para crear juntos una danza. (sincronización rítmica)					
Durante la danza se despiertan en ud. impulsos de conexión afectiva (melodía)					
Durante la danza Ud. comparte un mismo estado de ánimo (alegre, erótico, trascendente, etc. con sus compañeros). (Resonancia Anímica con la Música)					
Se ha sentido en “comunidad”, bajo la misma percepción musical con otros. (Resonancia Anímica con la Música)					
El acto de encuentro y contacto es recíproco durante la sesión de biodanza. (Encuentro en Feedback)					
Durante los ejercicios de encuentro ha vivenciado como después del encuentro de miradas aparece la sonrisa y las miradas se encienden; el otro no es más un extraño, sino que se transforma en un similar. (Encuentro en Feedback)					

Durante los ejercicios de encuentro ha vivenciado como uno se ve a través de la mirada del otro' y, comienza a sentir que todo lo que le sucede a sí mismo, le sucede también al otro. (Encuentro en Feedback)					
Durante el ejercicio de encuentro (en todas sus formas) y durante los ejercicios de caricias recíprocas la tendencia en ud. es a dar y recibir mutuamente.					
¿Ha vivenciado el placer cenestésico con el otro?					
Capacidad de regresión	<i>S</i>	<i>C</i> <i>S</i>	<i>AV</i>	<i>C</i> <i>N</i>	<i>N</i>
Durante la sesión de biodanza siente relajamiento de todos los músculos y armonía en las tensiones viscerales, donde los sistemas de alerta disminuyen sus umbrales de respuesta.					
Puede quedarse en silencio durante la parte vivencial de la sesión. (Abandono).					
En la parte vivencial de la sesión puede mantener los ojos cerrados durante ejercicios específicos, en estado de abandono con disminución de los impulsos voluntarios					
Durante la sesión ha vivenciado como la temperatura corporal en primer momento puede disminuir (manos frías y húmedas). Luego, progresivamente, vuelve un suave calor.					
Al terminar la sesión ha sentido un aumento de la percepción y de la conciencia).					
Al terminar la sesión ha sentido una sensación de rejuvenecimiento.					

Bibliografía

- ÁVILA B., H. L. (2006). Introducción a la metodología de la investigación. Edición electrónica.
- DÍAZ, M. (2011). De la Vivencia Biodanzada al conocimiento. Edición Electrónica. Investigación Libre del Doctorado de Ciencias Humanas de la Universidad del Zulia. Venezuela.
- _____ (2011). El Modelo de Bagozzi y Phillips y la Representación de la Teoría Biodanza. Edición Electrónica. Investigación Libre del Doctorado de Ciencias Humanas de la Universidad del Zulia. Venezuela.
- _____ (2015). El Metamodelo de Investigación: Biodanza, alquimia infalible, arte posible, ciencia creíble. Revista Argentina de Biodanza. Nro 6.
- _____ (2016). ¿Cómo investigar en y con Biodanza?. Investigación Libre en estudios de profundización en el Modelo Teórico de Biodanza. Edición Electrónica. Escuela Venezolana de Biodanza del Zulia. Venezuela.

- HERNÁNDEZ S., R., FERNÁNDEZ C., C. y BAPTISTA L., P. (2003). Metodología de la investigación. México. Editorial McGraw-Hill.
- JARA (2015). Bio- Resiliencia: Una aproximación a la Resiliencia desde el Sistema Biodanza y el Paradigma Biocéntrico. Monografía para obtener el título de Profesor de Biodanza. Viña del Mar. Chile.
- PEREIRA (2005) Biodanza como proceso de Rehabilitación existencial para ancianos. Análisis etnográfico. Universidad de San Paulo. Brasil.
- PESSOA, M. (2010). Biodanza Vida y Plenitud. Metodología y Aplicabilidad. Primera edición en español. Edición de la autora. Belo Horizonte.
- TORO, R. (1991). Teoría de Biodanza. Coletanea de Textos. Editora ALAB. Fortaleza. Brasil
- _____ (2006). Definición y Modelo Teórico de Biodanza. Curso para profesores de Biodanza. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro. Chile.
- _____ (2006). Mecanismo de Acción. Curso para profesores de Biodanza. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro. Chile.
- _____ (2006). Metodologia VI. Curso para profesores de Biodanza. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro. Chile.
- _____ (2006). Movimiento humano. Curso para profesores de Biodanza. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro. Chile.
- _____ (2006). Identidad e Integración. Curso para profesores de Biodanza. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro. Chile.
- _____ (2006). Trance y Regresión. Curso para profesores de Biodanza. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro. Chile.
- _____ (2009). Biodanza. Editorial Cuarto Propio. Chile.
- RIVERA, F, (1994). Profanos y Divinos. Lecturas de filosofía de la vida y Biodanza. Ediciones libro amigo, Lima Peru.
- SARPE, A. (2014). Identidade, eros e transcendencia. Edición de autor. Lisboa.
- WAGNER, C. (1991). Teoría de Biodanza. Coletanea de Textos. Editora ALAB. Fortaleza. Brasil



BIOVIVENCIAL

Revista Electrónica de Biodanza y Ciencias Humanísticas

<https://biovivencial.wixsite.com/biovivencial>

Año 5 Volumen No.7: Enero-Julio 2020, Pp: 45-61

e-mail: biovivencial@gmail.com

BIODANZA EN LA EDUCACIÓN ESCOLAR: UN PRESENTE PARA EL FUTURO INTERVENCIÓN EN LICEO ALBERTO BLEST GANA, CHILE

JERONIMO MEZA-LOPEHANDIA

Facilitador Didacta de Biodanza SRT

Especialista en niños y jóvenes

10 años de experiencia aplicando

Biodanza en Escuelas

jeronimo@biodanzakids.com

RAFAEL CAMPOS PUGA

Facilitador de Biodanza SRT

Psicólogo Clínico

rafael.campos.puga@gmail.com

“La educación de una sola generación cambiaría la calidad del proceso evolutivo mundial.

Los hombres serían educados para la plenitud, como lo propone la cultura holística.

Biodanza está entregando pautas muy poderosas para este renacimiento.

La evolución del presente debe abarcar a los hombres del futuro”.

Rolando Toro Araneda.

Resumen

El siguiente artículo, da a conocer los elementos centrales de Biodanza, su paradigma y modelo teórico, como pilares fundamentales de introducir al sistema educacional escolar. El sistema Biodanza es una herramienta de intervención para los estudiantes, tanto en su proceso de desarrollo escolar, como en su crecimiento personal e integración social. Lo anterior, se funda en los resultados de una investigación desarrollada el año 2016 en el Liceo Alberto

Blest Gana, Santiago, Chile, donde durante 3 meses estudiantes de entre 11 y 12 años participaron de sesiones semanales de Biodanza. Al inicio y al final de esta experiencia se les aplicó un cuestionario de preguntas abiertas las que fueron sometidas a un análisis de contenido, de los que se pudo obtener el impacto de esta experiencia en los estudiantes. Finalmente, este artículo hace una invitación a los Facilitadores de Biodanza a investigar y sistematizar las experiencias generadas en sesiones de Biodanza en distintos contextos, para luego diseminar la información y compartir sus resultados.

Palabras claves: Biodanza – Educación – Estudiantes – Investigación

Abstract

The current article shows key elements of Biodanza, its paradigm and theoretical workframe as well as its fundamental milestones in order to introduce it into the school education system. System of Biodanza is an intervention tool for students in both, their school development process as well as their personal growth and social integration. The latter finds its ground on the results of a research conducted in 2016 at Alberto Blest Gana College, Santiago, Chile where during 3 months, 11-12 year-old students took place in weekly Biodanza sessions. Students were applied an open-question survey at the beginning and the end of this experience which was subsequently submitted to a content analysis to extract the impact of such experience on participants. Ultimately, this article is an invitation to Biodanza teachers to conduct their own researches and systematize experiences generated at Biodanza sessions in different contexts in order to spread the information as well as share the results.

Keywords: Biodanza – Education – Students – Research

Biodanza un Sistema de Integración

Rolando Toro, en su libro “Biodanza²”, menciona que este concepto fue elaborado desde un vasta elaboración semántica, donde ya había una experiencia a priori a través de Psicodanza, pero que en su transcurso notó que había una disonancia, al incorporar el prefijo Psico, ya que esto daría como significante danza del alma, lo cual encarna una mirada platónica, donde se separa cuerpo y alma, y donde navegaremos siempre en la reminiscencia, los recuerdos del alma, y nos aleja de lo cotidiano o diario, en la vida. Pero cuando toma a Roger Garaudy, y su obra “Danzar la vida”, surge una claridad en que lo central es la vida, cambiando el prefijo por Bio.

“Etimológicamente, bios significa “vida”; y danza que, en la acepción del filósofo francés Roger Garaudy, se entiende como el “movimiento integrado pleno de sentido”³.

² **TORO, ROLANDO** (2009) *Biodanza*. Editorial Cuarto Propio. Espacio Índigo Santiago, Chile.

³ **KARGER, MARGARITA** (2013) *Proyecciones en Biodanza. Una dinámica del sentir*. Editorial Lumen. Colección Cuerpo, Arte y Salud. Serie Roja. Buenos Aires, Argentina. Página 19

Como lo describen en una carta del 1952, Verónica Toro y Raúl Terrén⁴, de Rolando Toro hacia su esposa Pilar Acuña, “*He pensado en una ciencia rítmica que ordene musicalmente los movimientos naturales del cuerpo y sobre todo los “actos”, de modo que bajo formas nobles y espirituales distribuya, la intensidad y la fuerza. Algo así como provocar la musicalidad del ser*”. Desde ese sentido, logra dar cuenta de su propuesta, a través de la siguiente definición de Biodanza “*un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida*”⁵.

Para ir desarrollando esta definición, se van a ir revisando los conceptos que se encuentran en la definición.

Integración humana, que se entiende por la capacidad de evitar disociaciones en sí mismos, y para esto se busca conectar la integración en tres niveles, consigo mismo, con el semejante, poder restaurar la capacidad de vincularse con el otro y por último la capacidad de vincularse con la naturaleza y el cosmos en su totalidad.

Renovación orgánica, es el efecto de la estimulación del equilibrio interno, a través de la reducción de los estresores (factores externos-internos), el proceso de colaboración a una verdadera transculturación, un reaprendizaje a nivel afectivo, una modificación límbico-hipotalámica.⁶

Reeducación afectiva, dado que se ha visto teñida por la cultura y modo de control, dado que “*la afectividad aproxima la percepción a un sentido realista, conecta, da vida con el significado esencial de los hechos. Impregna la percepción de belleza, imaginación y comprensión*”⁷. Y de esta vivencia se potencia el modo de vincularse con su entorno desde sí.

Cierra su definición con el **reaprendizaje de las funciones originarias de la vida**, donde se centra en el poder de los instintos, como una conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje, donde “El instinto de sobrevivencia y conservación de la vida se relaciona dinámicamente con la fuerza de la identidad. Aquí es donde mi concepción de los instintos está vinculada con el modelo teórico del Sistema de Biodanza y el Principio Biocéntrico.”⁸

El sistema Biodanza tiene como objetivo generar las condiciones para que la identidad pueda ser expresada de manera saludable. En ese sentido es una forma de enseñar en sí misma. Su estructura metodológica de sesión o clase con un grupo regular permite fácilmente practicarla en la escuela. Ahora bien no se trata solamente de incluir en el currículo escolar

⁴ **TORO, VERÓNICA; TERREN, RAÚL** (2008) *Biodanza Poética del encuentro*. Editorial Lumen. Colección Cuerpo, Arte y Salud. Serie Roja. Buenos Aires, Argentina. Página 21.

⁵ **TORO, ROLANDO** (2009) *Biodanza*. Índigo. Editorial Cuarto Propio. Santiago, Chile. Página 39.

⁶ **TORO, ROLANDO** (1991). *COLETANEA DE TEXTOS. TEORIA DA BIODANÇA. VOLUMEN 1. EDITORIAL ALAB. ASSOCIACAO LATINO-AMERICANA DE BIODANÇA*. Página 26.

⁷ **TORO, ROLANDO; Edición TORO, CECILIA** (2012) *La Inteligencia Afectiva*. Editorial Cuarto Propio. Santiago, Chile. Página 31

⁸ **TORO, ROLANDO** (1989) *Proyecto Minotauro. Un abordaje terapéutico al sistema de biodanza*. Editorial VOZES. Petropolis, Brasil. Página 112.

una sesión de Biodanza semanal, pues la afectividad no puede ser una asignatura más solamente, se trata de crear un contexto permanente que genera las condiciones para un aprendizaje colaborativo y afectivo. La propuesta se basa en ser un aporte a la renovación de la cultura escolar, validando el movimiento y la vivencia como fuentes de aprendizaje y la afectividad como ambiente enriquecido. Es desde ahí que proponemos trabajar con el equipo docente y también con las familias, es decir con la comunidad escolar en su conjunto. En este artículo abordaremos el trabajo aplicado al segmento de los estudiantes.

La Escuela Actual

La escuela, como la conocemos, tiene su raíz a principios del siglo XIX en Prusia. Surgió para evitar las revoluciones, como las ocurridas en Francia, integrando algunos principios ilustrados, aunque manteniendo los regímenes absolutos. Su fuerza, se basaba en la división social. Su estructura, en la disciplina y el respeto total por la autoridad, promoviendo la docilidad y la obediencia. Esta preparación desde la infancia tiene como objetivo la formación militar y el trabajo como obrero industrial, con su reiteración, rendimiento y obediencia. Esta herencia continúa actualmente, podemos verlo en ejemplos concretos como cursos separados por niños de la misma edad, la campana para separar el recreo de las clases, las filas para entrar al salón, los castigos, la disciplina escolar; en el aprendizaje: afán por la meta y no por el proceso. Esta idea, tiene similitud a una “línea de producción”, donde el alumno será modelado y llenado de conocimiento. En este modelo educativo, desde el ejercicio físico hasta el desarrollo de la lógica y la capacidad de memorizar, están propuestos dentro de un marco de competencia. Este modelo prusiano es de educación para la guerra, por ello no solo está obsoleto, sino también, y eso es lo más grave, es dañino para la vida y es urgente transformarlo.

La tensión de este modelo educativo, ha ido creciendo con el pasar de las décadas. Su sentido como fuente de información, ha sido sobrepasado por las redes tecnológicas de comunicación y, curiosamente, los niños, niñas y jóvenes son quienes mejor las manejan. La escuela se ha constituido en un lugar aburrido, en las clases, el conocimiento se impone desde fuera, no es permitido el cultivo de la auto organización del aprendizaje. La relación entre los estudiantes esta mediada por la permanente competencia en todos los espacios organizados de la escuela. En las últimas décadas, los sucesos en la escuela se han tornado alarmantes. Casos de acoso escolar, donde las víctimas terminan suicidándose; niños quienes, para adaptarse, están consumiendo fármacos diariamente, los cuales, además, son exigidos por los maestros para aceptarlos en el aula; la depresión infantil, las altas tasas de deserción escolar, sobretodo en estudiantes en situación de vulnerabilidad social.⁹

⁹ **BALBI TORO, ALEJANDRO; MEZA, JERONIMO** (2017) Biodanza para Niños y Jóvenes. Santiago, Chile, Julio 2017. Página 61.

Un Poco de Historia

*“Estimo que no puede ser maestro el que no conoce ni siente lo primitivo,
lo pristino de la vida”*
Rolando Toro Araneda

Inicialmente la concepción pedagógica de Rolando Toro estaba centrada en nuevas formas de aprendizaje a partir de la expresión artística y la vivencia como eje metodológico. En esta propuesta no se excluían materias de carácter intelectual, se trataba de integrar la inteligencia con la afectividad y el respeto recíproco¹⁰.

El proceso de aprendizaje estaba en la experiencia vivida, por ejemplo, en su tiempo de profesor primario en un internado rural, llevaba a sus alumnos a caminar por el bosque o los despertaba en la madrugada para ver el nacimiento de un ternero. Luego los estudiantes expresaban estas experiencias a través de dibujos y plástica. El impacto de estos trabajos gráficos era tal que llegó a montar una exposición con ellos, la misma fue exhibida en el ministerio de Educación en Santiago, la capital de Chile y luego en varios países de Europa¹¹. Posteriormente emergió el movimiento como nuevo eje epistemológico, el que cimentó las bases del sistema Biodanza.

Antecedentes

Un elemento importante en este último tiempo en el campo de las ciencias sociales es la importancia de la subjetividad en la investigación cualitativa. En relación a esta el investigador Fernando Gonzáles-Rey plantea tres: “el carácter constructivo-interpretativo del conocimiento, el carácter dialógico de la investigación cualitativa y la definición de lo singular como instancia legítima para la producción del conocimiento científico” (2016, p.8)¹². Esta premisa nos abre camino para considerar la subjetividad en el proceso de diseminación de la información a través de la investigación, de modo que exista una validación con evidencia científica que permita aportar antecedentes, datos y resultados acerca del desarrollo de las personas que practican Biodanza.

En este artículo el foco está en la educación escolar y en el resultado concreto de la práctica de un grupo de estudiantes que inicialmente no conocían el sistema Biodanza y luego compartieron doce sesiones de manera regular en su escuela durante tres meses. Para realizar esta investigación se realizó un pre test y post test.

Esta investigación se desarrolla en un contexto del programa “Inteligencia Afectiva: Biodanza”, realizado el año 2016, en el Colegio Alberto Blest Gana, ubicado en Santiago de Chile. Esta escuela tiene una matrícula de 1700 estudiantes. Es importante señalar que muchos

¹⁰ **Toro Sánchez, Rodrigo** “Orígenes de Biodanza. Antecedentes y Biografía de Rolando Toro hasta 1973 – Chile” pág. 62.

¹¹ **Toro Sánchez, Rodrigo** “Orígenes de Biodanza. Antecedentes y Biografía de Rolando Toro hasta 1973 – Chile” pág. 57

¹² <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/666/450> rescatado el 22-08-2017

de sus estudiantes viven en contextos de vulnerabilidad social, hay un 8% que tiene beca estatal para estimular asistencia y evitar deserción escolar (Beca ProRetención). El programa fue diseñado y aplicado por el siguiente equipo; Jerónimo Meza, Facilitador – Didacta de Biodanza SRT, especialista en niños y jóvenes; Valeria Vera, Psicóloga, Facilitadora – Didacta de Biodanza SRT; Romina Aranibar, Facilitadora de Biodanza SRT¹³ que colaboraron en el trabajo de campo como en la investigación cuantitativa como cualitativa. El universo de participantes que abarco la implementación del programa inteligencia Afectiva Biodanza, fue de 900 niños, niñas y jóvenes, que tuvieron sesiones de Biodanza semanal, abarcando los siguientes niveles o cursos, 5to Básico, 6to Básico, 7to Básico, 8to Básico, 1ero Medio y 2do Medio (de 10 a 16 años). Estos fueron organizados en 3 ciclos de tres meses cada uno, un total de 36 grupos que recibieron 350 sesiones en el año.

Se diseñó y aplicó encuesta, es decir a modo de pre-test y post-test, un instrumento a todo el universo de estudiantes intervenidos. Este contaba de dos partes; la primera cuantitativa por medio de afirmaciones a través de escala Likert, para notar elementos de avance en el proceso gradual de la participación en Biodanza y constatar el desarrollo por líneas de vivencias, entendiendo por estas últimas, categorías de experiencia que tienen su raíz en el potencial genérico humano y en su desarrollo alcanzan la expresión saludable de la identidad. La segunda una entrevista con preguntas abiertas. A manera de muestra de lo cualitativo, a los alumnos de 5to y 6to básico (10 y 11 años), un total de 45 niños y niñas, que tuvieron 3 meses de Biodanza regular, se aplicó la técnica de análisis de contenido de la entrevista de pregunta abierta, el resultado de esta es la que vamos a desarrollar a continuación.

Evidencia Científica, Investigación Colegio Alberto Blest Gana. 2016¹⁴

*“A Biodanza não propõe um padrão de comportamento.
Cada indivíduo ao vincular-se consigo mesmo em um
processo de integração e ao desenvolver uma consciência
comunitária, oferece seu próprio padrão genético de
respostas vitais. A liberdade individual postula-se aqui como
a forma adequada de um desenvolvimento interior de
potencialidades inatas.*

“Liberdade e desenvolvimento são sinônimos”

Rolando Toro Araneda¹⁵

¹³ Equipo Multidisciplinario; Análisis Cuantitativo, Daniel Venegas, Ingeniero; Tabulación de datos, Romina Aranibar, Facilitadora de Biodanza SRT y Christoph Crumbach; Análisis Cualitativo, Claudia Beltrán, Psicóloga Clínica y Facilitadora Biodanza SRT, Rafael Campos, Psicólogo Clínico y Facilitador Biodanza SRT; Informática, Christoph Krumbach.

¹⁴ Construcción de la información y sistematización de análisis de contenido por;

Claudia Beltrán Bustamante, Psicóloga Clínica, Facilitadora de Biodanza SRT & **Rafael Campos Puga**, Psicólogo Clínico, Facilitador de Biodanza SRT

¹⁵ **Toro, Rolando** (1988) CADERNOS DE BIODANÇA. “Liberdade e desenvolvimento”.

En el campo de las ciencias sociales hay un elemento fundamental en el proceso de investigación, el poder describir. Esto es señalar una muestra representativa acerca de un fenómeno, pero para este describir se tiene que contar con un respaldo científico.

Desde esta reflexión surge el *análisis de contenido*, que es entendido como “una técnica para estudiar y analizar la comunicación de una manera objetiva, sistemática y cuantitativa”¹⁶. Esta se desarrolla en la caracterización del sentido que se genera a través de la palabra, describe las características de la comunicación, “averiguando qué dice, cómo se dice y a quien se dice; formula inferencias en cuanto a los antecedentes de la comunicación, es decir, por qué se dice algo; y, por último, formula inferencias en cuanto a los efectos de la comunicación, es decir, con qué efecto se dice algo. (Krippendorff.1990. P.47¹⁷). En resumen, el análisis de contenido permite la construcción de una matriz de datos, por cuanto hace referencia a unidades de análisis, variables y valores o respuestas.

El proceso de construcción en el análisis es a través del contenido que surgió de las respuestas del instrumento que se aplicó, desde ahí emergen datos (respuestas) que, de formas simbólicas, permiten construir *unidades de registros*, que es entendida como “la unidad de significación que se busca en el texto, se extrae del mismo y se codifica. Sus modalidades pueden ser también muy diversas tales como palabras, temas o afirmaciones sobre algo, asuntos generales, tratados, personajes que intervienen en el mensaje, los sucesos o acontecimientos que se narran en él, o el documento mismo como un todo”¹⁸ Holsti define una unidad de registro como “el segmento específico de contenido que se caracteriza al situarlo en una categoría determinada” (Krippendorff citando a Holsti: 1969, p.116¹⁹.)

Cuando ya se logra tener las unidades de registro, es importante poder generar *categorías*, que es entendida como cada uno de los elementos o dimensiones que comprenden una variable cualitativa. En el análisis de contenido se llaman categorías a cada uno de los elementos o dimensiones, que nos van a permitir para clarificar y agrupar según ella las unidades del análisis del texto.

Metodología de Trabajo

Esta entrevista consultó a todos los participantes, no obstante se trabajó sobre las respuestas solo del 1er y 2do ciclo. La investigación consistió en realizar una pregunta antes de experimentar Biodanza, donde se diseñó una muestra de Pre-Test.

¹⁶ Hernández., Fernández, C., y Baptista, P. (2003) Metodología de la Investigación. 3°ed. México: Mac-Graw Hill. (p.412)

¹⁷ Krippendorff, K. (1990) Metodología de análisis de contenido. teoría y práctica. Barcelona, Paidós.

¹⁸ Hernández., Fernández, C., y Baptista, P. (2003) Metodología de la Investigación. 3°ed. México: Mac-Graw Hill (p.418)

¹⁹ Krippendorff, K. (1990) Metodología de análisis de contenido. teoría y práctica. Barcelona, Paidós.

A través de una pregunta;

- a) ¿Qué te imaginas cuando oyes la palabra Biodanza?

Y posteriormente al término de los 3 meses de práctica regular, se generó un Post- Test, se aplicaron 2 preguntas;

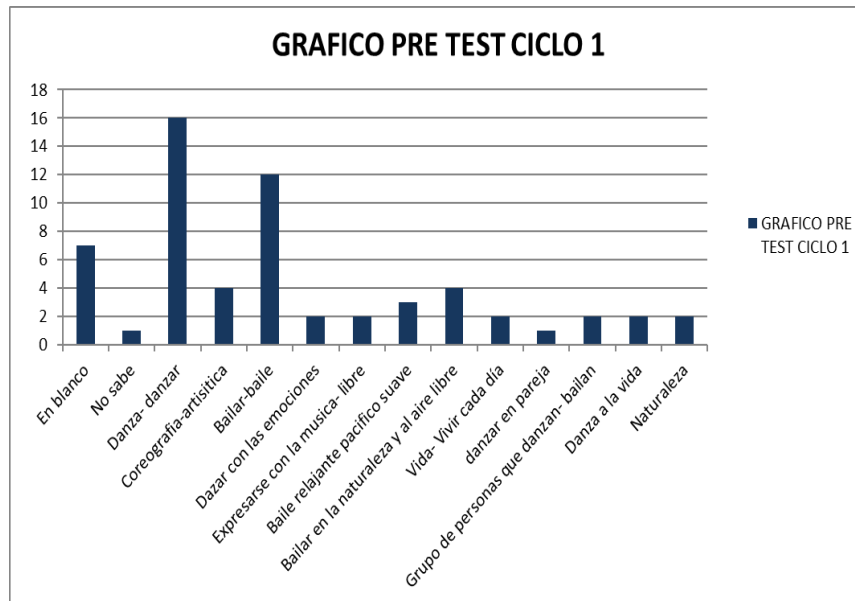
- a) ¿Qué es para ti Biodanza?
b) ¿Qué aprendiste en estas clases?

Cada respuesta tuvo un tratamiento independiente en la construcción de unidades de registro y de esas unidades de registro se construyeron las categorías, que vamos a revisar en el análisis de contenido.

Pre-Test

En la primera pregunta aparecen las siguientes unidades de registros y categoría que nos permiten describir el grado de conocimiento, cercanía, interpretación o evocación que dan los niños y niñas respecto a la palabra Biodanza.

En este primer acercamiento va surgiendo un conocimiento más asociativo y espontáneo acerca de la Biodanza, dado que no se ha tenido una experiencia.



Las unidades de registro que se van construyendo, son a través de lo asociativo respecto a la palabra, que son las siguientes;

- 1) Danza- danzar, que agrupa la más alta puntuación. (16)

- 2) Bailar- baile, que agrupa la segunda alta puntuación. (12)
- 3) No hay respuesta frente al estímulo o consulta, genera la tercera puntuación (7)
- 4) Coreografía-artística y bailar en la naturaleza y al aire libre, comparten la misma puntuación. (4)
- 5) Baile relajante pacífico y suave, comparte la quinta puntuación (3)
- 6) Danzar con las emociones, expresarse con la música-libre, vida-vivir cada día, grupo de personas que danzan-bailan, danza a la vida, naturaleza. En esta unidad de registro comienza a haber una apertura en la caracterización una mayor distinción de la acción, generando la sexta puntuación (2)
- 7) No sabe, danzar en pareja, quedan con la menor puntuación. (1)

Estas unidades de registros, nos permiten agrupar las siguientes Categorías (en negritas) que pasamos a desarrollar:

La primera que se encuentra asociada a una **acción** que se entiende cuando alguien está haciendo algo, está actuando (de manera voluntaria o involuntaria, de pensamiento, palabra u obra), lo que normalmente implica movimiento o cambio de estado o situación y afecta o influye en una persona, animal o cosa.

Esta acción se engloba a través de tres elementos BAILAR, DANZAR Y VIVIR, generando una cualidad de movimiento e interacción a través de la vida, y la experiencia del vivir.

La segunda se encuentra asociada a una cualidad y **expresión** de la danza. Que se entiende como la representación con palabras o con otros signos externos, de un pensamiento, una idea o un sentimiento.

Esta expresión va asociada a una cualidad del movimiento de la danza, que se logra reflejar en una COREOGRAFÍA, ARTISTICA, BAILE. Desde que aquí se le da una cualidad en relación al movimiento.

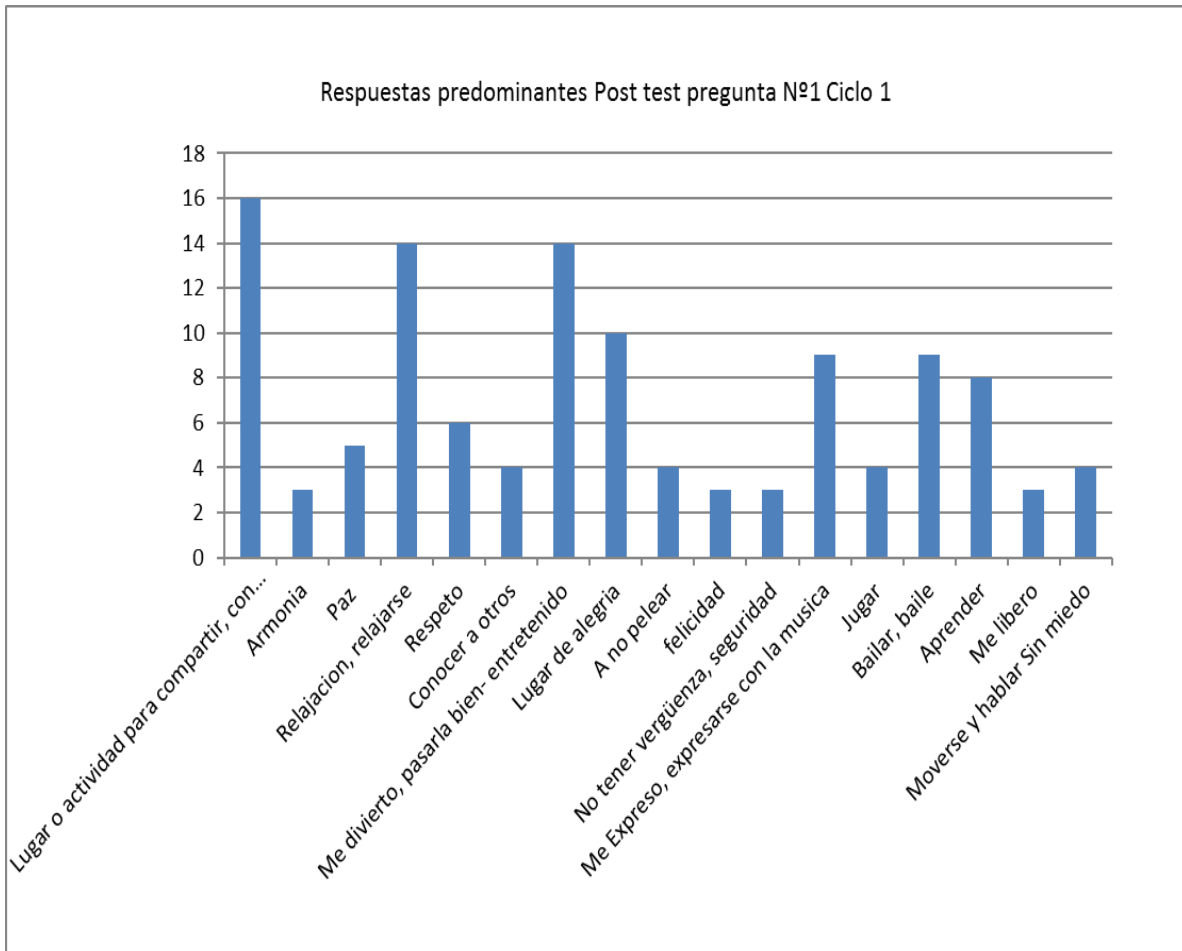
Y la tercera se encuentra asociada a una definición hacia la **naturaleza**, que se entiende por ser un conjunto de las cosas que existen en el mundo o que se producen o modifican sin intervención del ser humano. Esta connotación la desarrollan con la capacidad de tener un entorno libre, generando una intencionalidad más allá del movimiento, sino en la capacidad de sentir. Asociada a LA NATURALEZA Y AL AIRE LIBRE.

Síntesis Pre -Test

En estas tres categorías se desarrolla una noción de lo más concreto frente a un concepto como es la descripción a través de una **Acción**, que representa la actividad, luego hay una noción hacia la cualidad del movimiento, donde aparece la **Expresión**, que permiten formas de esta acción. Y por último esta capacidad de asociar, se lleva al plano de la **Naturaleza**, por la capacidad de vivenciar y principalmente para el sentir.

Post- Test 1

Se aplica la primera pregunta con una modificación pues los participantes ya han tenido la experiencia de tres meses de práctica regular con sus compañeros de escuela. Aparecen mayores conceptos asociados a la experiencia vital.



Las unidades de registro construidas tras la experiencia de participar en Biodanza regularmente por tres meses, que son las siguientes;

- 1) Lugar o actividad para compartir con personas, es la puntuación más alta (16)
- 2) Relajación y relajarse junto con el divertirse, pasarla bien y ser un lugar entretenido, es la segunda puntuación alta (14)
- 3) Lugar de alegría, es la tercera puntuación (10)
- 4) Me expreso, expresión con la música, conjuntamente con bailar, baile comparten la misma puntuación, teniendo la cuarta puntuación (9)
- 5) Aprender, tiene la quinta puntuación (8)
- 6) Respeto, tiene la sexta puntuación (6)
- 7) Paz, tiene la séptima puntuación (5)
- 8) Conocer a otros, no pelear, jugar, mover y hablar sin miedo, comparten la octava puntuación (4)
- 9) Armonía, felicidad, no tener vergüenza y seguridad, liberación, son la novena puntuación (3)

Estas unidades de registros, nos permitieron producir nuevas categorías, que tuvieron cuatro características en su connotación. Comprendemos que al tener la experiencia, aumente la capacidad de descripción. Se pueden agrupar en lo axiológico (valores), en el trabajo de interacción grupal, en la profundización de sentimiento (emociones) y por último la capacidad de percibir a través de la sensación.

La primera categoría está relacionada con lo **valórico** de la experiencia desde la interacción con el otro, donde se van desarrollando elementos de integración como; respeto, aprecio, compartir, amistad, aceptación, honestidad, no pelear, solidaridad y aprender a convivir. Esto resalta los elementos que se van potenciando en el proceso de vinculación, acciones que permitan conocer la diferencia y aceptar, como enriquecer las relaciones en el modo y trato.

La segunda categoría está relacionada con la **socialización (interacción grupal)** de la experiencia. El poder amplificar esta nueva forma de relación al grupo. Se comienzan a visualizar acciones desde la empatía que permiten reconocer el convivir con otro desde el aprendizaje, favoreciendo la expresión hacia el otro, teniendo como carril el juego y el movimiento.

La tercera categoría está relacionada con el reconocimiento de las **emociones**, que se fueron permitiendo conocer en la interacción, donde surge la alegría asociada a la felicidad, y la diversión; a la vez mencionan reconocer el amor, en sí mismos y la capacidad de sentir esta emoción, unas variables, son la pasión e intensidad, como también contactarse con la calma y el bienestar.

La cuarta categoría es involucrada en el reconocimiento de **seguridad psicológica (autoestima)**, que permiten reconocer aspectos de seguridad-confianza, liberación-relajación y paz-armonía, que favorece el proceso de integración y de vivir el presente desde una base segura en la interacción. Consideramos relevante la integración de estas vivencias que en primer momento eran desconocidos y al experimentarlos fueron fortaleciendo una base segura, debido a que en la cotidianidad de las escuelas no solemos encontrar espacios organizados que tengan esta naturaleza, muy por el contrario las dinámicas son de carácter competitivo, incluso las de involucran movimiento.

Síntesis Post-Test 1

A diferencia del pre-test, se comienza a reconocer aspectos más nutricos en sus descripciones y relatos de respuestas, dado que hay una experiencia y que se comienza a relacionar con hechos vividos. La más alta puntuación se logra en aspectos **valóricos**. Entra en juego el reconocer el valor del otro desde un aspecto vivencial. El reconocimiento lo brinda la experiencia, la interacción, se despierta la posibilidad de conocer el respeto hacia el otro, porque comienza el respeto por sí mismo; el compartir es lo central, desde la honestidad y solidaridad. Cuando empiezan a habitarse a sí mismo la interacción cambia. Esta interacción con el grupo va fortaleciendo la experiencia de **socialización**, con otros acentos, como la empatía, siendo el escenario el juego y el movimiento.

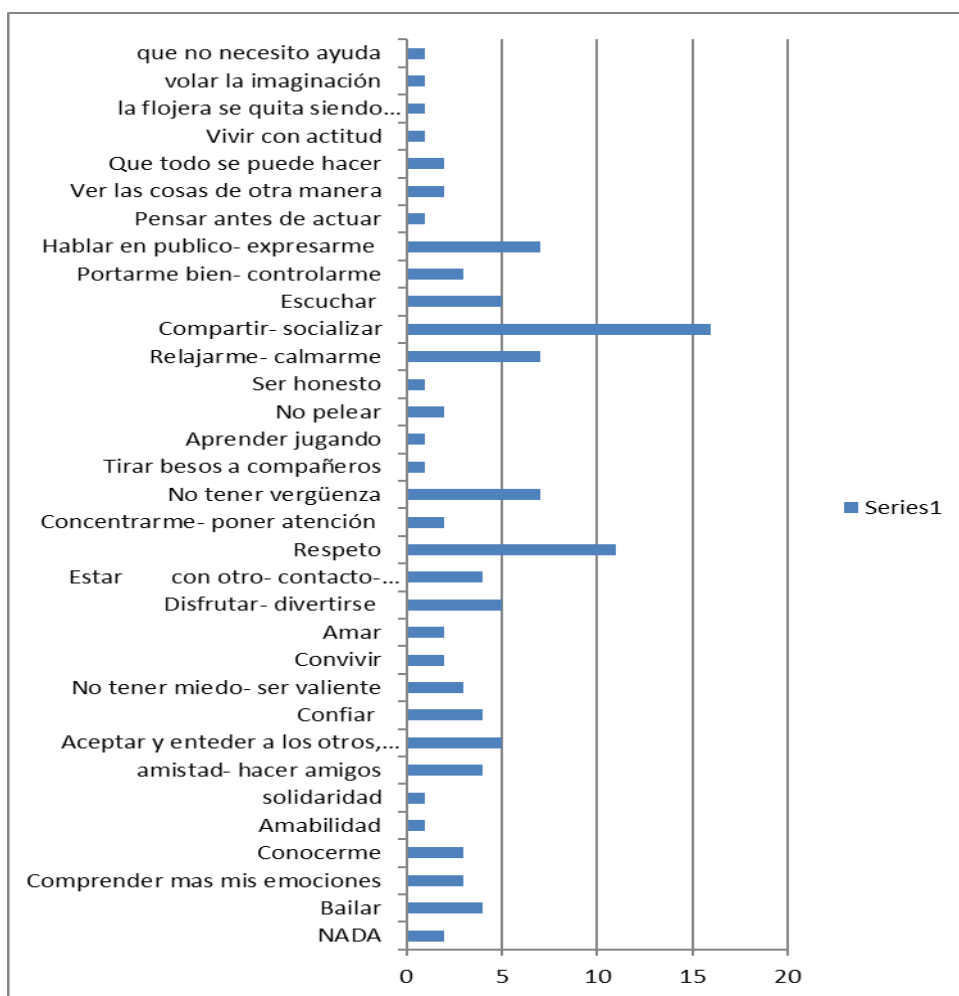
La interacción grupal, va abriendo ciertas defensas que permean a cada participante, favoreciendo el poder percibir y constatar **emociones**. El poder poner nombre a lo sentido, por ejemplo el amor, se vivencia tanto en sí mismo como en otros, la alegría es un común denominador, que se va resaltando con la capacidad de divertirse y a la vez conocer estados más reposados como la calma, el bienestar y la paz.

Y por último lo que resuena en los participantes es la **seguridad psicológica (autoestima)**, que es el conocer y aprehender acciones que favorezcan su desarrollo desde una base segura. Poder explorar aspectos básicos de la seguridad-confianza, como el ser desde la liberación-relajación. Ampliar los horizontes para que no sean solo elementos estresores los que conozco en el contexto escolar, sino que poder incorporar estos nuevos elementos a identidad. Es decir, favorecer elementos de paz-armonía que fueron en un primer momento desconocidos y al experimentarlos fueron fortaleciendo una base segura.

Post - Test 2

En este apartado se trabaja en base a la pregunta, ¿qué aprendiste en estas clases? Se pretende indagar sobre la capacidad de extrapolar el aprendizaje no solo en la sesión, sino en lo que deja a la vivencia epistemológica disponible para el vivir. Hemos de tener en cuenta

que todas las vivencias propuestas en Biodanza son de carácter ontológico, es decir involucran a toda la existencia. Este aprendizaje ocurre en el instante presente, el tiempo se vuelve preciso, se vuelve un instante, como lo plantea Bachelard²⁰ “El tiempo solo se observa por los instantes: la duración- ya veremos cómo- solo se siente por los instantes. Es un polvo de instantes, mejor aún, un grupo de puntos en que un fenómeno de perspectiva solidariza de manera más o menos estrecha”.



Las unidades de registro que se construyeron a través del aprendizaje que facilitó Biodanza, fueron las siguientes;

- 1) La capacidad de interaccionar, compartir y socializar es la puntuación más alta. (16)
- 2) El respeto es la segunda puntuación más alta. (11)

²⁰ **BACHELARD, GASTON** (2014) *La Intuición del instante. Tercera edición. Edición Original 1932*. Breviarios del Fondo de Cultura Económica 2014. México. Página 42.

- 3) El no tener vergüenza, la capacidad de relajarse y calmarse, hablar en público y expresarse, obtiene la tercera puntuación (7).
- 4) Aceptar y entender a los otros (comprensión), la capacidad de divertirse y disfrutar, el poder escuchar, tiene la cuarta puntuación (5)
- 5) Estar con otro-contacto-interactuar mejor (relacional), no tener miedo-ser valiente, confianza, amistad-hacer amigos, bailar, comparte la quinta puntuación (4)
- 6) Comprender más mis emociones, conocerme, no tener miedo-ser valiente, portarme bien-controlarme, comparten la sexta puntuación (3)
- 7) Que todo se puede hacer, ver las cosas de otra manera, no pelear, concentrarse y poner atención, amar, convivir y nada, comparten la séptima puntuación (2)
- 8) Amabilidad, solidaridad, tirar besos a compañeros, aprender jugando, ser honesto, pensar antes de actuar, vivir con actitud, la flojera se quita siendo impulsivo, volar la imaginación y que no necesito ayuda, comparten la octava puntuación (1)

Estas unidades de registros, nos permitieron producir tres categorías. Se entiende que al tener la experiencia aumenta la capacidad de descripción.

Es importante describir como entendemos el aprendizaje. Según Vygotsky el aprendizaje es uno de los mecanismos fundamentales del desarrollo. En su opinión, la mejor enseñanza es la que se adelanta al desarrollo, es decir cataliza los procesos evolutivos. En el modelo de aprendizaje que aporta, el contexto o ambiente ocupa un lugar central. La interacción social se convierte en el motor del desarrollo. Vygotsky introduce el concepto de 'zona de desarrollo próximo' que es la distancia entre el nivel real de desarrollo y el nivel de desarrollo potencial. Biodanza trabaja creando ambientes afectivos enriquecidos en ecofactores positivos para estimular esa clase de desarrollo.

La primera categoría es el **aprendizaje afectivo**, se relaciona con la capacidad de fortalecer aspectos de seguridad, confianza y autoestima. Estos permiten el proceso de vinculación con otro pudiendo expresar y comprender sus emociones. Existe una definición que desarrollo el creador de la Biodanza, Rolando Toro²¹, con el concepto de Inteligencia Afectiva “la inteligencia puesta al servicio del amor, de la felicidad y de la alegría de vivir”. Vemos como este aprendizaje afectivo, va permeando actitudes de la vinculación. Consideramos que el desarrollo de esta clase de actitudes y habilidades constituye un salto evolutivo para la especie.

La segunda categoría es el **aprendizaje valórico** que se entiende como la capacidad que se va regulando en el contacto con el otro, desde el respeto y la convivencia. La socialización por tanto integra de elementos de amabilidad, honestidad y solidaridad. Este

²¹ **TORO, ROLANDO** (2012) *La Inteligencia Afectiva. La unidad de la mente con el universo*. Editorial Cuarto propio. Santiago, Chile. Edición a cargo de Cecilia Toro A. página 33.

trato favorece la capacidad de hacer nuevas amistades y sentirse seguro en el grupo lo que es fundamental en un desarrollo saludable.

Y la tercera categoría es el **aprendizaje cognitivo** que se aprecia en poder focalizar la atención como resultado de estar en el presente consigo mismo y con el otro. Esto se manifiesta favoreciendo la concentración y a la vez ampliando la percepción para poder ver las cosas de otra manera. Su ductilidad pasa por la empatía y poder comprender la otra mirada. Esto es clave a la hora de adquirir nuevos conocimientos, proponemos la afectividad como un estimulante para los procesos de integración de nuevos conocimientos.

Uno de los principios de Biodanza guarda relación con la auto organización, estimulándola desde un punto de vista motriz, orgánico y biológico. Proponiendo siempre la integración, quienes participan comienzan de manera progresiva a experimentarla en otros planos como el psicológico y el cognitivo.

Síntesis Post- Test 2

En este post test, se pueden percibir un elemento central en Biodanza: la integración afectiva. Esta posee la capacidad de restablecer la unidad perdida entre percepción, motricidad, afectividad y funciones viscerales.

Vemos que el **aprendizaje afectivo** facilita la capacidad de vincularse, de empatizar y de la inteligencia afectiva, desarrollando aspectos afectivos en la dinámica de la interacción.

El **aprendizaje valórico** es la capacidad de interacción desde el respeto y reconociendo el valor del otro, de cómo se pueden potenciar el buen trato, desde la convivencia y socialización.

El **aprendizaje cognitivo**, resalta la capacidad de poder estar aquí y ahora, reflejo en la atención, focalización y fomento de la auto organización. Cuando no se está en autopercepción, no se puede conectar con otro, ya que sería como que nuestro circuito estuviera interferido. Por ello hablamos de la integración afectiva restablece la unidad perdida entre la percepción, el movimiento (conmigo y con el otro), la afectividad (capacidad de sentir y expresar) y funciones viscerales (que es el reconocimiento de las emociones y la emocionalidad).

Conclusiones

En este artículo hemos podido presentar una crítica a la escuela tradicional, a la vez revisar en breve un poco de la historia de Biodanza en relación a la escuela. Luego presentamos el Sistema en relación a la escuela actual y respaldar con resultados una

experiencia práctica con los elementos centrales que promueve Biodanza. Nuestra intención es presentarla como una metodología de aprendizaje efectiva para entregar nuevas habilidades en la escuela y favorecer los ambientes de aprendizaje, integrando la afectividad y validando el movimiento y la vivencia como vías epistemológicas.

Los resultados de la investigación que se desarrolló a través del análisis de contenidos de las respuestas a una entrevista aplicada nos revelaron como los participantes pudieron pasar de un idea muy concreta de lo que se figuraban con la palabra Biodanza, generando las categorías; **Acción, Expresión y Naturaleza**, a un aprendizaje por medio de la vivencia más diverso y profundo. Este nos permitió reconocer nuevas categorías de aprendizajes **valóricos, de socialización, de emociones y de seguridad psicológico (autoestima)**. Junto con ello pudieron integrar estados más reposados como la calma, el bienestar y la paz. Estos amplían las posibilidades de una expresión de la identidad generando una base segura.

En relación a lo que observamos sobre lo que aprendieron en el programa podemos ver que se logró estimular la inteligencia afectiva. Es importante destacar que esta posee la capacidad de restablecer la unidad pérdida entre percepción, motricidad, afectividad y funciones viscerales. En ese sentido se estimuló el desarrollo de un **aprendizaje afectivo, valórico y cognitivo**. En relación a este último, que es donde se centran los actuales esfuerzos de la escuela, creemos fundamental destacar que Biodanza facilita la integración de los objetivos tradicionales de la escuela hacia una nueva mirada tendiente a una cultura holística y colaborativa.

Proponemos la aplicación del sistema Biodanza como estrategia para favorecer el proceso de desarrollo, crecimiento e integración social y personal de los y las estudiantes en el contexto escolar. Promovemos a partir de la práctica regular de Biodanza una nueva cultura escolar que valide el movimiento y la vivencia como vías epistemológicas, la afectividad como contexto o ambiente enriquecido. Desde nuestra experiencia y con esta evidencia sostenemos que Biodanza es efectiva para para actualizar el sistema educacional escolar entregando nuevas habilidades y desarrollo a los estudiantes.

Y por último extendimos a nuestras y nuestros colegas Facilitadores de Biodanza, a comenzar a sistematizar y diseminar investigación, con la finalidad de poder tener indicadores, material y evidencia científica que dé cuenta de las virtudes que genera la práctica. Como facilitadores sabemos que nuestras células y todo el cuerpo se potencia con la práctica, generando cambios importantes, desde ahí la invitación a generar evidencia científica para develar el conocimiento en diversas áreas de intervención que tiene la Biodanza, en este artículo nos centramos en el sistema educacional.

Bibliografía

- CAMPOS, R.** (2017) Monografía para título de facilitador “Progresividad, una invitación para habitarse”.
- BACHELARD, G.** (2014) *La Intuición del instante. Tercera edición. Edición Original 1932.* Breviarios del Fondo de Cultura Económica 2014. México.
- BALBI TORO, A.; MEZA, J.** (2017) Biodanza para Niños y Jóvenes. Santiago, Chile, Julio 2017.
- KARGER, M.** (2013) *Proyecciones en Biodanza. Una dinámica del sentir.* Editorial Lumen. Colección Cuerpo, Arte y Salud. Serie Roja. Buenos Aires, Argentina.
- HERNÁNDEZ, R., FERNÁNDEZ, C., Y BAPTISTA, P.** (2003) Metodología de la Investigación. 3°ed. México: Mac-Graw Hill.
- KRIPPENDORF, K.** (1990) Metodología de análisis de contenido. Teoría y práctica. Barcelona, Paidós.
- TORO, V.; TERREN, R.** (2008) *Biodanza Poética del encuentro.* Editorial Lumen. Colección Cuerpo, Arte y Salud. Serie Roja. Buenos Aires, Argentina.
- TORO, R.** (1991). *COLETANEA DE TEXTOS. TEORIA DA BIODANÇA. VOLUMEN 1 Y 2. EDITORIAL ALAB. ASSOCIACAO LATINO-AMERICANA DE BIODANÇA.*
- TORO, R.; Edición TORO, C.** (2012) *La Inteligencia Afectiva.* Editorial Cuarto Propio. Santiago, Chile.
- TORO, R.** (1989) *Proyecto Minotauro. Un abordaje terapéutico al sistema de biodanza.* Editorial VOZES. Petropolis, Brasil.
- TORO, R.** (2009) *Biodanza.* Editorial Cuarto Propio. Espacio Índigo Santiago, Chile.
- TORO SÁNCHEZ, R.** “Orígenes de Biodanza. Antecedentes y Biografía de Rolando Toro hasta 1973 – Chile”

-----Disponibile en Line:

<http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/666/450>
[rescatado el 22-08-2017](#)



BIOVIVENCIAL

Revista Electrónica de Biodanza y Ciencias Humanísticas

<https://biovivencial.wixsite.com/biovivencial>

Año 5 Volumen No.7: Enero-Julio 2020, Pp: 62-64

E-mail: biovivencial@gmail.com

BIODANZA Y ESPIRITUALIDAD

ANDREINA ACRI

Directora Escuela Biodanza

San Miguel de Tucumán-Argentina

Licenciada en Lenguas y Literaturas Latinoamericanas

Magister en Antropología

En el mundo occidental y sus zonas de influencia, estamos huérfanos de nuestras raíces religiosas griegas y judeocristianas y de la espiritualidad que estas raíces monopolizaron. Después de establecer un tabú sobre la presencia social de la religiosidad, nuestras sociedades de estos dos últimos siglos, se han abocado a una espiritualidad de corte oriental y de origen asiático. Cuando en cualquier revista occidental se alude a la espiritualidad, casi con toda seguridad se encontrarán referencias taoístas, budistas, confucianas etc., muy poco se hallarán alusiones a tradiciones espirituales cristianas. Se consideraría quizás poco interesante. Esto es naturalmente un sesgo arbitrario, aun respetando profundamente las altas cualidades espirituales de las tradiciones orientales. De hecho, la tendencia actual, ampliamente extendida en Occidente y en muchos países del continente latino americano, es valorar el interés por lo espiritual diferenciándolo claramente de lo religioso. De ello han surgido en estos dos últimos siglos grupos espirituales de variada índole que en esta mínima reflexión no interesa nombrar...

La espiritualidad se la puede definir del latín espíritu: aliento, aire, viento, entre otros. Si consideramos, también, que la palabra “espíritu” viene del latín “*spiritu*” y este, del verbo “*spirare*” o sea aliento, soplo. De acuerdo a esto, espíritu es lo que anima o da vida. El diccionario de la lengua española lo define como alma racional, vigor natural, virtud que alienta. Llegamos a este mundo a través del canal de parto por un respiro, que de ahí en adelante nos dará la fuerza vital para avanzar. En tanto al morir expiramos, es decir exhalamos un último respiro, o sea, se traslada nuestro “espíritu” a una dimensión no física de la experiencia...

Espiritualidad, además, está definida como la relación con “*Dios*” o si queremos ampliar el significado con “este algo intocable, indefinido y misterioso” que hemos necesitado crear, porque la espiritualidad es una característica del ser humano y es el recurso más profundo y potente que tiene. Cada ser humano es capaz de desarrollar de forma gradual su espiritualidad. El concepto espiritualidad es multidimensional y penetra la totalidad del ser humano.

A través de la historia de la humanidad, se le han dado muchos significados a la palabra “espiritualidad”. Su concepto básico es la búsqueda de significado, propósito, trascendencia, conexión con algo misterioso.

El misterio de la vida siempre fue algo que atrajo a la humanidad: lo insondable, lo que no se puede explicar, lo que no es visible a la existencia diaria, hace que se crea un mundo paralelo, un mundo si queremos, “irreal” pero tan necesario como la realidad misma que le da un sentido a esta existencia.

Al principio, la humanidad pensó que la vida y la muerte pertenecían a la *Madre Tierra o Madre Universal* que daba vida y también muerte como un ciclo natural: volver a la tierra era volver a casa, volver a la Madre. La Madre era un ser superior, sin rostro (ver las primeras estatuillas de gredas que se encontraron de la época paleolítica) que se manifestaba a través de la naturaleza, con periodos de abundancia y periodos de hambruna; que cuidaba de todos los seres vivientes y de su entorno, donde los seres humanos éramos parte de ella.

El ser humano evolucionó en su pensamiento y su búsqueda hacia los misterios del más allá. No pudo resignarse a pensar que esto era el final. Este “final” podía ser otro inicio en un mundo paralelo, un mundo distinto, un mundo invisible, intocable: Un mundo espiritual.

Brevemente, podríamos decir que así comienza la historia espiritual de la humanidad. “Espíritu” como mera palabra es algo que no se toca ni se ve pero que existe: continuando hacia un macro espacio, hoy en día sabemos con certeza, a través de la ciencia, que el Cosmos, nuestro planeta y el resto que lo constituye, pertenecen al mismo “Espíritu”. Nuestro planeta es una parte de esta biodiversidad. De haber estado solo, estaría muerto, su espíritu en forma solitaria no podría sobrevivir. Hoy, sabemos con certeza, que el Cosmos es parte del suelo que pisamos e incluso de nuestros propios cuerpos. Nosotros somos el planeta Tierra y somos el Universo. Sus espíritus se funden con los nuestros. Somos una Unidad. Esto lo sabían todos los pueblos originarios. Cada uno de ellos en su contexto, en su realidad, con su forma de pensar, en cualquier parte del planeta Tierra, desde el polo norte hasta el polo sur, veía su entorno vecino y su presencia resonaba con el espíritu de los lugares, aunque sin saber definirlo. Su presencia resonaba como unidad dialogante, implicada, interactiva. ¿Más que era este “espíritu”? LA VIDA.

El modelo teórico de Biodanza no considera al individuo aislado, sino que en completa conexión con el todo para vivenciar la trascendencia que es un potencial de la humanidad, nos permite recordar, rememorar nuestro vínculo con la naturaleza, sintiéndonos parte del

Universo. Los estados de expansión de la conciencia que se pueden “deflagrar” en biodanza, nos permiten entender lo anterior.

Rolando Toro Araneda, el creador de este sistema, plantea como propósito reponer en el ser humano su vínculo originario con la especie como totalidad biológica, que trascendiendo nuestro “yo” nos encontramos con el otro “yo” donde extraordinariamente, nos vemos y nos reconocemos: “*el encuentro con el otro es un Acto Epifànico*” R.T.A. Reponer el vínculo con el universo como una totalidad cósmica, donde la vida es el centro. Es la búsqueda de un nuevo vivir, despertando la sensibilidad adormecida donde para encontrar la paz interior se necesitan sentimientos de intimidad, de unión satisfactoria, de gracia alentadora o sea de mucha “*espiritualidad terrenal*” para aceptar también que el misterio es parte de la vida y que los seres humanos no podemos pretender saberlo todo y contestar lo incontestable.

Conclusión

¿Podemos considerar que un ser “espiritual” es aquel preocupado por cuestiones relacionadas con el sentido de la vida, con la verdadera naturaleza del ser humano? Se hace preguntas como: ¿Quién soy realmente? ¿Por qué estoy aquí? ¿Qué pasa tras la muerte? ¿Tenemos un alma inmortal? ¿Tengo una misión o destino en mi vida?

¿No sería preferible tal vez limitarse a vivir la vida sin más?... En efecto, esto podría parecer más **sencillo**, pero si el ser humano ha necesitado plantearse estas cuestiones, que aún hoy no tienen respuestas, es porque sin el sentimiento trascendente de espiritualidad caemos fácilmente en las redes del mundo material y en la sensación de vacío y falta de sentido... es decir en la angustia autodestructiva, justamente lo que nos ha llevado, por ejemplo, al problema ecológico actual, pero esto es un tema más...

En el momento en el cual el ser humano alteró técnicamente la naturaleza desde los albores del asentamiento, se alejó paulatinamente de este camino, de esta forma de pensar tan integradora. Fuimos dándole forma material al “Espíritu” de la naturaleza dividiéndola en entidades separadas y a menudo contrastantes y contradictorias que no son otras cosas que proyecciones nuestras. Los Seres Divinos tomaron forma de Seres Humanos y se relevaron ser parte de nuestro Inconsciente Colectivo. Pero también aquí evolucionamos transformándonos en más etéreos. Nuestras religiones nos alejaron totalmente de este tipo de espiritualidad, porque lo Espiritual se separó de nuestro cuerpo y se fue... a los cielos....

...Dejando al mundo y a nosotros mismos entregados a una “*esquizofrenia existencial*”, a una desintegración de lo vital como diría Biodanza.



BIOVIVENCIAL

Revista Electrónica de Biodanza y Ciencias Humanísticas

<https://biovivencial.wixsite.com/biovivencial>

Año 5 Volumen No.7: Enero-Julio 2020, Pp: 65-84

E-mail: biovivencial@gmail.com

“EL RETORNO AL ARQUETIPO DE LA MUJER SALVAJE A TRAVES DE LA BIODANZA”

EVELYN ULLOA

Facilitadora de Biodanza

Escuela Venezolana de Biodanza

Resumen

El Propósito de este trabajo está enfocado a provocar un contexto teórico-práctico que favorezca el retorno al Arquetipo de la mujer salvaje a través de la Biodanza como un destino infalible, renovador, afectivo, sanador e integrador, permitiendo así el tránsito de la mujer por nuevas vías afectivas, transformadoras, auténticamente sentidas, beneficiando su salud y que coadyuven a reconocimiento y fortalecimiento de su Identidad e integración. El Sendero Metodológico fue post positivista, en el paradigma cualitativo y la modalidad fenomenológica, los informantes claves lo conforman 12 participantes: 9 femeninas y 3 masculinos algunos ya iniciados en Biodanza con la integración simultánea de nuevos participantes al grupo estable que se reúne los viernes en el escenario del salón ad hoc que cumple las condiciones exigidas por el SRT, ubicado en El Limón, estado Aragua, Venezuela. Para la recolección de información se aplicó la observación participante y la entrevista no estructurada. El rigor científico se logró a través de la fiabilidad fenoménica generadora de interpretación de datos transferibles desde y hacia los sujetos-objetos de investigación con una validez interna lograda por la indagación intersubjetiva con el tutor y experto metodólogo. El análisis y procesamiento de los testimoniales recolectados se realizó practicando las técnicas de interpretación de la información: estructuración, contrastación y triangulación de los hallazgos. La lectura de los cuentos sirvieron de guía y fueron utilizados como un recurso valiosísimo para el soporte de las consignas y la consecución de un objetivo específico como lo fue inducir la vivencia del Arquetipo de la Mujer Salvaje, de una manera directa aunque progresiva, eficaz, pertinente y deflagradora de vivencias que despertaron instintos básicos del grupo de participantes, de manera alegre, afectiva y entusiasta que permitieron a su vez la transferencia de la experiencia arquetípica a la realidad cotidiana

Palabras Claves: arquetipo, mujer salvaje, Biodanza

Introducción.

Este estudio sobre el tema “Retorno al Arquetipo de la Mujer Salvaje” surge desde mi certeza personal de creer que nosotras las mujeres tenemos un origen común, afín y convergente que deviene de nuestros instintos primordiales, donde nuestra semilla, las fuerzas naturales ying y yang y los cuatros elementos tierra, agua, fuego y aire, atesorados en nuestro interior, ebullicen, queriéndose expresar y manifestar en orden con la experiencia vivida y la deseada vivir y, que viene aderezada de factores internos y externos que nos acompañan durante nuestra existencia.

La idea de utilizar el Arquetipo de la Mujer Salvaje, de la psicóloga junguiana Clarissa Pinkola Estés (1993) plasmado en el libro “Las Mujeres que corren con los Lobos”, nace en mí, desde haber danzando los Arquetipos de Rolando Toro (RT) en la maratona de aspectos míticos y filosóficos durante la Formación de Facilitadores de Biodanza, donde se incluye el Inconsciente Colectivo y desde el abordaje que el Maestro hace de componer este último en conjunción al Inconsciente Vital, que no solo propone danzar el Arquetipo, sino hacerlo carne, vivenciarlo con el fin de permitir o generar cambios positivos en el Arquetipo mismo, de donde se deriven además cambios en el comportamiento celular y en los sistemas de integración y autorregulación de las personas que hagan Biodanza con el fin, en este caso de reconocer este Retorno hacia esas funciones originarias, instintos y fuerzas naturales que según la descripción de Pinkola (ob cit), coinciden con la “Mujer Salvaje” y por ser un Arquetipo importante que cuenta con la convicción sostenida principalmente por Jung de la existencia de un Inconsciente Colectivo, también llamado por RT Memoria de la especie, posicionándolo en el ideario común y reiterativo de la especie humana, y en este caso la mujer lleva muy dentro o muy oculto a “la Mujer Salvaje”.

Aun cuando no es una figura reconocida en el Sistema RT (SRT), la mujer Salvaje es un concepto afín a la expresión de los potenciales genéticos y tendrá su enfoque principal en el desarrollo de la metodología de Biodanza favorecedora del sentir y experimentar el Arquetipo de la Mujer Salvaje (AMS) y los instintos adormecidos y que empezaron a despertar después de iniciarme en Biodanza y por eso estoy convencida de la posibilidad de estimular en muchas mujeres más y en hombres también.

Existen referenciales que apoyan el episteme del Arquetipo de la Mujer Salvaje, en sus Diferentes nominaciones: las sabias, místicas, diosas, reinas, sacerdotisas, doncellas, justicieras, definiendo al Arquetipos desde el Inconsciente Colectivo. Basándome progresivamente en elementos conceptuales, Jung C.(1933/1955) concibe al Inconsciente Personal, dentro de un lugar de naturaleza exclusivamente personal de reunión con contenidos olvidados y reprimidos. En un estrato más profundo se origina de manera innata: el Inconsciente Colectivo. Considerado de naturaleza universal, y contiene idearios estructurantes de modos de comportamiento estereotipados. A esos contenidos de lo inconsciente colectivo los denominamos Arquetipos. Durkheim E. (1893) trae el concepto de “hechos sociales” que existen antes del nacimiento del individuo y son exteriores a él, por ser colectivos como parte de la cultura de la sociedad, presentando un carácter coercitivo, la

conciencia colectiva priva siempre sobre el pensamiento individual. Mauss M. (1934), define lo social como un mundo de relaciones “simbólicas” vinculadas con la abstracción del ideario personal creado a través de la vivencia, y es reforzado por Strauss L. (1949), al afirmar que las culturas, sus conductas humanas, esquemas lingüísticos y mitos revelan patrones imbricados y comunes a todas, apoyando desde su perspectiva la existencia del Inconsciente colectivo. Toro R. en su libro Biodanza (2007) cita los estratos del Inconsciente y crea el Inconsciente Vital, que está relacionado con los de “inconsciente personal” y de “inconsciente colectivo”, definidos respectivamente por Freud y Jung. Y así dejó como postulado lo siguiente: El inconsciente personal posee una dimensión biográfica y se nutre de la memoria de los hechos vividos especialmente durante la infancia. Este se genera en el encuentro de las tendencias genéticas, son los factores del ambiente que estimulan o inhiben las potencialidades. El inconsciente colectivo estudia los arquetipos que son comunes a toda la humanidad. Su objetivo es la revelación del Ser mediante el proceso de individuación. Es aquí en este estrato donde se ubicaría al Arquetipo de la mujer salvaje, por ser común a las mujeres desde lo intuitivo, lo instintivo, lo sexual y lo cíclico que ellas poseen. Por último el inconsciente vital se expresa a través del humor endógeno, el bienestar cenestésico y el estado general de salud.

En función de lo anterior, señala Toro R.(2007), que los tres estratos del inconsciente están conectados y afirma: Entre el inconsciente personal y el inconsciente colectivo se realizan los procesos de transformación cualitativa de la libido en arquetipo; en cambio, entre el inconsciente colectivo y el inconsciente vital se realizan los procesos de modificación cualitativa del arquetipo mismo, desde donde se derivan cambios en el comportamiento celular y en los sistemas biológicos de integración y de autorregulación. Se abstrae el concepto de la mujer salvaje al inconsciente colectivo para que gesticule las transformaciones en el inconsciente vital como resultado de la fusión de elementos contextuales. Desde esta premisa ya es posible ir diferenciando la inclusión del Inconsciente colectivo en el sistema Biodanza no solo en cuanto a la conjunción de los tres estratos del inconsciente sino también a través de sus mecanismos de acción y su metodología.

Además RT señala que ha realizado la aplicación de mitos y arquetipos con los instrumentos metodológicos de Biodanza y que esto ha evidenciado que, en su versión contemporánea, poseen una gran energía de transformación y que a partir de éstos, se propone rescatar modelos arquetípicos de fuerza extraordinaria para una civilización del futuro como el proyecto Minotauro que simboliza el aspecto salvaje e instintivo que habita en nosotros como fuerza primordial cuyo objetivo es restablecer el contacto con esta fuerza primordial, valorizar su belleza y su poder autorregulador. (Cuadernillo #18 de Formación Aplicaciones y Extensiones de Biodanza). Otra extensión creada también por RT es el Círculo de los Arquetipos, que permite descubrir, a través de la danza, los arquetipos que pueblan el inconsciente colectivo. Esta extensión utiliza los arquetipos para iniciar una aventura interior en búsqueda de la fuerza primordial que da forma y sentido a la vida cotidiana. En relación al término Arquetipo la autora de Libro La Prostituta Sagrada (1997) Nancy Qualls Corbet señala que un arquetipo es una forma pre-existente que pertenece a la estructura heredada de la psique común a todo el mundo, señala además que estas estructuras psíquicas están dotadas de una fuerte carga de sentimientos. Y con relación a los arquetipos femeninos escribe que cuando el arquetipo es activado libera una energía específica que es reconocida por la

consciencia y es sentida en el cuerpo mediante las emociones. A su vez da como ejemplo que cuando el arquetipo de la Diosa del amor es activado, nos sentimos imbuidos con la vitalidad del amor, la belleza, la pasión sexual y la renovación espiritual. Por otra parte Miranda Gray en su libro Luna Roja (1995) dice que para volver a despertar los aspectos de lo femenino que no están presentes en la sociedad moderna, la mujer puede valerse de imágenes antiguas o bien en aquellas que se usan en otras culturas que no sean la suya; las puede encontrar en la mitología, los cuentos populares y las leyendas ya que, a pesar de que estos relatos describen las sociedades en las que tenían lugar las historias, la guía que ofrecen se basa en la comprensión de la naturaleza femenina, aunque con el paso de los años se haya distorsionado.

La escritora Husain, S. en su libro La Diosa (2006), señala citando a Jung, que la memoria heredada o inconsciente colectivo se expresa con diversos símbolos o patrones instintivos, denominados arquetipos, que afloran a la conciencia a través de los sueños, imágenes y las palabras, así como con forma de expectativas relacionadas con determinadas personas y se refiere a la Diosa como la tendencia a representar opuestos complementarios como arriba y abajo, creación y destrucción, seguridad y peligro, que suelen representarse en el inconsciente como en la mitología, con imágenes redondeadas que evocan a Uroburos (la serpiente que se Muerde la cola). En relación al tema de la Mujer, su imagen y simbolismo ha sido exaltado.

También en las diferentes versiones del Tarot. Alejandro Jodorowsky y Marianne Costa en su obra La vía del Tarot (2004), relatan su interpretación sobre la Papisa, asociada a los términos De gestación y acumulación referidos a un personaje femenino, de elevada talla espiritual. En el mismo orden de ideas, en el SRT existe la extensión de Biodanza y tarot, que constituye un viaje de vida para incorporar los arquetipos evocados por las cartas del tarot. Su propósito es restaurar el vínculo original con la especie y con el universo para que vibre en la memoria del cuerpo, mediante la incorporación de su armonía musical y sus gestos arquetípicos, realizados en profunda resonancia con el cosmos. Escuela Hispánica Biodanza Org (2017).

Por su parte Pinkola, señala que fue el estudio de los lobos que cristalizó en ella el concepto del arquetipo de la Mujer Salvaje, y sostiene que el mismo, pertenece a todas las mujeres y que para encontrarlo, *las mujeres deben regresar a sus vidas instintivas*, a sus más profundos conocimientos y es aquí en este punto donde cobra vida esta Investigación en consonancia con la definición de Biodanza (Cuadernillo #1 de formación: Definición y modelo teórico de Biodanza) como un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo. Según lo antes expuesto, es justo en la frase re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, que se conduce al aprendizaje de vivir a partir de los instintos, donde confluyen ambos temas Biodanza y Mujer Salvaje.

Así mismo la autora Pinkola se pregunta en su libro ¿Qué es la mujer salvaje? A lo que responde: desde el punto de vista de la psicología arquetípica y también de las antiguas tradiciones, ella es el alma femenina. Y añade: Pero es algo más; es el origen de lo femenino,

es todo lo que pertenece al instinto, a los mundos visibles y ocultos... es la base. Todas recibimos de ella una resplandeciente célula que contiene todos los instintos y los saberes necesarios para nuestras vidas. Y ello hace que las mujeres ansíen encontrarla, liberarla y amarla.

Actualmente el Facilitador y Didacta Víctor Núñez, miembro de la primera promoción de la Escuela Oficial de Biodanza SRT de Zaragoza formada por Augusto Madalena (Didacta y Director de Escuela) se encuentra dictando (desde el año 2017), el Taller El lobo como arquetipo y animal de poder (bailando con lobos) y propone la reconexión con esa parte salvaje y genuina, que nos impulsa a poder rescatar todas las cualidades que el lobo transmite”. Y afirma que el Lobo es una figura arquetípica, con significados a nivel de inconsciente colectivo, muy vinculada a los instintos, y presente en la cultura popular, los cuentos y las narraciones míticas de muchos pueblos. Que en el chamanismo, es un animal de poder, cuyo espíritu puede traspasar sus cualidades y características, a las personas que necesitan despertar en sí mismas, esos potenciales que personaliza el lobo como animal de poder.

Reaprendizaje de las funciones originarias de vida: Vivir a partir de los Instintos.

Éste consiste en la sensibilización a los instintos de base que constituyen una expresión de la programación biológica. El instinto es una conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje y que se manifiesta delante de estímulos específicos. Su finalidad biológica es la adaptación al medio ambiente, indispensable para la sobrevivencia de la especie, que es común a todos los seres vivos.

¿Que son los Instintos?

Según Wikipedia El instinto, del latín instinctus impulso, motivación y este del verbo instingere, a su vez formado por el prefijo in, desde adentro, interno y el verbo stingere, pinchar, impulsar, motivar, es un complejo de reacciones exteriores, determinadas, hereditarias, comunes a todos los individuos de la misma especie y adaptadas a una finalidad, de la que el sujeto que obra generalmente no tiene conciencia.

Según el Diccionario de Psicología Científica y Filosófica, Freud utiliza los términos “Instinkt” y “Trieb”, que muchos autores traducen como “Instinto”. Sin embargo, no significan exactamente lo mismo. Cuando Freud habla de “Instinkt, se está refiriendo a los instintos en el sentido ordinario, es decir, a ,os apetitos innatos y específicos o comunes a todos los individuos de una especie; en cambio, cuando usa el término “Trieb” (que se puede traducir como “pulsión” o “impulso”) lo hace para referirse a la fuerza que empuja al sujeto, incluidos los apetitos de carácter individual, propios de cada sujeto, hacia una persona, representación u objeto.

En su teoría del instinto, Freud propuso primero la existencia de dos grupos de instintos, los instintos del yo o instintos de conservación y los instintos sexuales o libido;

posteriormente consideró que los instintos de 23 conservación son la expresión de la libido como instinto básico. Finalmente, a partir de 1920 modificó de nuevo su teoría proponiendo los instintos de vida como Eros y los instintos de muerte como Tanatos, como los instintos básicos del psiquismo humano.

Para Rolando Toro, el instinto es una conducta innata hereditaria que no requiere de aprendizaje y que se desencadena frente a estímulos específicos. Su finalidad biológica es la adaptación al medio para lograr la supervivencia de la especie. Señala además que el instinto básico se relaciona con el impulso de sobrevivencia y, en íntima relación con éste, se organizan otros instintos. El instinto de sobrevivencia y conservación de la vida se relaciona dinámicamente con la fuerza de la identidad. Es en este punto donde esta concepción de los instintos se vincula con el modelo teórico de Biodanza y con el principio biocéntrico.

El viaje del Instinto a la Emoción y al Sentimiento

Las emociones y los sentimientos son el resultado de una construcción obtenida que proviene del escalón más primitivo que son los impulsos instintivos y que hacen el viaje de transformación a escalones más complejos como lo son la emoción y el sentimiento. Esta escala de desenvolvimiento es de la siguiente manera: - Los instintos, que son impulsos innatos que, al ponerse en contacto con los estímulos exteriores, generan las protovivencias del recién nacido. - Las protovivencias, evolucionan más tarde y dan origen a vivencias altamente diferenciadas. - Las vivencias son estados cenestésicos intensos que tienen las características de génesis actual (aquí y ahora) y que influyen en los procesos de autorregulación.

- Las emociones son impulsos de origen instintivo que promueven acciones de aproximación frente a las circunstancias agradables y de rechazo y de huida frente a situaciones desagradables. Las emociones poseen expresión y patrones motores diferenciados, dimensiones neurovegetativas, endocrinas e inmunológicas. Las emociones agradables son la alegría, la felicidad, el erotismo, la paz. Las emociones desagradables son la rabia, el miedo, los celos, la angustia. Las emociones generan sentimientos cuando a ellas se une la memoria a largo plazo, sin esa memoria la emoción no adquiere relevancia y es pasajera.

- Los sentimientos están constituidos por conjuntos complejos de emociones que tienen duración en el tiempo, poseen componentes simbólicos y elementos de conciencia. Rolando Toro sostiene que el abordaje de Biodanza con relación al tema de los instintos consiste en salvar nuestra selva interior y realizar no solo una ecología de la mente sino también de los instintos, considerando las manifestaciones instintivas bajo la perspectiva biológica de exaltación de la vida y la gracia natural, lo cual atenta contra el miedo generalizado que existe respecto a la liberación de los instintos y a los agentes represores que sostienen la idea de peligrosidad de los instintos que históricamente no son otros que las ideologías religiosas, sociales, culturales y hasta políticas. No obstante Biodanza tiene planteamientos que exaltan la verdadera esencia de los instintos sin que éstos lleguen a pervertirse y/o generar comportamientos opuestos a la naturaleza misma del instinto. Estas propuestas son las siguientes:

- Rescatar los instintos cuya función es, la conservación de la vida.
- Dar a las personas la oportunidad de comunión y empatía.
- Luchar contra las ideologías y los prejuicios.
- Reforzar y expresar la identidad y la seguridad en sí mismo, eliminando los factores paranoides.
- Devolver a la conciencia de la humanidad el sentido de sacralidad de la vida.
- Aumentar a conciencia ética, cuya fuente es la inteligencia afectiva.

De allí que la propuesta de este trabajo de Investigación del rescate del Arquetipo de la Mujer Salvaje se ajusta a éstos mencionados presupuestos que persigue la Biodanza y que apunta al rescate de los instintos como tarea esencial para crear una civilización para la vida y es allí donde el reaprendizaje de las funciones originarias de vida que conforma una de las bases conceptuales de Biodanza va dirigida en función al logro de la sensibilización de los instintos como expresión biológica sana del ser humano, a través del Arquetipo de la Mujer Salvaje. Esta propuesta de Biodanza para el estímulo de los instintos se hace a través de la Vivencia y se relacionan con sus 5 líneas de expresión.

Vitalidad: Instinto de Conservación.

Sexualidad: Instinto de deseo sexual.

Creatividad: Instinto exploratorio.

Afectividad: Instinto de solidaridad.

Trascendencia: Instinto de fusión.

Características de los Instintos:

Los instintos son:

- Innatos: Las conductas instintivas se realizan sin aprendizaje, pero se refuerzan con la experiencia. Los instintos están programados genéticamente para la sobrevivencia.
- Invariables: Poseen pautas fijas y se ejecutan siempre de las mismas formas y secuencias.
- Específicos: Son compartidos por todos los miembros de la especie y, a veces, por especies afines.
- Involuntarios: Son desencadenados ante ciertos estímulos externos o internos, como respuestas adaptativas.
- Secuenciales: Continúan hasta su consumación, aun en ausencia del estímulo que lo provocó.
- Diferenciados: Poseen una estructura más compleja que un simple reflejo condicionado, pero la frontera resulta imprecisa en el caso de cadenas de reflejos de cierta complejidad.
- Función de sobrevivencia: Tienen un sentido de sobrevivencia para el individuo y para la especie. Todos los instintos se organizan en torno al instinto de conservación de la vida.
- Autorregulados: La fuerza del impulso instintivo disminuye a medida que se satisface. La autorregulación de los instintos tiene base orgánica. Por esta razón no existe peligro en la liberación de los instintos.

En Biodanza se aborda un modelo de 12 instintos, partiendo del Instinto de:

Supervivencia.
Alimentario.
Lucha-fuga.
Guarida.
Migratorios.
Exploratorio (innovación, curiosidad).
Sexual.
Seducción.
Maternal.
Equilibrio/paz (reposo).
Autocentrismo (conexión con uno mismo)
Fusión.
Gregario.

El instinto de supervivencia, es el básico y vela por la conservación, el sustento y mantenimiento de la vida, al igual que evitan la destrucción o la muerte.

- Instinto Alimentario o de nutrición, que determina una serie de pautas de comportamiento dirigidas a la obtención de alimento y agua. Se pone en marcha por el estímulo interno del hambre o la sed, y en función de las necesidades corporales.

Según el desarrollo en la escala evolutiva en el caso del animal, la conducta nutritiva será proporcionalmente más compleja: desde un simple acercamiento a la comida (como ocurre con el gusano) a la más compleja técnica de caza de una manada de lobos.

- Instinto de lucha o fuga, dirigido a la protección de la integridad física frente a la agresión externa.

- Instinto de guarida, su fin es el de protegerse y la búsqueda de calor.

- Migratorios, consiste en el desplazamiento de los seres vivientes en busca de condiciones favorables a su evolución y desarrollo.

- Exploratorio (innovación, curiosidad), moviliza el estímulo innato ante la presencia de cosas similares o ligeramente diferentes de cosas familiares. El impulso es de aproximación con intención de examinarlo más de cerca y más detenidamente. • Sexual, que está encaminado a la conservación de la especie. Impulsa, por la atracción erótica, el acoplamiento entre ambos géneros, con fines procreativos. En el humano se asocia al placer.

- Seducción, los humanos usan el instinto de la seducción para atraer a otros para ciertos fines u objetivos, también puede tener la finalidad de conquistar una pareja, aunque no necesariamente para la procreación.

- Maternal, que es la tendencia innata de proteger y cuidar a los hijos.

- Equilibrio/paz (reposo), este instinto está encaminado a la autorregulación, al descanso.
- Autocentrismo (conexión con uno mismo), este instinto está relacionado con la capacidad de una persona de conectarse consigo mismo, de reconocer sus deseos, necesidades y recursos para satisfacerlos. Este instinto predomina en el comportamiento de personas con inclinación a actividades como la meditación, respiración consciente, ejercicios psicofísicos y rituales de autocuidado.
- Fusión, este instinto permite la vivencia de fusión con el medio ambiente a través de una percepción de límites corporales difusos. Percibir la esencia del otro "por la piel", siendo ésta más que el simple continente de la identidad. Inducción del estado de fusión con la totalidad.
- Gregario, que incitan al individuo a la formación de colectividades y a situarse dentro de las mismas con un cierto rango. Atienden a la necesidad de compañía, que lleva a los animales y al hombre a unirse a sus semejantes, no por un cálculo de las ventajas que esa unión pueda proporcionarles, sino por el placer de estar juntos en sociedad.

Esta lista de Instintos, se exaltan en los cuentos de Pinkola, Las Mujeres que danzan con los Lobos y se encuentran a la mano del elenco de Biodanza para ser danzados con el propósito integral de este trabajo de investigación que conduce al rescate del Arquetipo de la Mujer Salvaje.

El propósito general de este trabajo está enfocado a provocar un contexto teórico práctico que favorezca el retorno al Arquetipo de la mujer salvaje a través de la Biodanza como un destino infalible, renovador, afectivo, sanador e integrador, que permita el tránsito de la mujer por nuevas vías afectivas, renovadoras, auténticamente sentidas, que beneficien la salud, el reconocimiento y fortalecimiento de su Identidad. Y como propósitos específicos: estimular a un grupo de mujeres acompañadas por hombres, en el fortalecimiento de su identidad a través de la Biodanza y del abordaje al Arquetipo de la Mujer salvaje, con la inducción de vivencias integradoras como experiencias únicas en el aquí y el ahora para despertar la plena sensación de estar vivas. Develar a través de la Biodanza el abordaje del Arquetipo de la Mujer Salvaje para el reaprendizaje de las funciones originarias de vida, motivando a la mujer a vivir a partir de los instintos, promoviendo la coherencia entre el estilo de vida y los impulsos primordiales de vida.

Materiales y Método

La metodología empleada en este estudio fue orientada desde la filosofía postpositivista en el paradigma cualitativo por que narra la participación intersubjetiva de los biodanzantes con la guía de la profesora de Biodanza de acuerdo a la intención de retornar los instintos referidos teleológicamente en los relatos del ciclo de las Mujeres que danzan con los lobos. El método empleado fue el fenomenológico que describe los hechos de la realidad experienciado por los participantes como fenómenos de vida que se valoraron tal cual como se presentaron en el momento del estudio sin someter a los sujetos-objetos a registros contextuales El fenomenólogo intenta ver las cosas desde el punto de vista de otras personas,

describiendo, comprendiendo e interpretando. En el entendido de que este proceso de interpretación está siendo aplicado desde la postura de Pinkola Estés (2009) en su texto *Las mujeres que corren con los lobos* al SRT, el diseño de la investigación, se orientó metodológicamente, en el contexto epistémico de Biodanza, bajo la propuesta ontica del texto antes citado. Los informantes clave fueron constituidos en un grupo iniciado con 10 Mujeres y 4 Hombres, que culminó con 7 mujeres y 3 hombres. Se propuso a los participantes escoger pseudónimos para cumplir con un principio bioético. Estas personas emprendieron el camino al descubrimiento de la Biodanza y al despertar del deseo de vivir y vivenciar el Arquetipo de la Mujer Salvaje a través de un ciclo de ocho (08) sesiones, una vez por semana en un horario acordado con los participantes, de 5:30 pm a 8:30 pm. El espacio donde se realiza la investigación es un salón que cumple con las condiciones exigidas por el SRT, ubicado en El Limón, estado Aragua, Venezuela, que cuenta con el equipo necesario para su desarrollo.

Sesiones que se desarrollaron de manera ortodoxa con la inclusión progresiva de las cinco líneas de vivencias de Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia, siguiendo la Metodología desarrollada por el SRT. Las experiencias suscitadas se soportaron a través del sistema de recolección de datos con entrevistas no estructuradas, observación participante, lista de observaciones, y en general con la apreciación personal del grupo y la autora, En virtud del uso de la técnica de entrevista, la validación de la información se realizó por medio de la triangulación de informantes, sobre la cual Pereyra (2007) apunta que “se refiere a la confrontación de diferentes perspectivas expresadas por los informantes y se produce cuando existe concordancia y discrepancia entre estas fuentes” (p.85). La fiabilidad, ésta se realizó tomando en consideración lo expuesto por Rodríguez (2006), cuando señala: “la adecuación referencial, que plantea apoyar las interpretaciones en situaciones, documentos, observaciones o registros de diverso tipo y en el reporte descriptivo y sistemático de todas las etapas de la investigación desarrolladas”. (p.37).

De esta manera, garantizo la credibilidad de la investigación permitiendo la examinación y valoración de los discursos construidos desde el mismo ambiente donde los actores lo han manifestado y se ha observado. El trabajo se dividió en 5 Fases la I: En esta primera etapa de la investigación se conformó el grupo a través de la creación del Ciclo *Las Mujeres que danzan con los lobos*, en correspondencia al texto bibliográfico “*Las Mujeres que corren con los lobos*” de la autora Pinkola. A su vez se recolectaron las fuentes escritas, atinentes a la definición de Biodanza, Inconsciente Colectivo y Arquetipo, así como del citado texto *Las Mujeres que corren con los lobos* y sus relaciones entre sí. Fase II: En esta segunda fase se procedió a realizar una selección de otras fuentes que se tienen a favor del tema. Fase III: Se realizó la recolección de datos a través de entrevistas no estructuradas, y los testimonios adquiridos a través de los conversatorios que se llevan a cabo en la primera parte de las sesiones de Biodanza, así como de la observación participante y lista de observaciones. Fase IV: Se organizaron los escritos, al igual que los datos recolectados y se fue redactando lo que se desprendió del estudio realizado con referencia al tema. Fase V: Se procedió al desarrollo en correspondencia a la elaboración de las reflexiones finales.

Hallazgos:

Matriz de Hallazgos: Abordaje de los Instintos

SESION	INSTINTO	VIVENCIA	CUENTO
1 Encuentro con La Loba	Alimentario	Posicion Generatriz Conexion con lo Primordial	La Loba
	Autocentrismo (Conexión con uno mismo)	Posicion Generatriz Intimidación	La Loba
2 Un viaje por nuestros instintos	Gregario	Cardumen	Induccion del Facilitador
	Gregario	Aullar como Lobos	Induccion del Facilitador
	Maternidad/Paternidad	Acunamiento	Induccion del Facilitador
	Alimentario	Acunamiento	Induccion del Facilitador
	Guardia	Aullar como Lobos desde el Piso	Induccion del Facilitador
3 Dancemos con Barba Azul	Lucha-Fuga	Oposición Armónica	Barba Azul
	Maternidad/Paternidad	Posicion Generatriz Proteger la Vida	Barba Azul
4 Encendiendo nuestro Fuego Interior	Instinto de Seducción	Danza de fuego	Vasalisa
	Instinto Sexual	Danzar para El Otro	Vasalisa
5 Integrando el Yin y el Yang	Lucha	Danza Yang	Manawee
	Instinto sexual	Acariciamiento de manos en pareja	Manawee
6 La Mujer Esqueleto nos visita	Instinto sexual	Acariciamiento de rostros en pareja	La Mujer Esqueleto
	Equilibrio/Paz (reposo)	Descanso en el piso	La Mujer Esqueleto
7 La Travesía del Patito Feo	Migratorio	Marcha con Determinación	El patito feo
	Exploratorio (innovación, curiosidad)	Apertura del espacio vital	El patito feo
	Fusión	Posicion Generatriz Expansión (Hombre Estrella)	El patito feo
8 Celebrando El Encuentro	Instinto de Seducción	Caminar Sensual	Cierre y Celebracion

Fuente Ulloa E. 2019

El cuadro anterior refleja la programación de las ocho sesiones objeto de la investigación, con las distintas vivencias estimuladoras de los instintos promovidos en Biodanza.

Desarrollo de las Sesiones objeto de la investigación:

En este espacio se despliega una síntesis completa del desarrollo de cada sesión, considerando los siguientes puntos importantes:

- Metodología utilizada
- Resumen del cuento
- Consignas utilizadas
- Palabras claves
- Objeto Principal
- Observaciones del Investigador
- Relato de Vivencias por parte de los Participantes:

Reflexiones finales

El ejercicio reflexivo de aproximación a lo imbricado de la realidad de los participantes con la temática del ciclo de las mujeres que danzan con los lobos me lleva a la formación de un ideario que relata la vivencia poderosa que generó el despertar de los instintos y su reflejo transformador en distintas medidas de la vida de cada integrante de la “manada”, sabiendo que estas líneas representan el acercamiento ontoepistémico a la Biodanza. La lectura de los cuentos del Libro Las mujeres que corren con los Lobos hechas con anterioridad a las sesiones en los casos en que se realizó, sirvieron de guía y fueron

utilizados como un recurso valiosísimo para el soporte de las consignas y la consecución de un objetivo específico como lo fue inducir el sentir del Arquetipo de la Mujer Salvaje, de una manera directa aunque progresiva, eficaz, pertinente y deflagradora de vivencias que despertaron instintos básicos del grupo de participantes, de manera alegre, afectiva y entusiasta que permitieron a su vez la transferencia de la experiencia arquetípica a la realidad cotidiana, apropiándose de la idea central de este trabajo que son las transformaciones individuales desde el inconsciente colectivo que toman en cuenta la naturaleza instintiva de la mujer salvaje. La idea de utilizar los cuentos permitió aprovechar la esencia del concepto arquetipal de la mujer salvaje, que aporta contenidos teóricos en los que se apoyaron con relevante sincronía, consignas de fuerte valor heurístico y que cobraron más valía al ser apareadas con los ejercicios y músicas propuestos por el SRT, despertando además el interés y expectativas de los participantes por los temas e invitaciones realizadas para este ciclo. Por lo que deduzco con claridad que este trabajo de investigación en la forma que fue planteado resultó positivamente favorable y que efectivamente cumplió con sus objetivos, general y particulares, de ir al rescate del Arquetipo de la Mujer Salvaje a través de la Biodanza.

El principal propósito de este trabajo estuvo enfocado a provocar un contexto teórico-práctico que favoreciera el retorno al Arquetipo de la mujer salvaje a través de la Biodanza como un destino infalible, renovador, afectivo, sanador e integrador, que permitiese el tránsito de la mujer por nuevas vías afectivas, transformadoras, auténticamente sentidas, que van en beneficio de la salud y para el reconocimiento y fortalecimiento de su Identidad e integración, proponiendo danzas a través de la metodología única de Biodanza, que generaron múltiples respuestas favorables entre los integrantes del grupo.

El Ciclo de las Mujeres que danza con los Lobos, sin duda alguna aportó beneficios sobre la salud, bajo un contexto renovador que se evidencia de los testimonios revelados por los participantes que demuestran el tránsito transformador de una realidad individual que traían muchos de ellos, aportando vías sanadoras distintas, novedosas y afectivas que se pusieron de manifiesto en un lapso expedito y corto de ocho semanas de actividades enmarcadas en un trabajo centrado y con resultados positivos a favor de los integrantes del grupo, que permite dar por sentado el cumplimiento general del propósito de esta investigación.

En cuanto al propósito de estimular a un grupo de mujeres acompañadas por hombres, en el fortalecimiento de su identidad a través de la Biodanza y del abordaje al Arquetipo de la Mujer salvaje, con la inducción de vivencias integradoras como experiencias únicas en el aquí y el ahora para despertar la plena sensación de estar vivas, se evidenciaron como bien lo señalaron los participantes del grupo las siguientes expresiones:

- Hay una cantidad de cambios drásticos, en el sentido de que yo no me escuchaba, ahora estoy buscando manera de escuchar lo que está pasando a mi alrededor.
- En este momento siento que soy otra, que la vida me dio esta oportunidad para conocer a la mujer que quiero ser, que quiero sentir.

- La diferencia: Mi vitalidad, recuperación de mi esencia creativa, distinta, activada, intuición, percepción, equilibrando mi yin.
- Al iniciar este ciclo me encontraba superando un duelo emocional por una ruptura amorosa de varios años. Al finalizar este ciclo me siento muy bien. He podido avanzar satisfactoriamente con el proceso emocional inicial.
- Lo femenino tiene mucha fuerza, ejerce un gran poder
- La vida me dio esta oportunidad de conocer a la mujer que quiero ser, que quiero sentir. Me siento bella.
- Hoy me siento más fuerte, me gusto más a mí misma, estoy más clara de mi dirección y me siento sensual.
- Que puedo ser yo misma sin barreras, sin miedos, simplemente ser.
- Reforzando mi identidad, reconociendo mis límites, auto respetando mis sentimientos, reconociendo mi vida en abundancia y bienestar.

Y eso significa que hubo un despertar de los sentidos que fueron promovidos en las líneas de vivencia. Este ciclo sin duda estimuló las vidas de los miembros del grupo, movilizandolos una serie de situaciones que ellos bien pudieron diferenciar en su aquí y su ahora poniendo de manifiesto su transformación desde el fortalecimiento de su identidad, al de empoderarse en sus vidas, siendo ellos mismos, recuperando su esencia creativa, reconciliándose con el sentido de estar vivos, por lo que considero que también se le dio cumplimiento al objetivo trazado en este sentido.

Otro de los propósitos específicos de este trabajo fue develar a través de la Biodanza el abordaje del Arquetipo de la Mujer Salvaje para el reaprendizaje de las funciones originarias de vida, motivando a la mujer a vivir a partir de los instintos, promoviendo la coherencia entre el estilo de vida y los impulsos primordiales de vida, obteniendo resultados favorables extraídos de las expresiones de los participantes.

El acervo vivencial aportado metodológicamente durante el desarrollo de este ciclo, generó el estímulo y despertar de instintos adormecidos, procurando su aparición y fortalecimiento, inclusive más allá de lo previsto en los objetivos perseguidos en cada sesión. Los resultados fueron favorables y amplificados en la mayoría de los participantes dejando también asentado el cumplimiento efectivo del propósito planteado.

Es evidente, que el sistema Biodanza utiliza una metodología prolija, completa y suficiente para la integración de los instintos (reaprendizaje de las funciones originarias de vida), fortalecimiento de la identidad, reeducación afectiva, y en general la integración humana en sus tres niveles, consigo mismo con el otro y con la naturaleza. Considero, que Biodanza es un sistema que se basta por sí solo para el logro de sus objetivos, sin embargo el

hecho de introducir el tema del retorno al Arquetipo de la Mujer Salvaje como Vivencia y objetivo principal en un ciclo de sesiones y lograr el entramado de Biodanza al contexto narrativo extraído del Libro en cuestión, es una forma expedita y global de abordaje al citado tema y del retorno efectivo y afectivo a la naturaleza instintiva, intuitiva y salvaje tanto de mujeres como de hombres, que facilita la asunción a los aspectos instintivos de ambos, al fortalecimiento de la identidad y en general a los objetivos que persigue Biodanza en un contexto definido y decisivo para el mejoramiento y reafirmamiento de la naturaleza salvaje, sin entrar en análisis ni interpretaciones de la psique como lo propone la autora del texto.

Una de las cosas que me estimuló del Libro Las Mujeres que corren con los Lobos y que me incitó a tomar como referencia el tema investigado es que, aunque sea titulado y dedicado al contexto de la Mujer salvaje, para nada excluye ni condena a la naturaleza masculina, toda vez que por el contrario apoya al masculino a la comprensión y al afortunado tránsito del conocimiento de la doble naturaleza de la mujer. Uno de los cuentos específicamente, el de Manawee comparte este tema. Y uno de mis hallazgos fue notar la deseosa y valiosa participación de los hombres del grupo, a quienes, desde la experimentación, en los inicios de este trabajo de investigación accedí intuitivamente a su incorporación como acompañantes que pudieran prestar su continente afectivo a las mujeres del grupo, resultando al final que ellos también se mostraron interesados en la búsqueda del sentir propio, en la expresión de sus instintos y fuerzas naturales y en el desarrollo de su propia intuición, integración y fortalecimiento de su identidad, permitiéndonos compartir y disfrutar el encuentro maravilloso de nuestras esencias complementarias.

Durante este trabajo de investigación aprendí que Biodanza me permitió tantas veces sorprenderme gratamente desde la enorme variedad de resultados previstos o no, que como Facilitadora me pudiera plantear como objetivo principal, lográndose no solo este, sino brindándome la oportunidad de transitar por una serie de acontecimientos impensables favorecedores y anticipados, imposibles de predecir y que los participantes a través de sus testimonios me permitieron apreciar del gran tesoro de un aprendizaje y un crecimiento en conjunto en los que ambos, grupo y facilitador evolucionamos y maduramos durante el proceso investigativo. En mi inocente propuesta de dar a conocer el arquetipo de la Mujer Salvaje a través de la Biodanza me encontré dada mi corta experiencia con un grupo que respondía más rápido y más asertivamente de lo que yo esperaba, superando cualquier posibilidad de expectativa que yo hubiera supuesto desde esa precoz intuición que me llevó a proponer este trabajo de investigación. Otra cosa que aprendí es que las expectativas siempre nos acompañan, pero los resultados no son controlables, que siguiendo la ortodoxia del sistema Biodanza, la calidad de las vivencias y resultados de un grupo en experimentación está expuesto al único e infalible resultado de responder favorablemente más allá de lo que en teoría hemos aprendido, tratándose de resultados no controlables pero de una gran calidad humana, biológica, fisiológica y psicológica, que aunque originariamente tienen un objetivo, secundariamente pero no por ello menos importante regresan a nosotros transformados en experiencias nutritivas y de valor humano inconmensurable.

Con relación al mismo punto de resultados no controlables, en el desarrollo de las distintas sesiones, promoví vivencias en función del despertar de los instintos, que estimularon

respuestas inesperadas, al menos por mí, como lo fue por ejemplo la reiterada revelación de reacciones olfativas y también auditivas por parte de la mayoría de los participantes. Pude apreciar, además, cierta confusión por parte de algunos de los informantes al responder la entrevista sobre el tema de los instintos, sin embargo, destaco que en todos los encuentros conversé con ellos sobre el mismo y las repuestas vivenciales si coincidieron satisfactoriamente en la mayoría de los casos. A la vez asumo que los participantes iniciales o regulares de un grupo no tienen por qué dominar los temas a tratar en las sesiones, desde lo cognitivo, toda vez que el resultado que se espera en relación con el predominio en Biodanza de lo vivencial sobre lo racional es lo más importante. No obstante, ante esta confusión me ocupé de fortalecer la información teórica necesaria en un diálogo diáfano y comprensible para los participantes del grupo.

Otra de las cosas importantes que quiero resaltar con este trabajo de investigación es darle reconocimiento y solidez a lo planteado por Rolando Toro cuando señala que los instintos son la base de las emociones. Ya que de ese movimiento que se gesta al rescate de los instintos se generan emociones de alto refinamiento que permiten la transformación de seres humanos incompletos a seres humanos reales, sensibles, activos, alertas, auténticos y cada vez más afectivos, pero no tontos, y esto se evidencia de expresiones como: *- Ha mejorado el roce con otras personas día a día. La Biodanza me ha ayudado muchísimo a no tenerle miedo a la mirada de otra persona, al roce. - Me he dado cuenta de mi valor personal, de la belleza interior que alberga mi corazón. De que para ser feliz radica principalmente en amarme y aceptarme, así como soy.*

- Siento una conexión con mi ser, dando respuestas a cosas con claridad, cosas que antes no sucedían.

- Yo vivo en el universo, soy parte del universo y estoy aquí para ser una mujer libre.

- Para mí todas estas historias de verdad representan un mayor nivel de conexión con lo que yo soy como persona, como ser humano, como alma, de sentir mi cuerpo, de escucharlo.

- El grupo es el que hace y es el que nutre y el que hace sentir ese contenido. Me he dado cuenta de que soy el creador de mi propia realidad, el creador de mi bienestar, de mi vida y de mi existencia.

Todas estas reflexiones de los miembros del grupo me llevan al soñado pensamiento de Rolando de crear una humanidad diferente, que en mi rol como facilitadora me impulsa a seguir investigando y ampliando para seguir sosteniendo este sueño que ahora es mío y también de muchos. Otra de las reflexiones que destaco en este espacio es que la intuición es desde mi punto de vista un elemento intangible, perceptible de manera individual y solo conocido por la comunicación o información directa dada por los participantes del grupo. Desde mi apreciación resulta admirable la conexión entre el aporte integrador de la Biodanza traída por Rolando Toro y la propuesta de Clarissa Pinkola Estés quien refuerza a través de sus cuentos la naturaleza salvaje intuitiva e instintiva de la mujer. Sin plantear con precisión ese objetivo, surgió de la espléndida combinación entre la ortodoxa metodología del SRT,

utilizada en conjunción con la narrativa cuentística, y nació entre los participantes casi sin darme cuenta, el refuerzo de la escucha de esa voz interior, de esa guía interna que todos llevamos dentro y que en este ciclo se hizo evidente y reiterada a través de la expresión de los informantes.

Con relación al aporte que dejé con este trabajo de investigación al grupo de participantes del Ciclo Las Mujeres que danzan con los Lobos, puedo resaltar el despertar de los instintos de una manera saludable y llevadera a la vida real, el agudizamiento de la intuición, el mejoramiento de la calidad de vida, traducidos en beneficios para la salud, cambios de forma de ver la vida, fortalecimiento de la identidad, integración humana en todos sus aspectos, la entrega ortodoxa, progresiva y biocéntrica de un sistema maravilloso que cambió para bien sus vidas en un lapso corto de tiempo con la promesa de quienes quisieron continuar de seguir en búsqueda de su integración y transformación de un estilo de vida más sano, afectivo y feliz para sus vidas.

Con este trabajo también les pude ofrecer al grupo, un entramado progresivo y eficaz de las cinco líneas de vivencia del SRT, que despertaron la naturaleza instintiva de sus miembros, permitiéndoles a su vez reaprender sus funciones originarias de vida, dejando sembrado en cada ser que participó la fecunda semilla del aprendizaje vivencial que nos ofrece la Biodanza y el reforzamiento del instinto principal que es el de conservación y preservación de la vida.

Ya hay personas que están haciendo danzas que proponen el arquetipo de la mujer salvaje. En un escrito aportado por Raíza Luis Lozada en la página web www.biodanzaya.com se propone la Agenda El despertar de la Mujer Salvaje, como una propuesta de Biodanza, integrando alguna otra herramienta para mejorar e impulsar el objetivo del trabajo personal que se pretende en cada parada, ya que dicho proyecto consta de cuatro paradas en la que se aspira despertar un conjunto de potenciales latentes en el interior de cada mujer, que está ahí, esperando el impulso para salir a mostrarse con el mundo. Dichas paradas fueron estructuradas de la siguiente forma: 1. El Renacer de la Mujer Salvaje. 2. El Empoderamiento de la Mujer Salvaje. 3. El Templo del Placer. 4. La Sabia. De allí que la investigación propuesta en el presente trabajo constituye un aporte informativo valioso y completo que servirá en el futuro como estructura y complemento importante para seguir ahondando en el Arquetipo de la Mujer Salvaje y en su inclusión formal dentro de las propuestas de Biodanza.

Mi aporte a la Biodanza con este trabajo de investigación consiste en la trasposición de los elementos teóricos, filosóficos y psicológicos del concepto del Arquetipo de la Mujer Salvaje y los elementos que componen su naturaleza instintiva plasmado por Clarisa Pinkola Estés en su libro Las Mujeres que corren con los Lobos, hacia una postura práctica empírica de estos elementos, estructurados en un ciclo de 8 sesiones bautizado con el nombre “Las Mujeres que danzan con los lobos”, a través de un proceso creativo de innovación que toma la referencia cuentística para generar un proceso transformador sustentado en la metodología ortodoxa del SRT, en sesiones que promuevan y estimulen el retorno a esa naturaleza instintiva que se proyecta hacia el bienestar de las personas y al reaprendizaje de sus funciones originarias de vida, en un período corto de tiempo pero suficiente para sembrar en la

humanidad el recordatorio de lo que por herencia ya existe en sus células y que conduce al aprendizaje de vivir a partir de los instintos. Y que puede seguir siendo utilizado como una herramienta potenciadora del rescate de la naturaleza instintiva en beneficio de los hombres y mujeres que asuman su responsabilidad de evolucionar afectivamente.

Referencias

- Bisquerra (2012) Métodos de Investigación Educativa, 2º edición. Editorial: Editorial Síntesis, España.
- Bisquerra, R. (2013). Metodología de la investigación. Barcelona: CEAC.
- Cuadernillo #1 de formación: Definición y modelo teórico de Biodanza.
- Cuadernillo #8 de Formación Identidad e Integración.
- Cuadernillo #12 de formación: Movimiento Humano.
- Cuadernillo #18 de Formación Aplicaciones y Extensiones de Biodanza).
- Cuadernillo #18 de Formación Aplicaciones y Extensiones de Biodanza.
- Cuadernillo #23 de Formación Metodología II, La Sesión de Biodanza.
- Centros de Investigación De Músicas y Ejercicios de Biodanza CIMEB (2012) Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas 2012 Edición revisada y amplificada a partir de la Edición del Asesorado Metodológico 2009.
- Dilthey, W. (1970) Psicología y teoría del conocimiento. México, FCE (versión y prólogo de E. Imaz)
- Flores José, (1930) La Psicología Social de Mc Dougall, Chile.
- Gadamer, Hans Georg (2005). Verdad y método: Fundamentos de una hermenéutica filosófica. Salamanca: editorial Sígueme.
- Goetz y Le Compte (1998). Etnografía y diseño cualitativo en investigación educativa. Ediciones Morata. Madrid España.
- Gray, Miranda, (1994) Luna Roja. Ediciones Gaia Ediciones, España.
- Hernández, R.; Fernández C; Baptista P., (2012). Metodología de la investigación. (4ta. Ed.). Best Seller. México: Mc Graw Hill Interamericana.
- Husserl, Edmund, (1985) Investigaciones Lógicas. Alianza Editorial, Madrid, 1985
- Husain, Shahruckh, (1997) La Diosa, Creación, fertilidad y abundancia. Mitos y arquetipos femeninos. Evergreen. Singapur.

- Jodorowsky, Alejandro, Costa Marianne (2004) La vía del Tarot. Grijalbo. Madrid, España.
- Jung, Carl Gustav, (1970) Arquetipos e Inconsciente Colectivo. Ediciones Paidós. Barcelona, España.
- Martínez, M. (2009). Nuevos paradigmas en la investigación. Venezuela: Editorial ALFA.
- Martínez M, M (2011). Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa. México: editorial Trillas
- Parella S., y Martins P. (2004). Metodología de la Investigación Cuantitativa. (1ra. Ed.). Venezuela. FEDEUPEL.
- Rodríguez G., Flores J., García E. (2007). Metodología de la investigación cualitativa /, Editorial Aljib. Granada (España). 1996.
- Pinkola Pinkola, Clarissa, (1993) Mujeres que corren con los lobos. Barcelona, España, Editorial Zeta Bolsillo, Edición 2009.
- Qualls Corbett, Nancy, (1997) La Prostituta Sagrada, Un aspecto eterno de lo femenino, Una imagen provocadora del Alma. Ediciones Obelisco, Barcelona, España.
- Schutz Alfred. y Luckmann, T. (1977). Las estructuras del Mundo de Vida. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Toro Araneda. Rolando (1991) Teoría da Biodanza. Coletáneas de texto. Tomo I. Parte I. Organización y Edición Asociación Latinoamericana de Biodanza ALAB, Fortaleza, Ceará, Brasil.
- Toro Araneda, Rolando (2007) Biodanza. Editorial Cuarto Propio y Espacio Indigo, Chile.
- Toro Verónica, Terrén Raúl (2008) Biodanza Poética del Encuentro, Editorial y Distribuidora Lumen SRL, Buenos Aires, Argentina.
- Van Manen, M. (2003). Investigación Educativa y Experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y de la sensibilidad. Barcelona: Idea Books.
- Veliz Claret (2008) ¿Cómo hacer y defender una Tesis? 10ma edición. Caracas: Editorial Texto.

Fuentes de información Electrónica

- <http://biodanzaorain.blogspot.com/2017/11/bailando-con-lobos-despierta-tu.html> Bottoroff
Joan.(2013)Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa. Editorial: Universidad de Antioquia. Colombia. Consultado en:

<https://books.google.co.ve/books?id=UtIzs9jvwNIC&pg=PR4&lpg=PR4&dq=bottorf+investigacion&source=bl&ots=UDBWTh5r4l&sig=ACfU3U2Fm41kYEX41BvhJFcrT0x3rZ7J0A&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiJ8ZKYxZvlAhXqQd8KHZJKCpYQ6AEWA3oECAgQAQ#v=onepage&q=bottorf%20investigacion&f=false>

Merriam Sharan b. 1998. *qualitative research and case study applications in education*. San Francisco: Jossey-bass publishers. Consultado en : <HTTPS://SEARCHWORKS.STANFORD.EDU/VIEW/3511521>

Pérez, Fanny , Uzcategui, Dayana (2011). VALIDEZ Y CONFIABILIDAD Universidad Yacambú .DEPARTAMENTO DE POST-GRADO ESTUDIOS A DISTANCIA DISEÑO

Cuantitativo de investigación. Tesis de Grado. Consultado en: <https://es.slideshare.net/dayanajur/validez-y-confiabilidad-37399349>

www.escuelahispanicabiodanza.org. Biodanza y Tarot. Consultada el 22/05/19

www.biodanzaya.com Consultada el 22/05/19 www.biodanzaorain.blogspot.com.

Victor Nuñez, Escuela Oficial de Biodanza SRT de

Zaragoza .Taller El lobo como arquetipo y animal de poder (bailando con lobos). Consultado el 22/05/19 www.es.m.wikipedia.org. Consultado el 22/05/19:

Emile Durkheim (1893) concepto de “hechos sociales”.

Lucien Lévy Bruhl,(1922) la mentalidad arcaica, participación mística y separación sujeto-objeto .

Marcel Mauss (1934), técnicas del cuerpo, las formas, actitudes y posturas establecidas por tradición.

Levy Strauss (1949) estructuralismo y culturas, conductas humanas, esquemas lingüísticos y mitos. <https://www.aboutespanol.com/que-es-el-metodo-laban-298083> Metodo Laban

<https://es.wikipedia.org/wiki/Instinto>

[https://www.e-](https://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Instintos.htm)

[torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Instintos.htm](https://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Instintos.htm)

<https://dle.rae.es/?id=KtmKMfe> . Identidad Rae <https://www.ecured.cu/Instinto>

<http://www.robertexto.com/archivo6/instintos.htm>

<https://www.elmostrador.cl/noticias/opinion/2006/10/18/el-impulso-migratorio-yla->

- <https://fertilab.com/que-es-el-instinto-maternal/>
<https://es.wikipedia.org/wiki/Cambio> <https://mundobiodanza.forosactivos.net/t23-efectos-terapeuticos-de-labiodanza>
- Rafael Olivieri EL CAMBIO PSICOLÓGICO. Consultado en:
<https://jrafaelapoyopsike.blogspot.com/2012/01/el-cambio-psicologico.html>
- ROJAS RAÚL (2010) GUÍA PARA REALIZAR INVESTIGACIONES SOCIALES
 OVENA A
 TRIGÉSIMA SEXTA EDICIÓN EN PLAZA Y VALDÉS.
[HTTPS://RAULROJASSORIANO.COM/CUALLITLANEZI/WPCONTENT/THEMES/RAULROJASSORIANO/ASSETS/LIBROS/GUIA-REALIZAR-INVESTIGACIONES-SOCIALES-ROJASSORIANO. PDF](https://raulrojassoriano.com/cuallitlanezi/wpcontent/themes/raulrojassoriano/assets/libros/guia-realizar-investigaciones-sociales-rojassoriano.pdf)
- Salazar Isabel (2010).Desarrollo y validación de un nuevo instrumento para la evaluación de las habilidades sociales: el “Cuestionario de habilidades sociales”
 (CHASO)Article (PDF Available) in Behavioral Psychology/Psicologia Conductual 25(1):5-24 . April 2010. Consultado en:
https://www.researchgate.net/publication/316582949_Desarrollo_y_validacion_de_un_nuevo_instrumento_para_la_evaluacion_de_las_habilidades_sociales_el_Cuestionario_de_habilidades_sociales_CHASO
- García José (2013) El proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas. Psicoterapeutas.com. Madrid 28009 <https://www.cop.es/colegiados/m-00451/tomadeciones.htm>
- Terán Guillermo (2012). Hacia una Educación de Calidad El Proyecto de Investigación: Cómo elaborar Editorial: Soboc Grafic Quito-Ecuador. Consultado en:
https://www.academia.edu/31001664/PAPEL_DE_TRABAJO_UNO_PARADIGMAS_DE_LA_INVESTIGACION
- Woods, P. (1987). La escuela por dentro. la etnografía en la investigación educativa.. pdf Editorial Paidós. Mexico. Consultado en:
<https://es.scribd.com/document/405689363/Woods-P-1987-La-escuela-por-dentro-la-etnografia-en-la-investigacion-educativa-pdf>