



MONOGRAFÍA DE BIODANZA TERAPÉUTICA

HOMEODINAMIA

PROGRAMA BIOCÉNTRICO DE BIENESTAR A TRAVÉS DE
PSICOEDUCACIÓN Y BIODANZA TERAPÉUTICA

Diciembre de 2024



Gloria Angélica Páez Herrera

Este documento se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial Compartir igual” (Creative Commons BY-NC-SA 4.0T), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode>

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN..... | 3 |
| DESARROLLO TEÓRICO..... | 5 |
| Programa biocéntrico de bienestar..... | 5 |
| Programa de Biodanza (vivencia ontológica) | 7 |
| Programa de homeodinamia..... | 10 |
| Factores de determinan la homeodinamia..... | 13 |
| Programa de psicoeducación (vivencia epistemológica) | 15 |
| Fundamento biológico para este programa..... | 15 |
| CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA BIOCÉNTRICO DE BIENESTAR A TRAVÉS DE PSICOEDUCACIÓN Y BIODANZA TERAPÉUTICA..... | 18 |
| Características generales de un programa de bienestar..... | 18 |
| Factores de la homeodinamia en este programa..... | 18 |
| Tabla resumen del programa..... | 19 |
| SESIONES DE EJEMPLO..... | 32 |
| Autopercepción. Clase 13 – Postergación de la satisfacción..... | 32 |
| Vínculos. Clase 24. Relación con los demás: decir No, comunicación asertiva..... | 36 |
| Hábitat. Clase 36. Mi importancia y mi rol en el hábitat: sentido de la vida, colaboración y conciencia social..... | 39 |
| Conciencia. Clase 37. Creencias limitantes y potenciadoras..... | 42 |
| TESTIMONIOS..... | 45 |
| ANEXO..... | 52 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 62 |

INTRODUCCIÓN

Uno de los desafíos a los que me vi enfrentada yo al comenzar a practicar Biodanza era mi excesiva racionalidad, lo cual me impedía entrar en la vivencia con la misma rapidez de otros integrantes del grupo. Probablemente yo necesitaba un tránsito más lento y potenciar las sesiones de Biodanza, incluido el relato, con algún contenido que me fuera permitiendo darle sentido desde la razón a lo que estábamos haciendo. Siempre sentí que partir desde el inicio con un relato solo basado en la emoción y una temática tan “metafórica” como, por ejemplo, la de los elementos, me hacía más dificultosa la vivencia, porque todo el tiempo estaba intentando “comprender” algo que debía “sentir”. El problema es que no estaba preparada, porque quizás la transición desde el dominio del cerebro racional al instintivo y al límbico es un proceso más lento y más complejo del que nos imaginamos. De hecho, yo había practicado Biodanza en el 2007 y después no continué, porque no entendía lo que estábamos haciendo. Hoy, habiendo hecho ya un largo camino, pienso que soy estadísticamente representativa de mucha gente que se retira de Biodanza en el primer o segundo año.

Otro problema que detecté con mi propia experiencia como asistente a grupo regular es

la falta de psicoeducación que caracteriza a la mayoría de las personas que comenzamos a practicar Biodanza y eso muchas veces puede suscitar problemas vinculares al interior de los grupos, no obstante, en la Biodanza más ortodoxa siempre se ha planteado que en las sesiones no se puede enseñar ni tampoco hacer terapia, por lo cual, cuando surgen estos problemas ni los integrantes del grupo ni los mismos facilitadores saben qué hacer. Lamentablemente esos conflictos pueden ser muy complejos y desde mi punto de vista sería más fácil enfrentarlos si manejamos un lenguaje común y una formación al menos básica en ciertas temáticas de bienestar y psicoeducación. Mi reflexión, entonces, ha sido que así como la Biodanza terapéutica sí ha incluido ciertas herramientas terapéuticas en el relato, creo que también se pueden incorporar ciertos contenidos, estrategias y recursos psicoeducativos.

Considerando estos dos puntos, después de hacer la práctica me atreví a desarrollar un programa de un año que fuera la antesala al trabajo con los elementos y que le facilitara el camino de la vivencia a personas como yo que éramos más racionales. Es decir, a través de este programa propongo aplazar el trabajo con los elementos en un año y trabajar el año

1 un programa biocéntrico de bienestar a través de psicoeducación y Biodanza.

Encontrar el tema no fue difícil. En cuanto escuché a Ricardo Vicens hablar de *homeodinamia*, supe que ese era el tema que necesitaba.

¿Qué es la *homeodinamia*? Con el fin de lograr los primeros objetivos de la Biodanza que son la integración motora y luego la integración motora afectiva, en los grupos de inicio se potencian especialmente dos líneas de vivencia: la **vitalidad** y la **afectividad**. Según Rolando Toro, la primera de ellas “es el potencial de equilibrio orgánico, homeostasis, ímpetu vital y armonía biológica (inconsciente vital)”. La *homeostasis* (equilibrio biológico) sería, por lo tanto, una suerte de indicador de un nivel óptimo de vitalidad. No obstante, Ricardo Vicens propone hablar más bien de *homeodinamia* en el entendido de que dicho equilibrio en realidad es un equilibrio inestable y no es solo biológico, sino que involucra cuatro factores: la autopercepción, los vínculos, el hábitat y la conciencia (creencias).

Los tres primeros de estos factores me recordaron inmediatamente el programa de bienestar y psicoeducación llamado “Construye T”, desarrollado por el Gobierno de México para las escuelas de su país. Este programa incluye tres áreas: Conoce T (autoconocimiento y autorregulación), Relaciona T (conciencia social y colaboración) y Elige T (toma de decisiones y perseverancia). Entonces me di cuenta de que el concepto de *homeodinamia* permitía desarrollar un programa biocéntrico de bienestar a través de psicoeducación y Biodanza que es el gran diferenciador respecto de otros programas de bienestar.

Así fue como nació “Homeodinamia. Programa biocéntrico de bienestar a través de psicoeducación y Biodanza terapéutica”. El programa de 40 sesiones fue aplicado con el grupo regular del año 2022, algunos de cuyos integrantes venían del grupo de práctica de fines del 2021 y otros eran integrantes nuevos.

DESARROLLO TEÓRICO

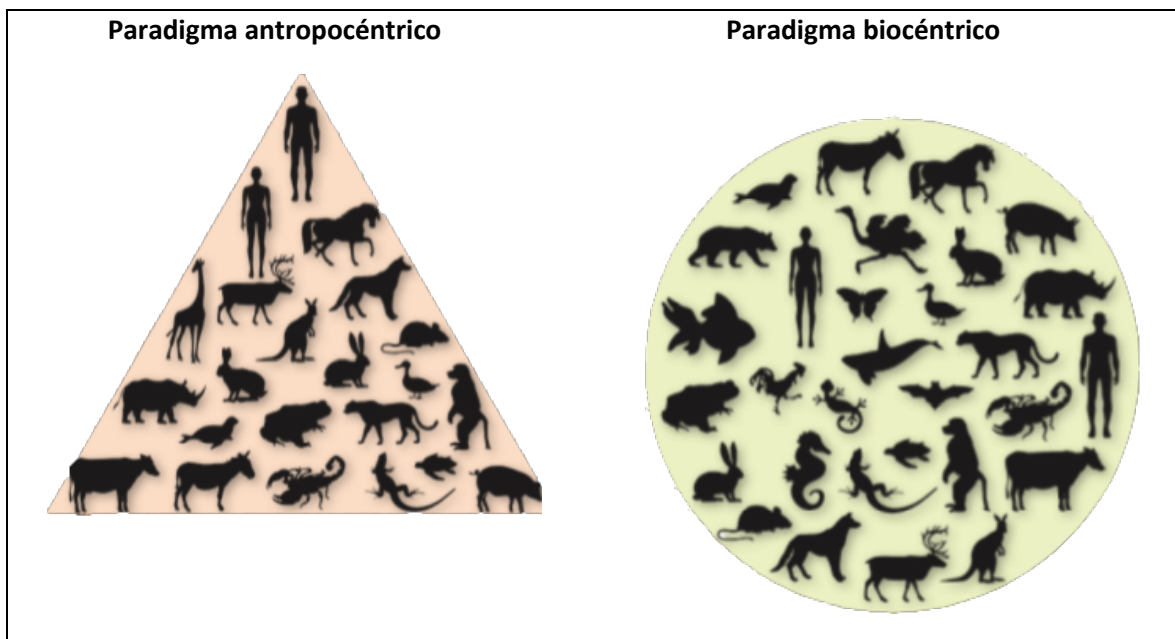
Con el fin de comprender el fundamento teórico del programa que propongo, desglosaré su nombre de modo que se pueda entender cada una de sus partes por separado. Al final del Desarrollo teórico daré también una breve explicación sobre la argumentación biológica para proponer un programa de homedinamia que inicie el proceso de Biodanza de un grupo de inicio.

PROGRAMA BIOCÉNTRICO DE BIENESTAR

Un programa biocéntrico de bienestar se basa en el **principio biocéntrico**, paradigma que intenta explicar que todo lo existente en el universo está organizado en función de la vida:

“el universo existe porque existe la vida y no a la inversa” (Rolando Toro, 1970).

“El principio biocéntrico se inspira en la intuición del universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales que toma como referencial el respeto por la vida” (Ricardo Vicens, 2011).



A lo largo de nuestra historia como humanidad hemos vivido a través de diferentes paradigmas civilizatorios.

El primero de ellos fue un **paradigma cosmocéntrico**, según el cual **el ser humano**

era parte del cosmos. Este paradigma entiende al ser humano no como rival de la naturaleza, sino en diálogo y comunicación simétricos con ella. Su relación es de sujeto a sujeto, y no de sujeto a objeto. El ser humano

y el universo conforman un amplio entramado de relaciones multidireccionales, caracterizadas por la interdependencia más que por la autosuficiencia. Ambos tienen una dimensión histórica. El universo posee un largo proceso cósmico: cosmogénesis. También el ser humano es el resultado de un largo proceso histórico-cósmico. Por ello está inmerso en una solidaridad de origen y de destino con el resto de los seres del universo”.

(Sosteniblepedia).

Un segundo **paradigma** fue el **teocéntrico**, según el cual el centro de todo es la **divinidad como creadora y responsable de todos los fenómenos del universo**. Esta concepción implicó una interpretación religiosa tanto de la vida de las personas como del funcionamiento de las sociedades.

El teocentrismo fue el modo de concebir y explicar el universo de muchas culturas de la antigüedad y fue la doctrina dominante en Europa durante toda la Edad Media y base de la filosofía medieval.

Aproximadamente en el año 1500 d.C. surge un tercer paradigma, vigente hasta la actualidad, el **paradigma antropocéntrico**, que sitúa al **ser humano como medida y centro de todas las cosas**, y en el que la ética defiende que los intereses de los seres humanos son aquellos que deben recibir atención moral por encima de cualquier otra cosa.

No obstante, en la década de los años 50 y 60 del siglo XX, este paradigma antropocéntrico comienza a ser cuestionado cuando diferentes comunidades empiezan a afirmar que lo que debe estar al centro es la vida misma. Surge así el cuarto paradigma que es el **paradigma biocéntrico**.

A diferencia del principio antropocéntrico que ubica al ser humano en una posición de privilegio en relación con otras especies, el principio biocéntrico implica una cosmovisión que entiende que **todo lo creado co-existe en un mismo campo vibratorio y que existe un principio primordial que es la vida**.

Esta visión concibe al ser humano como un ser completo, dotado de potenciales y virtudes que se favorecen en ambientes enriquecidos, es decir, validantes y respetuosos de la identidad, la autenticidad y la diversidad, y promotores de vínculos afectivos y colaborativos.

El paradigma biocéntrico *“considera que el bienestar y la calidad de vida del ser humano tiene relación directa con la salud física y emocional. Existe una simultaneidad entre la violencia del ser humano hacia el ser humano (la pobreza, la explotación de niños, las guerras, la discriminación racial y social, el machismo, etc.), hacia la naturaleza (la devastación de los bosques, la exterminación de las especies, el efecto invernadero, etc.) y un sinnúmero de factores económicos,*

sociales, políticos y muchos otros, y un aspecto determinante en ello tiene relación con la pérdida de salud del ser humano, de su equilibrio psicofísico” (Ricardo Vicens, 2011).

Dicho en otras palabras, a través de la enfermedad física y psicológica los seres humanos somos congruentes con el hábitat en que vivimos y de esta forma mantenemos un sistema del que somos al mismo tiempo víctimas. Nuestra sociedad se ha convertido en una sociedad depredadora que subvalora la vida. Para sanar, debemos sanar también el hábitat y eso significa trabajar por medio de programas integrales que abarquen todos los ámbitos de la vida.

En consecuencia, un primer objetivo de un programa de bienestar con una perspectiva biocéntrica es centrarse en la rehabilitación del ser humano, para obtener un ser menos traumatizado, más amoroso y creativo, con más salud psicofísica y equilibrio que colabore con proyectos más naturales y más beneficiosos para él y para la naturaleza.

“La enfermedad está determinada por el sistema de destrucción de la naturaleza. La destrucción de la naturaleza produce autodestrucción”. (Ricardo Vicens, 2011)

La base del paradigma biocéntrico es el vínculo conmigo, con los otros y con la naturaleza. Por el contrario, en el paradigma antropocéntrico la base es la competencia.

“La cultura biocéntrica propone recuperar los vínculos de reciprocidad, de afectividad entre nosotros y con nuestro hábitat natural, por medio de dinámicas que actúen terapéuticamente a nivel individual y social, donde se aborde el trauma, incluyendo aspectos psicológicos, económicos, culturales y sociales que han sido determinantes en nuestra conducta autodestructiva de vivir” (Ricardo Vicens).

PROGRAMA DE BIODANZA (VIVENCIA ONTOLÓGICA)

Biodanza *“es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo”.* (Rolando Toro, 2007)

Biodanza es un método de desarrollo humano consistente en sesiones de aproximadamente dos horas, en las que los integrantes de un grupo se contienen afectivamente, para vivenciar a través del movimiento, la música y las consignas, un proceso de integración afectiva consigo mismos (unidad psicofísica corporal, mental, emocional y espiritual), con los otros (restauración del vínculo originario con la especie como totalidad biológica) y con el Universo (rescate del vínculo primordial que une al ser humano con la naturaleza,

reconociéndose parte de una totalidad mayor, el cosmos).

Para comprender cuál es la diferencia entre la Biodanza y otras formas o métodos que trabajan el desarrollo humano, es esencial comprender la diferencia entre experiencia y vivencia. Según Carlos García, filósofo y psicólogo, facilitador y didacta pionero del sistema Biodanza, la diferencia entre experiencia y vivencia es la siguiente:

La experiencia es *“el relato de los hechos que CREEMOS —interpretamos— que hemos vivido o que nos PASARON”*. Mientras que la vivencia es *“el acto de ser/estar ahí, presente, POR DENTRO de lo vivido... La vivencia se produce en aquellos momentos en que DESCONECTAMOS con la experiencia previa que nos condiciona con la fuerza de gravedad de lo CONOCIDO, es decir, histórico. Desde la experiencia pre-vemos, pre-sentimos, pre-juzgamos, ANTES de vivir [...] Las vivencias son, en esencia, breves; son instantes concentrados de vida, pequeñas perlas de identidad. [...] Ahora, ¿cuál es la importancia de INDUCIR vivencias? La importancia fundamental es que a través de esa vivencia CAMBIAMOS la historia, a través de esa vivencia algo se produce entre lo que VENIMOS SIENDO y lo que EMPEZAMOS A SER, ese SER ahí genera una posibilidad evolutiva. [...] En este sentido, la vivencia no puede separarse del fenómeno de la*

corporalidad. La vivencia sucede en el cuerpo, desde el cuerpo, y hacia otros cuerpos. [...] Vivencialidad es, en definitiva y sobre todo, PONER LA VIDA AL CENTRO”. (Carlos García, 2019).

Dicho de otra forma, podríamos decir que la experiencia es recordar con la mente, mientras que la vivencia es recordar con el cuerpo aquí y ahora.

Cabe destacar que una vivencia puede ser integradora o desintegradora. Mientras las primeras son generadoras de vínculos, potenciadoras de la salud como un estado de orden y estabilidad (neguentrópicas) y potenciadoras de autonomía y autorregulación (autopoiéticas), las segundas generan desvinculación, enfermedad y desorden (entropía) y degradación.

La Biodanza promueve siempre el bienestar, porque sus **vivencias** son **ontológicas** (centradas en el desarrollo del ser) e integradoras.

Basándose en el concepto de vivencia integradora, Rolando Toro creó un modelo teórico de Biodanza que propone líneas de vivencia que son desarrolladas y/o fortalecidas en las sesiones de Biodanza y que permiten un reaprendizaje de las funciones primarias de la vida, también llamados potenciales humanos o potenciales genéticos, porque todos y todas nacemos con ellos; se trata de información grabada en nuestros

cromosomas, pero que solo se desarrolla si se dan las condiciones ambientales adecuadas, es decir, en ambientes nutricios. Lo que se hace en Biodanza, por lo tanto, es proporcionar esas condiciones ambientales o ecofactores positivos, para que los potenciales humanos puedan aparecer en toda su plenitud.

El concepto de potencial genético pone el acento en una mirada flexible respecto del ser humano. No se trata de que yo tenga que cambiar, ser alguien que nunca he sido, sino que se trata de incorporar aquello que he sido siempre, pero que las condiciones que me rodeaban no me han permitido desarrollar. Visto así, la Biodanza permite recuperar la propia esencia, la verdadera identidad.

Desde la mirada de Ricardo Vicens, sin embargo, la identidad no es solo biológica, ya que así como intervienen aspectos biológicos, también intervienen aspectos culturales. Desde su punto de vista no existe "la esencia", porque la identidad siempre es relacional, y su sentido siempre es adaptarnos al hábitat. Para él, las vidas se potencian mutuamente en un proceso llamado "acoplamiento estructural".

Las líneas de vivencia (o funciones primarias de la vida o potenciales genéticos) propuestas por Rolando Toro son las siguientes:

Vitalidad: motivación para la acción y la alegría de vivir. Esta línea se relaciona

fuertemente con el desarrollo motor, es decir, uno de los primeros objetivos de la Biodanza es que las personas recuperen su integración motora, lo que les proporciona felicidad, seguridad, empoderamiento, autoestima, etc.

Afectividad: esta línea de vivencia se relaciona con el sentir amor, amistad, poder cuidar y poder poner límites. Incluye la capacidad de dar protección, la aceptación de la diversidad humana sin discriminación, la empatía o la capacidad de identificación (sentir al otro como parte de mí), la necesidad de amor, solidaridad y compasión y el altruismo.

Creatividad: esta línea se refiere fundamentalmente a la creatividad existencial y potencia habilidades como la innovación, la curiosidad, la resolución de problemas en forma creativa, etc. Se puede vivenciar en Biodanza por medio de la exploración de nuevas formas de danzar.

Sexualidad: se define como nuestra relación con el placer sexual, pero también con placeres de tipo sensorial, como el que se obtiene al comer. *"Con la biodanza se trabaja la reconexión con el placer. A veces las personas no solo pierden la capacidad de sentir placer, sino que sienten un miedo hacia él, lo que crea frustración"*. (Tatiana Muñoz, psicóloga)

Trascendencia: esta línea de vivencia se enfoca en la capacidad de ir más allá del Yo y de identificarse con el cosmos, la capacidad de experimentar los estados de expansión de la conciencia.

Por otro lado, Ricardo Vicens propone dos líneas de vivencia más que caracterizan al sistema de Biodanza con una mirada terapéutica:

Libertad: la libertad tiene relación con la vivencia de sobrepasar un espacio reducido que coarta nuestra capacidad de expansión motora o de superar aquello que simboliza esta restricción, ya sea en forma psicológica o intelectual. Lamentablemente la humanidad ha vivido un largo proceso de falta de libertad, expresado en sistemas como el feudalismo que coartaron la libertad política, económica y social o el capitalismo que transforma al Yo en un bien de propiedad y se vale de herramientas como la manipulación de masas por medio de la publicidad. Las vivencias de esta línea potencian la libertad en todas sus manifestaciones: libertad para ser quien soy, potenciando mi identidad y no los mecanismos de defensa del carácter; libertad en el vínculo con los otros; libertad en el vínculo con el hábitat, de modo que se establezca una relación de reciprocidad basada en aportes creativos y participativos; libertad en las creencias.

Estética: la estética es funcional a la vida y es parte de ella; nuestro bienestar se relaciona con buscar la belleza en nuestra vida, ya que es bello todo aquello que produce en nosotros un beneficio psíquico y corporal. En Biodanza nos reencontramos con la belleza, al descubrirla en el otro; al descubrir a través de la observación y el afecto —más allá de las máscaras—, lo admirable, sorprendente y único, de cada persona.

Si bien el programa que propongo en esta monografía desarrolla de una u otra forma todas las líneas de vivencia, por tratarse de un programa destinado a grupos de inicio en el que además se trabaja la *homeodinamia*, su foco está puesto especialmente en la línea de **vitalidad** y, en un segundo lugar, en la línea de **afectividad**.

PROGRAMA DE HOMEODINAMIA

Rolando Toro plantea que *“el desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando, mediante las danzas, al sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), a la homeostasis (equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos), al instinto de conservación (lucha y fuga), a la energía para la acción y a la resistencia inmunológica. Básicamente, los ejercicios de vitalidad movilizan al inconsciente vital, el que constituye el fondo endotímico, el humor*

endógeno y los estados de ánimo". (Rolando Toro, cuadernillo *Definición y modelo teórico de Biodanza*).

Tal como se aprecia en la cita anterior, el concepto de homeostasis es biológico: es un estado de equilibrio entre los sistemas del cuerpo que permite que este funcione y sobreviva de manera adecuada, por eso Rolando Toro lo vincula con la línea de vitalidad. Según Wikipedia se trata de una forma de equilibrio dinámico que se hace posible gracias a una red de sistemas de control realimentados que constituyen los mecanismos de autorregulación de los seres vivos. Ejemplos de homeostasis serían la regulación de la temperatura corporal, de los niveles de glucosa, del pH y de los fluidos, manteniéndose dentro de ciertos límites preestablecidos (rango homeostático). Los mecanismos homeostáticos, entonces, mantienen la vida, y la Biodanza —según Rolando Toro— estimula estos mecanismos. Ricardo Vicens propone dos cambios respecto de este concepto de *homeostasis*. Primero, releva su carácter dinámico y propone hablar de *homeodinamia* en vez de *homeostasis*. En entrevista con el biólogo, facilitador y didacta de Biodanza Juan Francisco Gavilán de la Primera Escuela de Biodanza SRT Concepción, la *homeostasis* ya incluye la idea de que es dinámica, por lo tanto, si bien el concepto de *homeodinamia* se podría entender como más

correcto, la comunidad científica está acostumbrada a hablar de *homeostasis*, por lo cual para él la propuesta sería solo terminológica, innecesaria y podría generar confusión.

No obstante, la propuesta de Ricardo Vicens no es solo terminológica, sino que tiene un trasfondo aún más profundo, ya que para él la *homeodinamia* no se da solo al interior del cuerpo. Efectivamente, el concepto de *homeostasis* se refiere solo a los mecanismos de adaptación del cuerpo, al interior del organismo, mientras que para Ricardo Vicens la *homeodinamia* se da también en el organismo en relación a su hábitat y a otros organismos. Esto implica que la vitalidad no es entendida solo como un estado de equilibrio orgánico, sino también psicológico y social, y constituye un aspecto esencial de cualquier cultura biocéntrica.

Para Ricardo Vicens, todo ecosistema tiene "un movimiento autocentrado que se nutre de sí mismo y que se perfecciona y mejora en forma permanente para generar vida". Dicho movimiento es explicado a través del toroide, una forma que se haya presente en toda la naturaleza. El ser humano es parte de ese movimiento toroidal, pero su inteligencia lo ha hecho generar dinámicas anti-vida — sistemas artificiales— que lo alejan del movimiento toroidal.

Ricardo Vicens propone cuatro factores que inciden en la *homeodinamia*, porque son aspectos que se relacionan toroidalmente entre sí y cada uno de ellos contiene a los demás: la conciencia (creencias), los vínculos cercanos, la autopercepción y el hábitat social (vínculos sociales) y natural.



Los cuatro son interdependientes, es decir, la *homeodinamia* se da por la interacción entre todos. Esto significa que para que exista vitalidad, los cuatro se deben desarrollar de manera positiva y sana. Cuando uno se desequilibra, se desequilibran todos los demás. En consecuencia, la coherencia entre los cuatro factores puede ser tanto positiva como negativa. Por ejemplo, una persona A vivencia una gran vitalidad y eso se refleja en cada uno de los factores: tiene una sana y excelente autopercepción, se ama a sí misma, se reconoce, ha trabajado sus miedos y su vulnerabilidad, acepta su cuerpo, tiene buena autoestima, se cuida a través de ejercicio, alimentación sana, etc. Al mismo tiempo tiene vínculos afectivos nutricios y vive en un hábitat saludable (se ha ido con su familia de

la ciudad al campo, cosecha lo propio, no está sometida a las dinámicas estresantes de la ciudad). Respecto de sus creencias, las ha trabajado y ha desechado muchas que provenían de su educación o de su familia de origen y ha adoptado otras que están alineadas con su sentir.

Por el contrario, podemos observar la falta de vitalidad en una persona B. Al observar su hábitat, vemos que hay incoherencia. Por un lado vive en un lugar de naturaleza, en la playa, frente al mar, pero en un lugar donde la playa está particularmente sucia. Su casa es extraña puesto que está vacía: casi no tiene muebles, no hay adornos, no hay plantas, etc. Solo al observar su casa se advierte “vacío” y ese vacío se repite a nivel de vínculos. Esta persona vive sola, no le interesa vincularse, no le gusta que lo toquen, está aislado emocionalmente y su estado de ánimo es permanentemente depresivo. A nivel de autopercepción es una persona que se trabaja mucho el cuerpo, ya que practica hace años un yoga bastante fuerte. Tiene un cuerpo muy bien mantenido y se alimenta de forma extremadamente sana. Es un yogui. Desde que practica yoga ha cambiado también sus creencias y se ha transformado en una persona muy estricta espiritualmente hablando, con una visión de que el mundo se divide entre iluminados y oscuros, lo cual es uno de los motivos por los cuales no le gusta

vincularse... cualquier persona lo puede contaminar. Visto desde fuera, para muchos, su forma de vida sería hasta incluso admirable... es una especie de maestro yogui inalcanzable y espiritualmente superior. No obstante, si observamos y relacionamos todos los factores podemos profundizar más en esa noción de vacío. Muchas personas llenan el vacío y él lo ha hecho con el yoga, cuya filosofía llevada al extremo le permite justificar su aislamiento. Esta persona es real, es un amigo muy querido. Su vacío tiene una explicación. Hace años se divorció y su ex mujer nunca más le permitió ver a sus tres hijas. A pesar de todos los intentos legales, nunca más las pudo ver. En un determinado momento, ya se agotó de luchar y ahí fue cuando se fue a vivir a esa casa de la playa y comenzó a practicar yoga. En este caso existe una relación muy coherente entre los cuatro factores, pero cabría preguntarse si existe realmente una homeodinamia, es decir, un equilibrio inestable que otorgue bienestar y vitalidad. Desde mi mirada externa, no existe eso, sino todo lo contrario. El yoga quizás ha sido un verdadero flotador que le ha permitido sobrevivir más que vivir.

FACTORES QUE DETERMINAN LA HOMEODINAMIA

La **autopercepción** se relaciona con la conexión, el reconocimiento y la valoración de nuestra corporalidad, emociones, sentimientos y vivencias. Para reintegrar el hábitat debemos reintegrar nuestra autopercepción del ser como un todo.

Respecto del segundo factor de la homeodinamia —los **vínculos cercanos**—, interesa potenciar aquellos vínculos que favorecen la fluidez y el bienestar.

“Planteado de manera simple, los vínculos autoritarios castran al ser desde el comienzo de su desarrollo. Las figuras referentes del afecto —que son los padres y luego en general los adultos— a través de la violencia destruyen la seguridad existencial y creatividad espontánea de los niños. Se impone la competencia que existe socialmente en el mercado en los vínculos humanos donde por supuesto los niños siempre pierden y quedan con el sentimiento de que el poder de dominio del adulto es envidiable y un propósito de vida. Las terapias biocéntricas son esenciales para recuperar al ser humano en su capacidad de amar y de recibir amor. Nuestras formas amorosas se tienen que manifestar ahora, aunque sintamos que no somos aceptados por ello. Asumir ser agente de cambio es asumir

nuestra identidad amorosa generativa de comunidades afectivas. Proponemos una psicología biocéntrica al Servicio del ecosistema y no del rendimiento económico, proponemos una psicología que enseñe al ser humano a relacionarse desde la empatía que no solo escucha, sino facilita la expresión [...] la identidad se pierde en los ambientes hostiles que ha generado el ser humano reemplazándolo por heridas y costras que las protegen y que obligan a cada uno a organizar sus vínculos autocentradamente, perdiendo con ello la reciprocidad con el entorno natural y social". (Ricardo Vicens, Documental "Propuesta teórica cultura biocéntrica").

Finalmente, la propuesta biocéntrica es que las personas nos transformemos en generadores de comunidades afectivas de regeneración ecológica y social.

El tercer factor, el **hábitat social y natural**, se refiere al lugar de pertenencia o entorno del individuo, tanto natural como social. Cuando las personas nos ponemos al servicio de la sociedad, cuando nos transformamos en agentes de cambio, podemos recuperar el hábitat natural y para ello es esencial trabajar nuestro propósito de vida y nuestra conciencia y participación social.

La **conciencia** se refiere al conocimiento que adquirimos y que es favorecedor de la vida vs

las creencias dogmáticas limitantes. Ricardo Vicens dice que recuperar la conciencia es "recuperar nuestra capacidad de dirigir nuestras acciones en la rehabilitación de nuestros vínculos afectivos en el conocimiento de la psicología como parte de la cultura. Se trata de generar una cultura cuyo hilo conductor es el afecto, la reparación de las heridas individuales y sociales, de los abusos y los genocidios, las violaciones y las guerras. Recuperar la capacidad de reflexionar y de opinar y no la delegación de nuestras acciones y reflexiones en gobernantes, profesores, que reemplazan nuestro raciocinio y nos opacan y descalifican en base a notas y otras descalificaciones competitivas. Aspectos esenciales relativos a la conciencia tienen relación a una polaridad que muestra la oposición entre 'el deber ser' con que ha funcionado la humanidad desde que existen los vínculos de poder y 'el querer' que tiene su base en el reconocimiento del ser humano y su naturaleza [...]. El deber rige todas las normas sociales que le ofrecen al ser humano una seguridad existencial relativa donde se reemplaza a la ética basada en el amor y respeto de la naturaleza y de los seres humanos. El querer está directamente relacionado con el desarrollo de los potenciales genéticos, con el desarrollo del ser. El ser no se realiza desde normas, sino desde lo más profundo de su querer, desde el

amor. Aprender a amar es una parte esencial de la restauración del ser y su hábitat natural”. (Ricardo Vicens, Documental “Propuesta teórica cultura biocéntrica”).

En síntesis, un trabajo profundo de la homeodinamia permite que las personas puedan reflexionar y vivenciar el dónde quieren vivir, cómo quieren vivir y qué quieren hacer para lograr el propio bienestar, el de los demás y el del hábitat del cual forman parte.

PROGRAMA DE PSICOEDUCACIÓN (VIVENCIA EPISTEMOLÓGICA)

En coherencia con la condición de programa biocéntrico, la psicoeducación de este programa se desarrolla con un enfoque de educación biocéntrica. La educación biocéntrica, al igual que la Biodanza, busca caminar hacia el cuidado de la vida, poniendo la vida al centro. La diferencia es que se basa en una vivencia epistemológica, es decir, busca el conocimiento, en este caso, de habilidades, estrategias, recursos para el bienestar.

Sin embargo, es importante aclarar que este no es un programa de educación biocéntrica propiamente tal, puesto que no trabajamos con su metodología (acuerdos de convivencia, círculos de cultura, visualizaciones creativas, rituales de vínculo, prácticas de arte-

identidad, actividades de esfuerzo colectivo, juegos cooperativos, historia de vida y caminata ecológica).

Lo que sí hacemos es incorporar la perspectiva de la educación biocéntrica como vivencia epistemológica con algunas de sus doce categorías básicas (movimiento, corporeidad vivida, potencia de vida, potenciales de vida, fortalecimiento de vínculos, inteligencia afectiva, conscientización, construcción de sentidos, expansión de la conciencia, identidad personal y sujeto personal) y sus tres elementos básicos (diálogo amoroso, reflexión ampliada y acción transformadora) al contexto del relato terapéutico.

FUNDAMENTO BIOLÓGICO PARA ESTE PROGRAMA

Desde un punto de vista biológico la Biodanza propone un cambio de dominancia cerebral durante la sesión.

De acuerdo con la tradición que hoy podemos denominar “clásica” de los estudios del cerebro, a través del proceso evolutivo del ser humano se fueron desarrollando cerebros cada vez más complejos.

- **Cerebro reptiliano (tallo encefálico):** lo compartimos con peces y reptiles, se encarga de funciones vitales básicas como la respiración y el metabolismo. Después, alrededor del tallo aparece el lóbulo

olfatorio que permite clasificar los estímulos como comestible, tóxico, sexualmente disponible, enemigo o alimento y a partir de eso generar respuestas instintivas como comer, vomitar, aproximarse, escapar o cazar. El cerebro reptiliano se desarrolla hasta aproximadamente los 4 años.

- **Cerebro límbico:** lo compartimos con mamíferos. Agrega las emociones propiamente dichas al repertorio de respuestas del cerebro. También aparecen el aprendizaje y la memoria, que permiten afinar las respuestas para adaptarlas a los cambios del medio, favoreciendo así una toma de decisiones mucho más inteligente para la supervivencia. Se desarrolla entre los 4 y 6 años de edad y es muy activo en la adolescencia (sexualidad, recompensa, riesgo, deseo).
- **Cerebro racional (neocorteza):** asiento del pensamiento y de los centros que integran y procesan los datos registrados por los sentidos. También se encarga de la reflexión sobre nuestras emociones y nos permite tener emociones sobre las ideas, el arte, los símbolos y las imágenes. Se termina de desarrollar entre los 25 y 30 años.
Esta corteza tiene, además, dos hemisferios, cada uno con funciones diferentes: el **hemisferio izquierdo** es el

cerebro encargado del razonamiento, del lenguaje hablado y escrito, de las habilidades científicas y numéricas y del control del lado derecho del cuerpo, mientras que el **hemisferio derecho** es el encargado de la intuición, de la imaginación, del sentido artístico y musical, de la percepción tridimensional y del control del lado izquierdo del cuerpo.

En nuestras sociedades se le ha dado mucho más importancia a la corteza cerebral que a los cerebros límbico o emocional y al reptiliano o intuitivo y dentro de la corteza cerebral, además, se le ha dado mayor importancia al hemisferio izquierdo. Esto es un ejemplo de la visión fragmentada que tenemos de la realidad.

Los problemas de bienestar tienen mucha relación con esta fragmentación, de ahí que actualmente todos los programas de bienestar incluyen el trabajo experiencial (no vivencial) con las emociones, es decir, con el cerebro límbico, pero Biodanza va más allá, ya que en el relato terapéutico se potencia el sistema límbico a través de la expresión emocional y cuando ya se inicia la sesión de Biodanza propiamente tal —como las personas ya no pueden hablar— se produce una disminución radical de las funciones corticales y de las funciones del hemisferio izquierdo, aumentando las funciones

instintivas, límbicas y también las funciones del hemisferio derecho, lo que puede llegar a provocar incluso estados de trance, similares a los del ensueño diurno o la meditación.

Sin embargo, esto sin duda no es vivenciado de la misma forma ni al mismo ritmo por todas las personas y no sería extraño pensar que muchas que rechazan la Biodanza al principio es porque su corteza sigue muy activa durante la sesión y no logran que el sistema límbico y el reptiliano tomen la dirección, por lo cual la vivencia probablemente se torna bastante desagradable: sentimiento de ridiculez, rechazo al contacto, etc.

Desde mi punto de vista, el tránsito para mucha gente debiera ser muy, pero muy lento y eso significa quizás potenciar más la corteza durante el relato a través de la vivencia epistemológica del aprendizaje, para por lo menos darle más sentido a la sesión de Biodanza donde definitivamente sí debemos promover la desactivación de la corteza lo más posible.

Los practicantes de Biodanza sabemos que el proceso es lento y que no se puede apurar, sin embargo, se suele comenzar el primer año con la temática de los elementos que es muy instintiva. La pregunta es si no sería mejor comenzar desde un lugar más cercano para las personas, un lugar que los incomode

menos y pienso que ese lugar podría ser desde la psicoeducación, es decir, aprovechar que están recién comenzando para enseñarles durante el relato algunos contenidos y estrategias que podrían ser muy útiles en su vida para alcanzar bienestar y para el mismo proceso que hagan en su camino de profundización en las vivencias de Biodanza.

Cabe destacar, sin embargo, que la teoría del cerebro triúnico o triuno postulada por el médico y neurocientífico Paul MacLean, hoy es desechada en el mundo científico. La psicóloga y neurocientífica Lisa Feldman Barret, por ejemplo, explica que los estudios de neuroimagen demuestran que la actividad neuronal siempre está distribuida por todo el cerebro.

Más allá de la teoría del cerebro triuno o de qué zonas cerebrales se activan cuando hacemos unas actividades u otras, lo importante aquí es que sí reaccionamos y actuamos por medio de tres vías: la instintiva, la emocional y la racional, y la Biodanza, sin duda, nos invita a vivenciar desde el instinto y la emoción, más que desde la razón. Por lo tanto, aquellas personas más racionales tendrán posiblemente la dificultad descrita anteriormente y este programa les ofrecerá un puente para darle sentido a la vivencia.

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA BIOCÉNTRICO DE BIENESTAR A TRAVÉS DE PSICOEDUCACIÓN Y BIODANZA TERAPÉUTICA

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE UN PROGRAMA BIOCÉNTRICO

Un programa de bienestar biocéntrico se debiera caracterizar por cuatro rasgos:

- a) Se construye a partir de la inserción etno-comunitaria, es decir, es creado especialmente para dicha comunidad.
- b) Es interdisciplinario, es decir, abarca distintas dimensiones tan variadas como nutrición, integración mente-cuerpo-corazón, educación, cultura, economía, diseño de los espacios habitables y de recreación, etc.
- c) Promueve el fortalecimiento de los vínculos, el desarrollo de la inteligencia afectiva, la colaboración y el cuidado mutuo al interior de la comunidad.
- d) Es vivencial y no experiencial.

Al crear este programa biocéntrico de bienestar, dado que es un programa específico de Biodanza terapéutica, solo apliqué las características c y d, en el entendido de que cualquier facilitador que lo aplique podrá hacer la adaptación etno-comunitaria, adaptando el relato, la profundidad de las temáticas, las vivencias y las músicas a las características del grupo. Respecto del carácter interdisciplinario, el

facilitador podría combinar este programa con otras acciones biocéntricas, pero quisiera destacar que este programa se sostiene en sí mismo y se centra en el autoconocimiento y en el aspecto vincular y social, por lo cual podría perfectamente omitirse una intervención interdisciplinaria.

FACTORES DE LA HOMEDINAMIA EN ESTE PROGRAMA

Cada uno de los factores propuestos por Ricardo Vicens es tratado como temática del relato en las distintas sesiones y luego llevado a la vivencia a través de la sesión de Biodanza. En el orden y en la selección de las temáticas consideré la organización del programa Construye T, pero lo adapté incluyendo otras temáticas que son trabajadas en Biodanza y que el programa mexicano no contempla. Para el relato, en algunos casos me apoyé también en otras herramientas de la psicología y el desarrollo personal.

Los factores propuestos por Ricardo Vicens se desarrollan de la siguiente forma:

Autopercepción: este programa de bienestar involucra habilidades como la autovaloración física y psicológica, la regulación y la sana expresión emocional, el disfrute, la motivación existencial, el ser más que el

tener, el cuidado del cuerpo físico, y la fuerza yin y yang que potencia el desarrollo de la vulnerabilidad también como una fortaleza. Del programa Construye T consideré habilidades similares a las anteriores, pero también otras diferentes como la autoeficacia, la tolerancia a la frustración, la postergación de la gratificación, la motivación del logro, la perseverancia y el manejo del estrés.

Vínculos cercanos: en este caso se trabajan aspectos como la dominancia y la horizontalidad vs verticalidad, de modo que los participantes puedan discriminar cuándo un vínculo se construye en base al poder y no al afecto. Entre las temáticas se incluyen el vínculo con la madre y con el padre, el equilibrio entre dar y recibir, la libertad en el vínculo, la confianza, la escucha activa, la empatía, la comunicación asertiva, la capacidad de decir no, los mecanismos de defensa que aparecen en las dinámicas vinculares, el sentimiento de pertenencia. Del programa Construye T consideré la toma de perspectiva (ponerse en los zapatos del otro) y el manejo de conflictos.

Hábitat social y natural: en el trabajo del hábitat quise transitar desde el hábitat más cercano (el propio cuerpo) hasta nuestra condición de habitantes del mundo en el que podemos aportar. El objetivo es comprender y vivenciar la relación íntima que existe entre

el hábitat y nosotros, porque el hábitat nos determina en todo: qué comemos, qué respiramos, cómo vivimos, cómo nos sentimos. Y nosotros determinamos al hábitat. Desde ese punto de vista, somos semillas que debemos desarrollar muchos aspectos de nuestra identidad, para recuperar el hábitat social y natural en que vivimos. En este factor, el programa Construye T nos aportó con habilidades de colaboración y conciencia social.

Conciencia: este fue el aspecto más difícil de incluir en el programa. Consideré tres aspectos clave para cambiar las creencias limitantes: la flexibilidad, la creatividad y la libertad. La idea es invitar a los integrantes del grupo a reflexionar sobre temas como el querer vs el deber, el conocimiento vs la moral, la responsabilidad vs la culpa, el disfrute vs el dolor, etc.

TABLA RESUMEN DEL PROGRAMA

A continuación presento una tabla-resumen de todas sesiones, incluyendo los contenidos o materiales que usé para complementar los relatos terapéuticos de cada sesión. De todas formas cabe destacar que los relatos terapéuticos fueron desarrollados como suelen hacerse, basándose en las reglas y protocolos de la comunicación empática, pero agregando en algunos estrategias y conceptos de diversos orígenes.

| MÓDULOS | N° DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|-----------------------|--------------|--------------------|---|---|
| Introducción | 1 | Tribu | Potenciar los vínculos afectivos entre los integrantes del grupo para iniciar el trabajo del año. Explicar en qué consistirá el programa de homeodinamia. | |
| | 2 | Impulso vital | Vincularse desde la vitalidad y el agradecimiento por la vida. | Preguntas para el relato: ¿Qué me hace sentirme vivo/a?, ¿qué me hace sentirme feliz? |
| Autopercepción | 3 | Autoempoderamiento | Desarrollar la determinación y el empoderamiento que nos permita realizar una acción concreta para favorecer la vitalidad en un ámbito de la vida. | Evalúan su vitalidad en diferentes ámbitos de la vida, pintando su nivel de satisfacción en la “Rueda de la vida” (Ver Anexo, herramienta 1). Comentan las respuestas, usando la dinámica “Uno pregunta y el otro responde”. El objetivo final es que cada uno proponga una acción concreta para potenciar el ámbito de la vida en que se siente menos vital. |

| MÓDULOS | N° DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|----------------|--------------|---|---|---|
| Autopercepción | 4 | Empoderamiento mutuo | Potenciar la vitalidad y reforzar la propia identidad a través de la mirada positiva de uno mismo y de los otros y otras. | Dinámica en dos filas enfrentadas "Me gusta de ti". A partir de esta dinámica, cada persona completa la herramienta "Ventana de Johari" (Ver Anexo, herramienta 2), distribuyendo los conceptos que le dijeron en los dos recuadros superiores y completando el recuadro inferior izquierdo con sus propias autopercepciones. Comparten libremente las respuestas en el relato. |
| | 5 | Creatividad existencial y potenciales genéticos | Potenciar la vitalidad y reforzar la propia identidad por medio del desarrollo de la creatividad existencial y de otras cualidades asociadas: valentía, versatilidad y fluidez. | Completan el cuadro inferior derecho de la ventana de Johari. Para ello la facilitadora explica los conceptos de zona de confort, zona de aprendizaje y zona de ansiedad de Lev Vygotsky (Ver Anexo, herramienta 3). En una nueva actividad, escriben varias oraciones encabezadas por la expresión "Yo no puedo..." y luego las leen quitando el "no", comentando también cómo se sintieron al decirlas. |

| MÓDULOS | Nº DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|-----------------------|--------------|--|--|---|
| Autopercepción | 6 | Disfrute de la vida | Potenciar la alegría y el disfrute como aspectos esenciales de la vitalidad. | Preguntas para el relato: ¿cómo te conectas con el disfrute?, ¿te gusta o te sientes culpable? Relatan en parejas un episodio de su vida que les haya producido profundo disfrute y gozo. Presentan sus conclusiones al grupo. |
| | 7 | Autoconciencia: autopercepción física y autoestima | Mejorar la autoestima en relación a la autoconciencia y autopercepción física. | Auto-observación en el espejo: ¿qué ves en el espejo?, ¿cómo es esa persona que te mira?, ¿lo/a conoces?, ¿qué cosas buenas y malas tiene?, ¿qué es lo que más te gusta de esa persona?, ¿cambiarías algo? Escriben un poema titulado "Yo soy" y lo comparten libremente. |
| | 8 | Autoconciencia: autopercepción física y autoestima | Mejorar la autoestima en relación a la autoconciencia y autopercepción física. | Dibujan las partes del cuerpo que les gustan y las que les disgustan. Lo comentan en el grupo. |

| MÓDULOS | Nº DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|-----------------------|--------------|--|---|---|
| | 9 y 10 | Autoconciencia: autopercepción emocional | Potenciar el autoconocimiento y autoconciencia a través del reconocimiento y etiquetado de emociones. | Aprenden a usar dos herramientas de etiquetado de emociones: rueda de emociones (Ver Anexo, herramienta 4) y medidor emocional (Ver Anexo, herramienta 5). Cada persona antes de iniciar su relato expresa con la mayor precisión posible las emociones que siente en ese instante. |
| Autopercepción | 11 | Autoconciencia: autoeficacia (confianza en la propia capacidad para lograr los resultados pretendidos) | Tomar conciencia de la importancia de la autoeficacia y potenciarla. | Se les presenta el concepto de autoeficacia según el psicólogo Albert Bandura. Preguntas para el relato: ¿Confías en poder alcanzar tus metas o dudas de tus propias capacidades? ¿Eres de los nunca se rinde hasta conseguir sus objetivos o desistes con la primera dificultad o derrota? ¿Te sientes capaz de realizar todo aquello que te propones o por el contrario crees que no resulta tan fácil? |

| MÓDULOS | Nº DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|----------------|--------------|---|---|--|
| Autopercepción | 12 | Autorregulación: gestión emocional | Aprender a gestionar emociones. | Se les explica brevemente el método RULER de gestión emocional de Marc Brackett, para uso cotidiano |
| | 13 | Autorregulación: postergación de satisfacción | Tomar conciencia de la importancia de la postergación de la satisfacción y potenciarla. | Concepto de postergación de la satisfacción, su importancia en la vida, consecuencias cuando no es una habilidad desarrollada y formas de potenciarla. Preguntas para el relato: ¿Puedes postergar la satisfacción o no logras aguantar?. ¿tienes paciencia en los procesos?, ¿cómo te sientes cuando debes postergar la satisfacción? |
| | 14 | Autorregulación: tolerancia a la frustración | Tomar conciencia de la importancia de la tolerancia a la frustración y potenciarla. | Concepto de tolerancia de la frustración, su importancia en la vida, consecuencias cuando no es una habilidad desarrollada y formas de potenciarla. Preguntas para el relato: ¿cómo te sientes cuando te frustras? Técnica de reestructuración de pensamientos ABCD para (Ver Anexo, herramienta 6). |

| MÓDULOS | N° DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|-----------------------|--------------|------------------------------------|---|--|
| Autopercepción | 15 | Determinación: motivación de logro | Tomar conciencia de la importancia de la motivación de logro y potenciarla. | Aplican y comentan el test de motivación de logro (Ver Anexo, herramienta 7). |
| | 16 | Determinación: perseverancia | Tomar conciencia de la importancia de la perseverancia y potenciarla. | Aplican y comentan el test GRIT de perseverancia de Angela Lee Duckworth (Ver Anexo, herramienta 8). |
| | 17 | Determinación: manejo del estrés | Tomar conciencia de la importancia del manejo del estrés y potenciarlo. | Aplican y comentan el test del estrés de Crecimiento (Ver Anexo, herramienta 9). |
| Vínculos | 18 | Vínculo con la madre | Tomar conciencia de la influencia de nuestra madre en los vínculos personales y vivenciar este vínculo en forma sana. | Se presenta brevemente el tema, hablando de los estilos parentales, la importancia del afecto matricial para el desarrollo de una identidad sana, características de los vínculos sanos e insanos. Dinámica en parejas: Cada persona le cuenta a la otra cómo ha sido la relación con tu madre. Después de que ambas lo han hecho, repiten lo mismo, pero usando el yo como si ellos y ellas fueran su madre. |

| MÓDULOS | Nº DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|-----------------|--------------|--|---|---|
| Vínculos | 19 | Vínculo con el padre | Tomar conciencia de la influencia de nuestro padre en los vínculos personales y vivenciar este vínculo en forma sana. | Dinámica en parejas: Cada persona le cuenta a la otra cómo ha sido la relación con tu padre. Después de que ambas lo han hecho, repiten lo mismo, pero usando el yo como si ellos y ellas |
| | 20 | Dar y recibir | Tomar conciencia de la importancia del equilibrio entre el dar y el recibir en los vínculos personales y vivenciar | Preguntas para el relato: ¿Cómo me siento cuando doy y cómo me siento cuando recibo? |
| | 21 | Conciencia social: empatía | Tomar conciencia de la importancia de la empatía en los vínculos y vivenciarla. | Concepto de empatía, tipos de empatía (cognitiva, emocional y compasiva), aportes de la neurociencia en relación a la empatía (Marco Lacoboni). |
| | 22 | Conciencia social: escucha activa | Tomar conciencia de la importancia de la empatía en los vínculos y vivenciarla. | Reglas de la comunicación empática (Ver Anexo, herramienta 10). |
| | 23 | Conciencia social: toma de perspectiva | Tomar conciencia de la importancia de la empatía en los vínculos y vivenciarla. | Concepto de toma de perspectiva y formas de potenciarla. |

| MÓDULOS | N° DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|-----------------|--------------|---|---|--|
| Vínculos | 24 | Relación con los demás: decir No, comunicación asertiva | Desarrollar la habilidad para decir No y para comunicarnos en general de manera asertiva. | Concepto de asertividad y su relación con la caracterización del carácter en las categorías humildad incorporable y autoridad incorporable. Cuadro para comprender la diferencia entre el sincericidio, la evasión, la complacencia y la asertividad (Ver Anexo, herramienta 11). Preguntas para el relato: ¿te consideras asertivo o asertiva?, ¿se te hace fácil o difícil decir que no? |
| | 25 | Relación con los demás: libertad | Vivenciar la libertad vincular. | Cada uno escribe cómo vive el tema de la libertad en los vínculos y lo comparten. |
| | 26 | Relación con los demás: confianza | Vivenciar la confianza en el vínculo. | Preguntas para el relato: ¿eres confiado o desconfiado?, ¿cómo te sientes frente a este tema? |
| | 27 | Relación con los demás: confianza | Vivenciar la confianza en el vínculo. | Preguntas para el relato: si desconfías de las personas, ¿cómo crees que podrías recuperar la confianza? |

| MÓDULOS | N° DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|----------|--------------|--|---|--|
| Vínculos | 28 | Relación con los demás: identidad y carácter en el vínculo | Vivenciar la identidad y tomar conciencia del carácter y de sus mecanismos de defensa que aparecen en el vínculo con los otros. | Explicación de los conceptos Ello, Yo y Súper yo , destacando cómo debieran ser en la infancia para ser adultos sanos. Curva biocéntrica de Biodanza y relación con el concepto de máscara y los mecanismos de defensa que surgen en los vínculos. Preguntas para el relato: ¿cuáles son tus mecanismos de defensa?, ¿cómo influyó en ellos tu infancia?, ¿qué hay escondido detrás de la máscara? |
| | 29 | Relación con los demás: pertenencia | Tomar conciencia de la importancia del sentido de pertenencia, a través de su vivencia. | Sentido de pertenencia como necesidad afectiva (Abraham Maslow) y su importancia en la vivencia social y comunitaria. Preguntas para el relato: ¿sientes sentido de pertenencia en algún contexto? |

| MÓDULOS | N° DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|--------------------------|--------------|--|--|---|
| Vínculos | 30 | Relación con los demás: manejo de conflictos | Vivenciar la fluidez y la apertura de corazón como estrategias de manejo de conflictos. | Triángulo dramático de Stephen Karpman Técnicas de resolución de conflictos (Ver Anexo, herramienta 12). Triángulo ganador de Acey Choy. Preguntas para el relato: ¿Qué rol tienes a sumir más? |
| Hábitat natural y social | 31 | El cuerpo que habito | Valorar el cuerpo como templo y tomar conciencia de la importancia de su cuidado. | Completan y comentan la ficha del cuidado del cuerpo (Ver Anexo, herramienta 13). |
| | 32 | La casa que habito | Tomar conciencia de la importancia de mi casa como hábitat. | Elaboran dos dibujos: uno sobre la casa que habito y otro sobre la casa donde me gustaría habitar. Pregunta para el relato: ¿Dónde quiero vivir? |
| | 33 | Hábitats sanos e insanos | Tomar conciencia de la importancia de mi casa como hábitat. | Rutina de pensamiento visible: escriben o dibujan en dos cartulinas distintas lo que es un hábitat sano y uno insano. Pregunta para el relato: ¿Es mi hábitat sano? |
| | 34 | La naturaleza que habito | Tomar conciencia de la importancia del hábitat natural para nuestro desarrollo y salud como especie. | Pregunta para el relato: ¿Qué opinas de la expresión "Somos naturaleza"? ¿estás de acuerdo?, ¿qué implicancias tiene? |

| MÓDULOS | N° DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|---------------------------------|--------------|--|--|--|
| Hábitat natural y social | 35 | El mundo que habito | Tomar conciencia y vivenciar que todos somos habitantes del mismo mundo y estamos profundamente conectados. | Concepto de Eva mitocondrial: estamos profundamente vinculados. Concepto de akasha (hinduismo), la maat (cultura egipcia), red de joyas de Indra (budismo), logos (tradición judeo-cristiana), música de las esferas (griegos), tao (tradición china), telaraña de la abuela araña (tradición hopi), campo fotónico (ciencia actual), matriz divina (metafísica), etc. Pregunta para el relato: ¿Te sientes unido/a a todo lo que existe?, ¿qué importancia en tu vida esta cosmovisión? |
| | 36 | Mi importancia y mi rol en el hábitat: sentido de la vida, colaboración y conciencia social. | Reflexionar sobre y vivenciar el sentido de la vida y la necesidad de tener un rol activo colaborativo y de conciencia social en la comunidad a la que pertenecemos. | Completan esquema del Ikigai (Ver Anexo, herramienta 14) y lo comparten. |

| MÓDULOS | N° DE SESIÓN | TEMÁTICA | OBJETIVO | CONTENIDOS O MATERIALES COMPLEMENTARIOS DEL RELATO |
|-----------|--------------|--------------------------------------|---|--|
| Creencias | 37 | Creencias limitantes y potenciadoras | Tomar conciencia de las propias creencias limitantes y potenciadoras. Incorporar la flexibilidad necesaria para cambiar las creencias limitantes. | Completan y comentan la tabla de creencias limitantes y potenciadoras (Ver Anexo, herramienta 15). Toman cada creencia limitante que escribieron y la analizan con la tabla de análisis (Ver Anexo, herramienta 16). |
| | 38 | Creatividad en las creencias | Tomar conciencia de la importancia de la creatividad para transformar nuestras creencias. Vivenciar la transformación. | |
| | 39 | Libertad en las creencias | Potenciar la libertad para cambiar las creencias limitantes. | |
| Síntesis | 40 | Cierre | Vivenciar junto a la tribu para despedirnos. | |



SESIONES DE EJEMPLO

A continuación presento una sesión de cada factor: autopercepción, vínculos, hábitat y creencias. He escogido las que me parecieron más difíciles de conectar con Biodanza, para que se pueda apreciar la adaptación para el trabajo desde la corporalidad.

En relación a las músicas, manejé los catálogos de IBF, Buenos Aires, Areco (Colombia), del manual de Biodanza *Las Ocho Fases* de Sergio Villanueva, Rosa Vargas y Ron

Carler (Ecuador), propuestas de juegos de Sandra de Rivas y del libro *Biodanza para niños y jóvenes* de Alejandro Balbi Toro y Jerónimo Meza. También hice algunas propuestas musicales creativas, especialmente en las rondas de inicio y finales, para vincular las letras en español con la temática de la sesión.

Esperamos en un futuro publicar un libro con la totalidad de las sesiones del programa.

AUTOPERCEPCIÓN

Clase 13 – Postergación de la satisfacción

Objetivo general: Desarrollar la integración motora y una autopercepción positiva.

Objetivo específico: Tomar conciencia de la importancia de la postergación de la satisfacción y potenciarla.

19.30 a 20:30. Relato. Se comienza el relato comentando sobre la semana o sesión anterior y el trabajo de la autorregulación emocional. Para introducir el tema se plantean las preguntas: ¿Puedes postergar la satisfacción o no logras aguantar?, ¿tienes paciencia en los procesos?, ¿cómo te sientes cuando debes postergar la satisfacción?

La postergación de la satisfacción significa renunciar a una gratificación inmediata por una meta u objetivo más importante y/o valorado a mediano o largo plazo. Es una capacidad que nos ayuda a controlar los impulsos y de esa manera puedes ajustar la conducta para que se pueda alinear con tus metas, objetivos y expectativas. El manejo de tus impulsos se considera como una característica personal positiva, así lo indica el psicólogo y padre de la inteligencia emocional Daniel Goleman... para él quienes necesitan una gratificación instantánea no podrán desarrollar de forma correcta la autogestión.

Vivimos en la era de la inmediatez, y aunque quizás nuestro cerebro consciente no lo interprete exactamente así, la verdad es que parecería que solo buscamos una cosa en esta vida: descargas constantes de dopamina. La gratificación instantánea, aunque dé la dosis de dopamina que necesitamos, te lleva a deudas, mala salud, acumulación de cosas que no necesitas, etc. No es lo

mismo la gratificación instantánea que la gratificación real: ella es a largo plazo, te ayuda a ser una persona concentrada, enfocada en los logros, saludable y con una buena percepción de las cosas saludables en la vida.

Conversan en parejas sobre cómo les afecta este tema, si les sucede o no y cómo se sienten con ello.

| Tiempo | Vivencia | Música | Consigna o descripción |
|---------------|-------------------------|-------------------------|---|
| 20:30 – 20:35 | Ronda de inicio | I got you (I feel good) | Vamos a iniciar esta sesión promoviendo nuestro bienestar... nos queremos sentir bien y cada uno de nosotros y nosotras podemos potenciar el bienestar de los otros a través de nuestro gesto amoroso. El bienestar ocurre en la comunidad. Nos tomamos de la mano, nos miramos y danzamos intentando transmitir con nuestro cuerpo la intención de bienestar para todos. |
| 20:35 a 20:40 | Caminar alegre de a dos | Riberozinha | Cuando nos sentimos bien, nuestro caminar se torna alegre. Vamos a caminar en parejas disfrutando, con afecto y complicidad. Yo avisaré cambios de parejas. |
| 20:40 a 20:45 | Variaciones rítmicas | Be-Bop-A-Lula | La postergación de la gratificación es una habilidad que requiere voluntad. Para desarrollar la voluntad es necesario ser versátil , tener la capacidad de adaptarme a mis nuevos requerimientos. La rigidez, el pensar que no puedo cambiar, que soy siempre igual me deja estancada/o en el mismo patrón de conducta. Pero cuando desarrollo la versatilidad, la capacidad de cambiar los movimientos que suelo hacer, me permito ser de otras formas posibles. Los y las invito a potenciar la versatilidad. Vamos a seguir la consigna que yo indique que será (se muestran): <ol style="list-style-type: none"> 1. Caminar con ritmo. 2. Saltar con ritmo y sinergia. 3. Saltar con giros sobre sí mismos y con brazos abiertos. 4. Saltar con abertura lateral de piernas y brazos. |

| | | | |
|---------------|--|-------------------------------|---|
| 20:45 a 20:50 | Caminar en tribu | The Horse walked in the grass | Es mucho más fácil atrevernos a hacer cambios profundos en la vida como cambios de patrones conductuales tan arraigados, cuando nos apoyamos en la comunidad. Apoyarnos en la tribu nos permitir crecer. Y en este camino comunitario, a veces guiamos a los otros, a veces nos dejamos guiar y a veces sostenemos. Vamos cambiando la posición y nos vamos adaptando al ritmo de la vida. Vamos a caminar en tribu, entonces, en tres niveles: quienes guían, quienes se dejan guiar, quienes apoyan o sostienen. Y cuando yo lo diga, cambiaremos la posición a la siguiente. |
| 20:50 a 20:55 | Danza yang | Try some by some | Además de la versatilidad, para postergar la satisfacción necesitamos fuerza para detenernos y esperar. Necesitamos fuerza Yang. Vamos a poner tono muscular y vamos a danzar con los ojos abiertos, sintiendo esa fuerza interna que me permite mover mi voluntad. (Se muestra) |
| 20:55 a 21:00 | Marcha del astronauta (vivencia núcleo) | Oxygene | La paciencia. Tener paciencia para esperar requiere un caminar más lento por la vida . Desde esa fuerza interior caminaremos lo más lento que podamos como si tuviéramos el poder de controlar el tiempo. Nada nos apura. (Se muestra) |
| 21:00 a 21:05 | Auto-acariciamiento | Is he the one? | ¿Por qué a veces nos cuesta tanto sacar esa fuerza y darnos ese tiempo para tratarnos bien? ¿Cómo puedo hacerlo si no me amo a mí misma o a mí mismo? Los y las invito a quererse y a expresar ese amor a nosotros mismos, ese autocuidado, a través de una caricia llena de sentido. (Se muestra). |
| 21:05 a 21:10 | Ronda de mecimiento | Sanctuary | ¡Qué gran camino de autoempoderamiento estamos haciendo! Y lo mejor es que lo estamos haciendo contenidos por el grupo que nos apoya y quiere. |

| | | | |
|---------------|--|--------------|--|
| | | | Formamos una ronda, nos tomamos desde la cintura y nos mecemos en este espacio de acompañamiento y crecimiento. Podemos apoyar nuestra cabeza suavemente en el compañero o compañera del lado, sin cargar todo nuestro peso. |
| 21:10 a 21:15 | Caminar mirándose y tomándose las manos - Encuentros | Philadelphia | Qué bonito es poder hacer este camino con conciencia.. Nos reconocemos y reconocemos al otro en el deseo de estar bien, de crecer, de auto-observarse y transformarse. Iremos caminando y cuando estemos frente a una persona, la miraremos, le tomaremos las manos y le agradeceremos por estar juntos en este camino tan poderoso que hemos escogido: el camino de la autotransformación por medio del amor. (Se muestra). |
| 21:15 a 21:20 | Ronda final | Sueños | Y cerramos nuestra vivencia de hoy danzando la ronda con alegría. |



VÍNCULOS

Clase 24. Relación con los demás: decir No, comunicación asertiva

Objetivo general: Desarrollar la integración motora y vínculos sanos.

Objetivo específico: Desarrollar la habilidad para decir No y para comunicarnos en general de manera asertiva.

19.30 a 20:30. Relato. Se comienza el relato comentando sobre la semana o sesión anterior y el trabajo de la empatía, la escucha activa y la toma de perspectiva. Luego se les pregunta qué creen que es la asertividad. Se les explica que es la habilidad de expresar los pensamientos, sentimientos y percepciones, de elegir cómo reaccionar mediante la autoafirmación y defensa de nuestros derechos, deseos y necesidades. es una forma de comportamiento caracterizada por una declaración o afirmación firme de identidad. Afirmarse es afirmar la posición de uno sin transgredir agresivamente los derechos del otro (asumiendo una posición de dominio) y sin permitir de forma sumisa que el otro ignore o niegue los derechos o la posición legítima de uno. Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la pasividad, que consiste en permitir que terceros decidan por nosotros, o que pasen por alto nuestros derechos; y por otro lado tenemos la agresividad, que se presenta cuando no somos capaces de ser objetivos y respetar las ideas de los demás.

El concepto de asertividad suele definirse como un comportamiento comunicacional, en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos. Es también una forma de expresión congruente, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

Se relaciona con una caracterización del carácter (“estructuras estereotipadas de nos ayudan a sobrevivir en el mundo”, forma estereotipada para adaptarme al Ego, costra de la herida).

La clasificación que nos interesa es la de Autoridad incorporable vs Humildad incorporable.

- **Humildad incorporable:** busca siempre la confrontación y siente placer si te deja llorando. Busca situaciones de dominación, para que el otro se someta. Si tú no te sometes, no me quieres. Permanentemente exige lealtad. Son personas muy desconfiadas. Siempre están manifestando el poder. Son manipuladores: te voy a dominar y humillar, pero te voy a proteger toda la vida. No pueden hacerse cargo de su violencia y tienen que haber sido discriminados de niños de forma profunda. Son grandes seductores y utilizan la sexualidad para dominar. Pueden encantar a los otros. Las personas inocentes se deslumbran con su personalidad.
- **Autoridad incorporable:** no puede vivir sin el daño. Justifican todo para adaptarse. Sufren y se quejan siempre. Odian al que les hace daño, pero no lo reconocen, es decir, la víctima se identifica con el agresor, aunque lo odia. Por ejemplo, las mujeres no denuncian al maltratador. Tienen sentimientos de rencor reprimidos. Viven en la culpa culposa: No voy a dejar a mi verdugo solo, pero es por el miedo a la autoridad. Hay una herida de la infancia por descalificación profunda. Existe una agresividad reprimida, por lo que si se dan las condiciones óptimas, pegan la patada. Viven la fantasía de la agresión, porque les duele mucho. La limpieza y orden en sus vidas es muy importante para que sus verdugos no los critiquen de que hay algo imperfecto. Sufren problemas de estitiquez.

Para comprender mejor el concepto de asertividad se les muestra la herramienta 11 que distingue entre sincericidio, evasión, complacencia y asertividad, destacando a la asertividad como una expresión honesta, pero desde el cuidado a mí mismo y al otro.

Preguntas para el relato: ¿te consideras asertivo o asertiva?, ¿cómo tiende a ser tu comunicación: sincericidio, evasión, complacencia o asertividad?, ¿cómo relacionas las categorías humildad incorporable y autoridad incorporable con tu vida?, ¿cómo te sientes con ello?

| Tiempo | Vivencia | Música | Consiga o descripción |
|---------------|---|----------------------|--|
| 20:30 a 20:35 | Ronda inicial | W/Brasil | Comenzamos danzando con alegría y mucha vitalidad, encontrándonos con la mirada. |
| 20:35 a 20:40 | Caminar con determinación y amabilidad | Penny Lane | La asertividad es una mezcla entre determinación y amabilidad . Entonces, vamos a caminar con determinación, con autoconfianza, con seguridad, pero al mismo tiempo le pondremos amabilidad al gesto, a la expresión.(Se muestra). Cuando yo lo indique caminaremos de a dos, de a tres, etc. |
| 20:40 a 20:45 | Danza de contestación (catálogo de Ecuador) | Beakfast, Supertramp | Para vincularme asertivamente, me debo atrever a mostrarle mi poder al otro. Danzaremos en parejas, ambos al mismo tiempo, mostrándole al otro el propio poder, la seguridad, la autoafirmación. Pero es importante que expresemos autoridad , no autoritarismo. La danza es una danza de contestación, es decir, danza uno primero y el otro luego le contesta. Siempre es un diálogo de proposición y respuesta. (Se muestra). |
| 20:45 a 20:50 | Danza de mi propia autoridad | Sundance | Vamos a conectarnos con esa autoridad interna y poderosa. Para los egipcios esa autoridad habitaba en el estómago. En la tradición hindú es el tercer chakra. Vamos a concentrar la energía en esa zona, para que se potencie y se vaya expandiendo a todo el cuerpo. (Se muestra) |
| 20:50 a 20:55 | Segmentario boca garganta (catálogo de Ecuador) | Gyneko Zebre | La autoridad necesita sacar la voz , atrevernos a hacerlo. Vamos a abrir la boca y a hacer una extensión máxima de ella. Podemos también poner la lengua para afuera, emitir sonidos guturales, continuar en un movimiento de abrir y cerrar la boca. (Se muestra) |
| 20:55 a 21:00 | Decir no (vivencia núcleo) | Main Title | Una de las mayores dificultades es cuando tenemos que decir que NO a alguien. En esas situaciones debemos ser muy asertivos, para decirlo con seguridad y firmeza, pero con tranquilidad. Vamos a decir NO en las cuatro |

| | | | |
|---------------|---------------------------|----------------------------|--|
| | | | direcciones (Se muestra). |
| 21:00 a 21:05 | Fluidez grupal | Calm beyond the storm | La asertividad nos invita a fluir con los otros incluso ante situaciones conflictivas . Me invita a ser consecuente con mis ideas, mis deseos, mis creencias, pero cuidándome a mí y cuidando al otro. Vamos a hacer una fluidez grupal en la que cada cual se moverá desde su identidad, permitiendo que los demás también lo hagan y expresando afecto y cuidado con sutiles caricias. (Se muestra). |
| 21:05 a 21:10 | Veneración a la humanidad | Fort he love of a princess | Al aprender a comunicarnos con asertividad, podemos ser nosotros mismos con libertad, autorrespeto y el otro deja de ser un enemigo, un peligro. La asertividad nos permite venerar a la humanidad a pesar de nuestras diferencias . Vamos a formar un círculo grande, separados, y cada uno va a venerar a sus compañeros y compañeras. Podemos hacerlo con un gesto de la cabeza o de las manos, inclinando nuestro cuerpo con respeto e incluso podemos ir al suelo para venerar desde la altura de los pies. (Se muestra) |
| 21:10 a 21:15 | Encuentros | Love | Nos comenzamos a despedir con abrazos amorosos, respetuosos, contenedores. |
| 21:15 a 21:20 | Ronda de activación lenta | Voaran | Y formamos la ronda como ritual de cierre de nuestra sesión, primero danzaremos suavemente, con mucha afectividad, y después nos activaremos para irnos llenos de alegría. |
| 21:20 a 21:25 | Ronda final | Arriba la vida | |



HÁBITAT

Clase 36. Mi importancia y mi rol en el hábitat: sentido de la vida, colaboración y conciencia social.

Objetivo general: Desarrollar la integración motora y vivenciar la mutua dependencia entre mis hábitat y yo.

Objetivo específico: Reflexionar sobre y vivenciar el sentido de la vida y la necesidad de tener un rol activo colaborativo y de conciencia social en la comunidad a la que pertenecemos.

19.30 a 20:30. Relato. Se comienza el relato comentando sobre la semana o sesión anterior y el trabajo con la línea de trascendencia en relación a que todos estamos unidos. Completan esquema del Ikigai (Ver Anexo, herramienta 14): lo que amo (misión), en lo que soy bueno o buena (pasión), por lo que me pagan (profesión) y lo que necesita mi entorno (vocación). Lo comentan con el grupo. Se destaca la idea de que todos venimos a aportar con algo que es único.

| Tiempo | Vivencia | Música | Consiga o descripción |
|------------------|------------------------------|--|---|
| 20:30 a 20:35 | Ronda | Best day of my life | Iniciamos nuestra sesión con mucha alegría y optimismo, mostrando qué le vengo a regalar al mundo: ¿mi alegría?, ¿mi ternura?, ¿mi fuerza? Cada uno y cada una tiene algo que aportar. |
| 20:35 a 20:40 | Marcha triunfal | Cry for the moon (propuesta personal) | Y aquí estamos... vivos y vivas para dar lo mejor de nosotros en esta experiencia que se llama vida. Los invito a caminar mostrándole a los demás quiénes somos, todo el poder que habita en nosotros saquémoslo afuera. Es una caminata con tonicidad muscular, con vitalidad, fuerza, con los ojos abiertos... (Se muestra). |
| 20:40 a 20:45 | Juego Danza con parada | Conselho | La reflexión sobre el Ikigai nos permite tomar conciencia de quiénes somos, qué nos distingue de los demás. Vamos a ir bailando libremente, con alegría, y cuando detenga la música yo diré uno de los conceptos del Ikigai, por ejemplo, lo que amo y lo vamos a expresar en una escultura. Luego, cuando reinicie la música, seguiremos bailando hasta que se detenga nuevamente. |
| 20:45 a 20:50 | PG Autodonación (Ecuador) | Universo | Acostados, pies en el suelo, piernas flexionadas, brazos a los costados en actitud receptiva, nos abrimos al Universo, para ofrecernos a él. Lo hacemos con movimientos de intensa entrega. Me permito regalarme a mí misma, a mí mismo, para el mayor bien de la sociedad, de las personas, de la |

| | | | |
|---------------|---|--|---|
| | | | justicia social, de la equidad, de la educación, de la salud, de la defensas, de la cultura y el arte. Cada uno se ofrece al universo en aquella área donde tiene tanto que aportar. |
| 20:50 a 21:00 | Extensión máxima | Road to Machu Pichu | El Ikigai entendido como nuestro destino puede asustarnos. Por eso los y las invito a hacer una extensión máxima en la que a través del estiramiento podamos soltar el miedo al Ikigai, atreviéndonos a ir más allá de todas las creencias que nos detienen y nos impiden desarrollarnos en aquello que venimos a entregar. (Se muestra) |
| 21:00 a 21:05 | Danza de expresión afectiva en parejas (vivencia núcleo) | Adagio – Finis Jhung | El Ikigai nos envuelve a nivel de sensación y emoción. Descubrirlo y vivirlo es una expresión de integración de nuestra identidad. Los y las invito a bailar la emoción que les produce su Ikigai... cómo se siente vivenciarlo. Una persona danzará primero y luego la otra. Quien acompañe expresará con su rostro y sus manos la emoción que siente al ver a su compañero o compañera danzar. |
| 21:05 a 21:10 | Ronda concéntrica de miradas | Medicine dreams | El mundo sería maravilloso si todos encontráramos nuestro lugar desde el Ikigai. Existiría coherencia, respeto, reconocimiento, agradecimiento. Vamos a hacer dos rondas concéntricas que se miren. Ambas rondas irán avanzando hacia su derecha de modo que nos miraremos con cada persona solo un momento. Nos reconoceremos recíprocamente. Al terminar una vuelta completa terminaremos en un abrazo con la persona que tengamos al frente. |
| 21:10 a 21:15 | Ronda estelar (Ecuador) | Todos los duendes de la paz (propuesta en catálogo BA para la vivencia de sanación de los tres centros). | Desde esa conexión a través de la mirada, nos acostaremos en el suelo, uniendo nuestras cabezas hacia el centro, formando una gran estrella, tomados de las manos y con las manos abiertas. Estamos unidos profundamente. Y desde esa unión venimos y podemos transformar el mundo. |
| 21:15 a 21:20 | Encuentros | Te dire merci | Terminamos nuestra sesión agradeciendo a cada integrante del grupo por su presencia en el mundo y por lo que viene a entregar y a entregarnos. |

| | | | |
|------------------|-------------|----------|--|
| 21:20 a 21:25 | Ronda final | Lo bueno | Y nos vamos despidiendo con nuestra ronda que nos invita a regalar de nosotros lo bueno y a caminar con corazón. |
|------------------|-------------|----------|--|



CONCIENCIA (CREENCIAS)

Clase 37. Creencias limitantes y potenciadoras

Objetivo general: Desarrollar la integración motora y creencias coherentes con mi autopercepción, vínculos y hábitat para la generación de bienestar.

Objetivo específico: Tomar conciencia de las propias creencias limitantes y potenciadoras. Incorporar la flexibilidad y la capacidad para adaptarnos necesarias para cambiar las creencias limitantes.

19.30 a 20:30. Relato. Se comienza el relato comentando sobre la semana o sesión anterior y el trabajo con el Ikigai. Completan la tabla de creencias limitantes y potenciadoras (Ver Anexo, herramienta 15). Luego, toman cada creencia limitante que escribieron y la analizan con la tabla de análisis (Ver Anexo, herramienta 16). Finalmente se juntan en parejas y comparten los descubrimientos que hayan hecho.

| Tiempo | Vivencia | Música | Consiga o descripción |
|---------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 20:30 a 20:35 | Ronda inicial | Carnavaliando (Marta Gómez) | Iniciamos nuestra ronda conectando con nuestro cuerpo y con la alegría de estar juntos. |
| 20:35 a 20:40 | Caminar con flexibilidad adaptativa | Over the rainbow (The piano guys) | Enfrentar nuestras creencias limitantes es un desafío. Es como ir caminando por un terreno que tiene obstáculos. Vamos a imaginar que vamos caminando por la playa y de repente nos encontramos con piedras, rocas, luego volvemos a la arena y así. La invitación es a disfrutar de adaptarnos al terreno. |
| 20:40 a 20:45 | Sincronización rítmica | Moliendo café | Nuestros encuentros están muchas veces condicionados por las creencias de los otros. Muchas veces el otro piensa de una manera diferente a la mía. La rigidez de pensamiento genera conflicto, por eso la vivencia de la sincronía nos permite buscar los puntos en común, aquello que nos une a pesar de las diferencias. Vamos a bailar en parejas, estableciendo un diálogo a través del movimiento, un diálogo que potencie el encuentro, respetando la diferencia y la identidad de cada uno. No es una danza de cada uno por separado tomados de la mano, sino una danza conjunta en la que ambos cedemos y ambos podemos tomar el control. Y nos respetamos. |
| 20:45 a 20:50 | Juego del gato en grupo | Moscavity | La flexibilidad nos facilita nos permite atrevernos a mirar y cuestionar nuestras |

| | | | |
|---------------|--|-------------|---|
| | | | <p>propias creencias y a aceptar con respeto las de los demás. Un animal que nos puede enseñar de flexibilidad es el gato, cuyos movimientos se adaptan con facilidad. En cuatro patas, nos moveremos con la flexibilidad de los gatitos, maullando, ronroneando, oliendo, acariciando. La flexibilidad puede ser una experiencia muy placentera.</p> |
| 20:50 a 20:55 | Marcha-Danza de adaptación a los ritmos | Amaterasu | <p>Seguimos trabajando con la capacidad de adaptarnos. Ahora cada uno y cada una buscará un lugar para marchar y danzar. Lo haremos adaptándonos a los diferentes ritmos de la música que irán cambiando... ¿cómo puedo seguir cada ritmo de manera coherente? Esto es una metáfora de cómo nos podemos adaptar a los otros y a sus formas distintas de pensar y de ser.</p> |
| 20:55 a 21:00 | Sincronización melódica en grupos de 3 o 4 | Outro lugar | <p>La adaptación a los otros puede darse también con fluidez. ¡Qué importante es eso! A través de la vivencia de sincronización melódica vamos a buscar esa adaptación fluida a los movimientos de las otras personas. Formamos grupos de 3 o 4, nos tomamos de la mano y danzamos juntos con movimientos redondeados, fluidos, suaves.</p> |
| 21:00 a 21:05 | Danza de fluidez (Vivencia núcleo) | Timeless | <p>Seguimos profundizando en la fluidez. Cuando hay fluidez me permito mirar, observar, mis propias rigideces y también puedo enfrentar las rigideces de los demás de manera más sana. Los pensamientos limitantes son rígidos, por eso nos aprisionan, nos limitan. Nos vamos a permitir fluir como el agua. Cuando el agua se encuentra con la piedra rígida la sobrepasa con suavidad, sin violencia. Nos conectamos con el corazón y permitimos que el movimiento vaya surgiendo en forma orgánica, hasta llevarme a la disolución total.</p> |
| 21:05 a 21:10 | Reposo | Elvyn Hymn | <p>Nos quedamos tranquilos, quietos, disfrutando de esa sensación de que puedo ser como el agua.</p> |
| 21:10 a 21:15 | Encuentros | Colibrí | <p>Nos vamos parando cada uno en su propio ritmo y vamos buscando el encuentro con una persona del grupo</p> |

| | | | |
|---------------|---------------------------|------------------------|---|
| | | | para sellar a través de un abrazo esta sesión. |
| 21:15 a 21:20 | Ronda de activación suave | De Ushuaia a la Quiaca | Nos tomamos de las manos e iniciamos un movimiento suave para ritualizar el cierre de nuestra vivencia. |
| 21:10 a 21:20 | Ronda final | Hasta la raíz | Y ponemos un poquito de más fuerza para reintegrarnos a la vida, sabiendo que estamos ahí, porque nos llevamos hasta la raíz. |



TESTIMONIOS

A través de este escrito quiero expresar cuáles son las vivencias que más recuerdo, y los aprendizajes durante mi participación en las sesiones de Biodanza de los lunes con Gloria.

Yo llegué en mitad del año, en ese momento se encontraban trabajando el módulo de vínculos. No voy a olvidar que llegué el día en que estaban trabajando la confianza. Para mí fue una sesión muy importante ya que fue la primera vez que vivencié la lluvia de caricias...fue muy movedor sentir las caricias de mis compañ@s en mi cuerpo. Recuerdo haberme emocionado y sentir como las lágrimas brotaban y mojaban mi rostro. Fue muy potente.

Quisiera decir que, al ingresar al grupo, expresé que venía a sanar y por tanto estaba abierta a las vivencias que planteara Gloria, en quien confiaba, por su formación y porque Ricardo me invitó a participar con ella.

Debo decir que las reuniones y vivencias en las que participé en el módulo de Vínculos durante nuestras reuniones de biodanza, me permitieron abrirme a generar nuevas maneras de relacionarme, especialmente con los integrantes de mi familia y trabajo. Creo que fueron los primeros pacitos para vincularme más sanamente.

Luego, transitamos por el módulo de Hábitat Natural y Social, términos muy nuevos para mí, algunas vivencias que realizamos me permitieron transformar interior y exteriormente “la casa que habito”, es decir, siento que hubo un cambio dentro de mí que me permitió cambiar mi entorno, físicamente y emocionalmente, es decir por ejemplo, ser más consciente del anhelo de mi ser de estar más en contacto con la naturaleza, partiendo por conectarme más con las plantas, árboles y flores....caminar por las calles de la ciudad, que es mi entorno actual, admirando la belleza de la naturaleza que habito y porque no decirlo añorando , en ocasiones , caminar por senderos , montañas y mares (este anhelo aún está presente en mí...y sé que se acerca).

El último módulo fue el de creencias. Yo ya había estado trabajando mis creencias limitantes, venía con una practicar de “cuestionar mis pensamientos” en el sentido de



detenerme a “mirar” y “escuchar” lo que expresaba a través de mi lenguaje, en ese sentido fue importante integrarlo en mi lenguaje cotidiano, expresarme haciéndome cargo , es decir relatar en primera persona, lo que me acontecía en la vida, evitando el juicio, el consejo a los demás etc...El grupo de biodanza fue un espacio que me permitió, aún más, ir desarrollando dicha manera de comunicarme, lo que me ha permitido hacerme responsable de mí , de como veo el mundo y de mi realidad.

Para finalizar quiero agradecer a tod@s mis compañer@s del grupo regular de Biodanza y a nuestra facilitadora, Gloria, con quienes tuve grandes aprendizajes y aperturas para la expresión de mi Ser.

Yasna Orellana

Mi vivencia de la Biodanza, durante el año 2022, con Gloria Páez como facilitadora, es un hito fundamental y transformador de mi vida. Expongo brevemente, a continuación, algunos puntos: comencé en marzo, como integrante de un grupo con compañeras a quienes no conocía de antes, una tribu que favoreció el que pudiera exponer lo que identificaba como mi principal creencia limitante: *- me costaba perseverar en mis relaciones y temía que, por mostrarme tal como me sentía francamente, pudiera ser objeto de rechazo.* Desde la primera sesión, el proceso fue dando frutos y concediéndome más atención en la escucha y la observación, creciente capacidad de expresar mis emociones y empatía, mayor impulso vital para decidir, valorar y cuidar. En lo personal, fue durante las primeras sesiones, apoyado en el espacio de cuidado y el vínculo afectivo que se iba gestando en el grupo, que me oí declarar que rechazaba a mi padre, que resentía rabia, que no quería ser papá y que prefería vivir lejos de “mi familia”. Hoy, a 2024, vivo comprometido en pareja, pronto a un casamiento, adopté dos hijos, con quienes comparto gran parte de cada jornada y, a quienes



me entrego con confianza y gratitud, a la vez que renuevo en cada amanecer mi compromiso de pareja y papá. Las decisiones vueltas actos de arrojo se fundaron en contenidos de las sesiones de Biodanza y en lo que compartimos como tribu. He escuchado a mi pareja y a mis hijos, con atención fluida, variable y versátil, sin que predomine la tendencia a juzgar a otro por un comportamiento; me he sincerado y me he conmovido hasta las lágrimas, recordando mis sesiones; he afrontado crisis y enojos, acompasándome y bailando con otros; he dicho no a posibles factores de goce que hubieran podido dañar lo que la vida me ha enseñado a valorar. Cambié mis actividades laborales: de profesor de epistemología a asesor en Políticas públicas en pro de prevenir la discriminación de Género, a la vez que trabajaba como asesor en Inclusión. Luego, asumí como investigador y coordinador en Educación Parvularia dedicado a promover vías de empoderamiento para niñas y niños que tienden a explorar y aprender sin que mengue el asombro, el entusiasmo y la creatividad. Puedo declarar que actualmente convivo contento; comparto meditación, juegos, el cultivo de un huerto, técnicas de reciclaje creativo y experiencias significativas, y que cada día afronto miedos y me muevo hacia mis desafíos, gracias también a la experiencia en Biodanza. Así, paso a paso, he hecho carne y pulso sanguíneo el sentir que *la vida es un gran regalo.*

Carlos Ignacio Soto
Licenciado y Doctor en Filosofía
Master en estudios de Género y Cultura

HOMEODINAMIA

Dentro de la Homeodinamia tenemos el primer punto que se llama **autopercepción** al cual me voy a referir:

Creo que todos tenemos capacidades, pero no siempre estamos conscientes de estas capacidades y desarrollarlas, frente a diferentes ejercicios grupales o individuales desarrollamos la toma de conciencia de nuestras virtudes o capacidades.

Un ejercicio importante es descubrir en una oración o expresión “yo no puedo”, le quitamos el no transformándose dicho contexto en “Yo puedo”, ya que esta dinámica se presenta como un desafío, como un ejercicio que te invita a practicar y por último desarrollar estas capacidades. En la autopercepción visualizo las cosas buenas y las no tan buenas que me caracterizan, las escribo en un ambiente de confianza y la compartimos en grupo, sin recibir opiniones ni enjuiciamiento, eso me hace sentir muy confiada.

Con la percepción de las partes de mi cuerpo que me gustan o no me gustan, sentí durante el desarrollo de la dinámica que mi cuerpo está acorde con el pasar de mis años, y lo que no me gusta de mi aspecto físico lo considero aceptable, por lo tanto para mí pasa a ser de aceptación total.

La toma de conciencia a través de ejercicios grupales es considerable en mi crecimiento y aumento de mi autoestima.

Vínculos

El vínculo con la madre o con el padre son importantes, poderosos y decisivos. En esta experiencia se refleja la influencia en el diario vivir que nos han dejado nuestros padres, en qué cosa mejorar, que cosas nos han dejado contentos, finalmente agradecimiento por todo lo recibido.

Tomar conciencia en vincularse con el resto de las personas con empatía para mí no es fácil, en mi caso es un trabajo que, aunque voy en ascenso es en lo que debo poner mi mayor empeño.

Para vincularse con los demás no vale el quedarse callado pensando en que puedo herir a las personas. El vincularse con empatía es lo ideal en una conversación y es en lo que estoy trabajando.

Otra de mis deficiencias es no saber decir No ante situaciones



Cuando he tenido un episodio donde he actuado en forma asertiva es un logro tan grandioso que la felicidad que he sentido es inmensurable; sé que me falta mucho pero cada vez siento que lo estoy logrando, debo decir que todo esto es lento, se consigue con logros pequeños, pero que para mí son enormes e importantes.

Lo otro que he descubierto que no debo cuestionarme si lo que dije está bien o si está mal, sentir la libertad de expresarme sin temores tratando de ser responsable y respetuosa con mis oyentes.

Cuando hablamos de las máscaras que tenemos lo que más me hizo sentido es como el uso de estas máscaras son un medio de defensa al vincularnos con los demás.

Respecto al sentido de pertenencia veo como influimos en la familia en el desarrollo con cada uno de ellos y con las personas que nos rodean.

Hábitat

¿El primer cuidado es el de nuestro cuerpo, ver cómo estamos? ¿Nos preocupamos realmente? ¿Cómo nos sentimos?

El primer compromiso conmigo misma es la baja de peso y el ir lográndolo ha mejorado mi salud y mi autoestima.

La casa que habito siempre me ha tenido contenta no importa si es grande o chica, si es lujosa o sencilla. Sí me importa vivir en armonía, en un ambiente tranquilo, libre y de confianza.

Creencias

Cuando hablamos de creencias obviamente surgen paradigmas que nos han perseguido durante nuestra vida, como por ejemplo los hombres no lloran, las mujeres están para hacer las cosas en el hogar, para el cuidado de los niños, etc.

Con el avance de la sociedad estas creencias han ido cambiando y también nuestra postura frente a los demás. En nuestras reuniones se manifiestan estos cambios y se enfatiza la comunicación con expresión de sentimientos.

Ikigai. Tu razón de ser

Dentro de lo que es la razón de vivir para mí está la familia, que es lo más importante y lo que más amo.

Qué felicidad más grande es el poder acompañar en el desarrollo y crecimiento de los nietos, al entregarles mi tiempo y mi compañía me hace sentir importante, útil, feliz de gozar sus travesuras, sus conversaciones cómicas, sus logros como escolares. Todo esto es la mejor retribución que recibo. Aunque a veces estoy cansada es un cansancio rico porque siento que tengo la oportunidad de entregarle a los míos mi aporte de amor.

Conclusión:

Estos talleres ayudan al crecimiento personal porque se basan en la confianza y el amor. Trabajar libremente, en armonía y con libertad para expresarse. La considero un auto ayuda muy importante para mí.

María Teresa Espinoza Maino



Mi experiencia en Biodanza, con Gloria como facilitadora, fue el inicio de un camino de aprendizaje y transformación principalmente en los Vínculos, Creencias y Habitud natural y social.

Cuando comencé a asistir, transitaba momentos difíciles y fue una verdadera revelación estar en la primera sesión, sentí la conexión con la música, con las personas al compartir relatos y danza, me sentí muy acogida por todos. Al principio, no siempre entendía del todo los ejercicios, pero de a poco empecé a sentir cómo podía reconectar conmigo misma y con los demás de una manera profunda y auténtica. A lo largo de los encuentros, me di cuenta de cómo mis creencias limitantes estaban condicionando mis relaciones y mi bienestar.

Cuando trabajamos los vínculos, en muchas ocasiones, comprendí que a veces las relaciones humanas pueden ser muy superficiales y difíciles, gracias

a las vivencias fui capaz de abrirme a conexiones auténticas. Tomé conciencia de que los vínculos deben tener como base la aceptación y el respeto mutuo. El dar y recibir en equilibrio y con conciencia potencian un vínculo sano.

Otro aspecto con mucho aprendizaje, como ya lo mencioné, son las creencias limitantes que tenía sobre mí y sobre los demás. Desde pequeña, había crecido con la idea de encajar, además de cargar con etiquetas y creencias que pesaban mucho. Biodanza me ayudó a entender y soltar la necesidad de aprobación externa, y a valorar mi propia autenticidad. Pude entender la importancia de aceptar mis imperfecciones, y así ser más compasiva con los demás y conmigo. Biodanza me enseñó a estar más conectada con mis emociones y a escuchar de forma más empática.

También comprendí cómo debo habitarme y habitar. Muchas veces la intensidad de la vida me aleja de lo esencial, aún me pasa, sin embargo, con las sesiones de habitud natural y social fui incorporando mejores hábitos de cómo habito mi cuerpo, mi hogar, mis vínculos

y los espacios que frecuento. Caminar más consciente sobre la tierra, saber que somos naturaleza y que estamos todos unidos.

Tener esta hermosa y enriquecedora experiencia me permitió el comienzo de una transformación de mi vida, creando relaciones más saludables y genuinas. Comencé desde entonces a soltar miedos y prejuicios, a vivir con más apertura y aceptación.

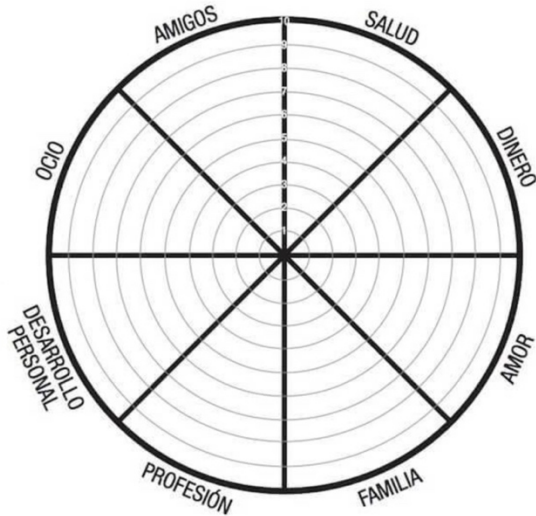
Biodanza fue un refugio lleno de movimiento, contención y enseñanzas que sin duda no podría haber sido posible sin el arduo trabajo de Gloria, su dedicación, planificación y contención estuvieron presente en todo el camino. Destaco su gran habilidad de guiar al grupo en cada danza, explicando de manera muy clara y amorosa, y siempre buscando la conexión del grupo. Para mí este programa fue un espacio con mucha transformación y crecimiento personal.

Tamara Maureira León.

ANEXO

Todos los anexos fueron obtenidos de Internet o de redes sociales.

Herramienta 1: Rueda de la vida (de Paul J. Meyer)



Herramienta 2: Ventana de Johari (de Joseph Luft y Harry Ingham)

| | Conocido por mí | No conocido por mí |
|---------------------------|--|--|
| Conocido por los demás | ÁREA PÚBLICA Lo que yo conozco y me gusta de mí y los demás también lo conocen y les gusta | ÁREA CIEGA Lo que los demás conocen les gusta sobre mí y yo no conozco |
| No conocido por los demás | ÁREA OCULTA Lo que yo conozco y me gusta de mí y los demás no lo conocen | ÁREA DESCONOCIDA Lo que ni yo ni los demás conocemos sobre mí |

Herramienta 5: Medidor emocional (de Marc Brackett)

| Medidor emocional (Método Ruler de Marc Brackett, 2020) | | | | | | | | | | |
|---|-------------|----------------|--------------|---------------|---|-------------|---------------|-------------|------------|-------------|
| Alta energía | Enfurecido | Aterrado | Estresado | Inquieto | Impactado | Sorprendido | Animado | Jubiloso | Eufórico | Extasiado |
| | Desesperado | Furioso | Frustrado | Tenso | Atónito | Hiperactivo | Jovial | Motivado | Inspirado | Exultante |
| | Exasperado | Asustado | Enfadado | Nervioso | Agitado | Enérgico | Vivaz | Emocionado | Optimista | Entusiasta |
| | Ansioso | Aprensivo | Preocupado | Irritado | Enojado | Complacido | Centrado | Feliz | Orgullosa | Ilusionado |
| | Indignado | Afligido | Afectado | Intranquilo | Molesto | Agradable | Alegre | Esperanzado | Juguetón | Dichoso |
| Baja energía | Rechazado | Taciturno | Decepcionado | Decaído | Apático | A gusto | Despreocupado | Contento | Afectuoso | Realizado |
| | Pesimista | Malhumorado | Desanimado | Triste | Aburrido | Calmado | Seguro | Satusfecho | Agradecido | Conmovido |
| | Alienado | Infeliz | Solitario | Descorazonado | Cansado | Relajado | Distendido | Sosegado | Afortunado | Equilibrado |
| | Desalentado | Deprimido | Huraño | Rendido | Fatigado | Apacible | Reflexivo | Pacífico | Descansado | Desenfadado |
| | Devastado | Desesperanzado | Desolado | Consumido | Agotado | Soñoliento | Complaciente | Tranquilo | Afable | Sereno |
| | | | | | Desagradable Agradable | | | | | |

Herramienta 6: Técnica de reestructuración de pensamientos ABC (de Albert Ellis)

| | A: Acontecimiento | B: Evaluación | C: Emoción |
|-------------------|------------------------|---|--------------------------------|
| Irracional | Nos caemos en la calle | Me está mirando todo el mundo, soy una persona muy patosa, qué desastre | Malestar, vergüenza y ansiedad |
| Racional | Nos caemos en la calle | Esto le puede pasar a cualquiera | Molesto |

Herramienta 7: Test de motivación de logro (sacado de Instagram)



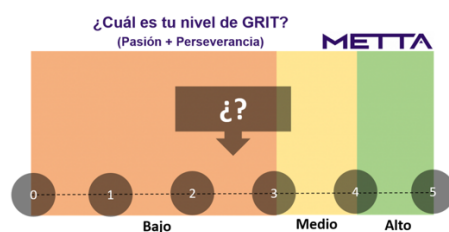
¿EN QUÉ ESCALÓN SUELES ESTAR?

Herramienta 8: Test GRIT de perseverancia (de Angela Lee Duckworth)

Grit: firmeza de carácter (pasión + perseverancia)

| | No soy yo en lo absoluto | Casi nunca soy yo | Un poco soy yo | La mayor parte del tiempo soy yo | ¡Soy yo! |
|---|--------------------------|-------------------|----------------|----------------------------------|----------|
| 1. Las ideas y proyectos nuevos a veces me distraen de los anteriores. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Los reveses no me desalientan. No me rindo fácilmente. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Suelo fijarme una meta, pero más tarde decido ir a por otra distinta. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Soy muy trabajador. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Me cuesta seguir centrado en un proyecto que me lleve más de varios meses concluir. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Acabo todo lo que empiezo. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Mis intereses cambian de un año para otro. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Soy diligente, nunca me rindo. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. He estado obsesionado con una cierta idea o proyecto por una temporada y luego ha dejado de interesarme. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. He superado reveses para vencer un reto importante. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Suma los valores y divide entre 10. Luego determina tu grit:



Herramienta 9: Test del estrés de Crecimiento

Este test se puede descargar de:

<https://training.crecimiento.ws/wp-content/uploads/2020/04/TEST-STRESS.pdf>

Herramienta 10: Reglas de la comunicación empática (de Ricardo Vicens)

DIÁLOGO EMPÁTICO

1. Escuchar con atención cuando el otro habla... no hacer otras cosas.
2. Permitir que el otro hable. Si bien en la conversación nos interrumpimos naturalmente, es importante tomar conciencia de que a veces es excesivo a tal punto que no dejamos hablar al otro.
3. No me tomo el micrófono, porque sé que los demás también necesitan y tienen derecho a expresarse.
3. No enjuiciar, juzgar o criticar. Por ejemplo, "¡Qué egoísta y desconsiderado eres!".
4. No aconsejar. Por ejemplo, "Si hablas con tu familia, seguramente todo se resolverá".
5. No prescribir. Por ejemplo, "Tienes que tomar antidepresivos...".
6. No diagnosticar o pronosticar. Por ejemplo, "Sin duda estás deprimida...".
7. No interpretar. Por ejemplo, "Yo sé lo que a ti te sucede... Por lo que comentas, te deberías separar".
8. No apurar o empujar. Por ejemplo, "¿Hasta cuándo estás deprimido/a? ¡Ya pues! ¡La vida es linda! ¡Sonríe un poco!".

Herramienta 11: Cuadro para comprender qué es la asertividad (sacado de Instagram)




Herramienta 12: Triángulo dramático (de Stephen Karpman)

Triángulo dramático



Herramienta 13: Ficha de cuidado del cuerpo (hay versión femenina y masculina)

| | | |
|-------------------------|--|--|
| ¿Cómo me alimento? |  | ¿Cuánta agua bebo? |
| ¿Qué aire respiro? | | ¿Cómo experimento el disfrute y mi sexualidad? |
| ¿Cuánto ejercicio hago? | | ¿A qué peligros expongo a mi cuerpo? |

Herramienta 14: Ikigai



Herramienta 15: Creencias limitantes y potenciadoras

| | Creencias limitantes | Creencias potenciadoras |
|--------------------|---|--|
| ¿Cómo son? | <p>Son un obstáculo para aprovechar las oportunidades de aprendizaje.</p> <p>Dificultan mantener relaciones sanas, honestas y de confianza.</p> <p>Nos impiden trazar rutas de pensamiento alternativas para resolver problemas.</p> <p>Muchas de ellas proceden de traumas, heridas o duelos no resueltos.</p> | <p>Amplían nuestra percepción y estimulan nuestras capacidades.</p> <p>Garantizan la consecución de objetivos y por tanto nuestro bienestar.</p> <p>Potencian el pensamiento creativo, por tanto amplían el horizonte de posibilidades.</p> <p>Son resultado de la conexión entre mente y cuerpo, emoción y espiritualidad para alcanzar el bienestar.</p> |
| Personal | | |
| Profesional | | |
| Económico | | |
| Sentimental | | |
| Familiar | | |
| Espiritual | | |

Herramienta 16: Tabla de análisis de creencias limitantes (sacado de Instagram)

| <u>TU CREENCIA LIMITANTE</u> | | |
|------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| ¿EN QUÉ TE PERJUDICA? | ¿EN QUÉ TE BENEFICIA? | ¿CÓMO SERÍA TU VIDA SIN ESA CREENCIA? |

BIBLIOGRAFÍA

- Altamirano, C., Castillo, E., Rodríguez, I. *Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar*. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF): 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)
- Brackett, M. (2020). *Perimiso para sentir*. Diana.
- Cavalcante, Ruth, Cezar Wagner de Lima Góis y colaboradoras: *Educación Biocéntrica. Ciencia, Arte, Mística, Amor y Transformación*. Centro de Desenvolvimento Humano – CDH y Universidade Biocêntrica, 2017.
- Cavalcante, Ruth, Cezar Wagner de Lima Góis y colaboradoras: *Educación biocéntrica. Un movimiento de construcción dialógica*. Fortaleza: Ediciones CDH, 2014.
- Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual. Vergara.
- Perls, F. *Bases de la teoría Gestalt*.
- Rodríguez, E., Chernicoff y otros. (2020). *Educar desde el bienestar. Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. McGraw-Hill.
- Toro Araneda, Rolando y Toro Acuña, Cecilia: *Educación biocéntrica. una propuesta para la educación del futuro y El origen de la educación biocéntrica*. Santiago: Editorial Cuarto Propio, 2020.
- Toro Araneda, Rolando: *Biodanza*. Santiago: Índigo / Cuarto Propio, 2007.
- Toro Araneda, Rolando: *La inteligencia afectiva. La unidad de la mente con el Universo*. Santiago: Editorial Cuarto Propio, 2012.
- Toro Araneda, Rolando: *El principio biocéntrico. Nuevo paradigma para las ciencias humanas. La vida como matriz cultural*. Santiago: Editorial Cuarto Propio, 2014.
- Toro Araneda, Rolando: Cuadernillo *Definición y modelo teórico de Biodanza*.
- Varela, Carlos García: *La vivencialidad*. 2019.
- Vicens, Ricardo. *Aportes a la medicina y psicología biocéntrica*. Santiago: Ocholibros, 2011.
- Vicens, Ricardo. Documental “Propuesta teórica cultura biocéntrica”. En: <https://www.youtube.com/watch?v=Re18SZy0Ueg>
- Wilcox, G. (1982). *Feelings. Converting negatives to positives*. Morris Publishing.