

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza “El Canelo”
Sistema Rolando Toro
Santiago, Chile.



Sistema Rolando Toro

Directores Escuela

Cecilia Vera

Sergio Rivera

MONOGRAFIA PARA OBTENCION TITULO FACILITADORA DE BIODANZA

***“BIODANZA Y ENFERMERIA: UN CAMINO HACIA EL
CAMBIO DE PARADIGMAS EN SALUD”***



Alumna: Carolina Nutters Cordero

Didacta Guía: Loreto Varela Herrera

Agosto 2016



Biodanza y enfermería: un camino hacia el cambio de paradigmas en salud por Carolina Nutters Cordero, se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de su autora y no haga uso comercial de la obra. Si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

***Este trabajo está dedicado a la memoria de mi amado
Papá..... Luis Rodolfo Nutters Correa.....***

***Viviendo el proceso de duelo por su muerte y gracias al
empuje mi gran maestra y amiga Loreto Varela, tomé
la maravillosa decisión de ingresar a la escuela de
formación de Biodanza.***

**Agradezco a la VIDA.....Por estar en mí y permitirme existir, gozar,
sentir....VIVIR!!**

**Agradezco a mis padres Adriana y Luis Rodolfo.....que me han guiado y
amado inconmensurablemente en esta maravilloso viaje llamado VIDA.**

**Agradezco a mi gran amiga, facilitadora y compañera de camino... Loreto
Varela, por cada palabra, cada consejo, cada abrazo y contención en los
momentos más claves de mi vida.**

**Agradezco a mi querida Escuela El Canelo....a sus directores Cecilia Vera,
Sergio Rivera y todos mis compañeros generación 2010 -2013, por su
valiosa experiencia...su sincera entrega....generosidad....y amor que me
entregaron en cada vivencia.....en cada ronda....en cada abrazo.....en este
maravilloso proceso de crecimiento que compartimos.**

A TODOS Y CADA UNO.....

INFINITAS GRACIAS

DESDE LO MAS PROFUNDO DE MI CORAZON

INDICE

Objetivos.....	pág. 4
Introducción.....	pág. 5
Capítulo I: “Modelos Teóricos Enfermería y Biodanza”.....	pág. 6
i. Teoría del Cuidado Humano; Jean Watson.	
ii. Modelo teórico de Biodanza; Rolando Toro.	
iii. Puntos de encuentros teorías Watson-Toro	
Capítulo II: Biodanza: un camino hacia el cambio de paradigma.....	pág. 26
i. Experiencia clases con estudiantes de Enfermería Universidad de La Serena.	
ii. Experiencia facilitando en grupos de funcionarios de la salud.	
iii. Mi vivencia con Enfermera Biodanzante.	
Conclusiones.....	pág. 32
Bibliografía.....	pág. 34
Anexos.....	pág. 35

OBJETIVOS

Objetivo General:

“Fundamentar y valorar la inclusión de la práctica de Biodanza SRT en la formación de pregrado del profesional de Enfermería, como una eficaz herramienta en el proceso de cambio de paradigmas en salud”

Objetivos Específicos:

- Enunciar los lineamientos generales de la teoría del Cuidado Humano en Enfermería postulado por Jane Watson.
- Describir brevemente el origen y los conceptos fundamentales del sistema Biodanza y su modelo teórico.
- Relacionar las teorías de Biodanza y del Cuidado Humano, reconociendo los puntos de encuentro entre ambos postulados.
- Dar a conocer mi experiencia como facilitadora – Enfermera en grupos de estudiantes de pre grado de la carrera de Enfermería de la Universidad de La Serena.
- Exponer mis vivencias como facilitadora de Biodanza con grupos de funcionarios del sistema de salud.
- Analizar mi propia experiencia de cómo fue llegar a ser y sentirme una Enfermera Biodanzante.

INTRODUCCION

Esta Monografía viene a plasmar una nueva visión que he encontrado a mi profesión Universitaria, la **Enfermería**. Las diferentes experiencias que he tenido aplicando el Sistema Biodanza en diferentes grupos de personas del área de la Salud, me ha permitido re-encantarme con mi profesión y apreciar cada vez con más fuerza, que Biodanza es uno de los sistemas, si no el más, adecuado y eficiente para lograr en la practica el cambio de paradigma que se necesita en el área de la salud, para lograr retomar así el sentido más humano y de sensibilización hacia las personas, que se ha ido desdibujando en las últimas décadas.

Este trabajo consta de 2 partes, en donde en una primera parte se da a conocer los postulados de Jean Watson, teorista de Enfermería quien formula un enfoque transpersonal hacia los cuidados que brinda la Enfermera a sus pacientes, y sus puntos de encuentro con el modelo Teórico de Biodanza que formula Rolando Toro, creador del sistema.

En la segunda parte expongo mi experiencia en la facilitación del sistema Biodanza en diferentes grupos de personas ligadas al ámbito de salud, desde funcionarios de Hospitales, hasta la más reciente, en la participación dentro de un programa de talleres Holísticos para la carrera de Enfermería de la Universidad de La Serena, como parte de las asignaturas “Enfermería Psicosocial” y “Comunicación e Interacción en Enfermería”. Este programa incluye talleres de Biodanza, yoga lúdico, meditación y arte creativo, los cuales tienen la particularidad que son impartidos por profesionales de Enfermería.

El desarrollo a partir de este año de estos talleres, buscan dar inicio a un camino hacia el cambio de paradigmas en salud, y forma parte de la innovadora visión que actualmente guía a esta escuela en la formación de sus profesionales, siguiendo la Filosofía del Cuidado Humano postulado por la teorista de Enfermería Jean Watson.

Espero disfruten este sueño plasmado en estas páginas....que ha sido elaborado con mucho amor...

CAPITULO I: "MODELOS TEÓRICOS ENFERMERÍA Y BIODANZA"

TEORIA DE CUIDADO HUMANO DE JEAN WATSON

Jean Watson, Enfermera Estadounidense, destacada teórica contemporánea de enfermería, inició su carrera de Enfermería en la Escuela de Enfermería Lewis Gale y finalizó sus estudios de pregrado en 1961. Continuó su formación y obtuvo un Bachelor of Science en Enfermería en 1964 en el Campus de Boulder, una maestría en Salud Mental y Psiquiatría en 1966 en el Campus de Ciencias de la Salud y un doctorado en Psicología Educativa y Asistencial en 1973 en la Graduate School del Campus de Boulder. Fundó el Center for Human Caring en Colorado y fue Fellow de la American Academy of Nursing. En 2007 creó una entidad sin fines de lucro, el Watson Caring Science Institute, parte del International Caritas Consortium.

Obtuvo ocho doctorados honoris causa de universidades de Suecia, Gran Bretaña, España y Canadá, entre otras y recibió numerosos premios. Fue autora o coautora de 14 libros de su especialidad.

Watson ha estudiado el cuidado de Enfermería con enfoques filosóficos y con base espiritual y ve el cuidado como un ideal moral y ético de la enfermería. Sostiene que ante el riesgo de deshumanización en el cuidado del paciente a causa de la gran reestructuración administrativa de la mayoría de los sistemas de cuidado de salud en el mundo, se hace necesario el rescate del aspecto humano, espiritual y transpersonal.

La teoría de Watson proyecta la importancia de la vida, el reconocimiento a la vida espiritual y la ciencia en el poder interno de los procesos de cuidado humano para producir crecimiento y cambio.

El momento del cuidado es el momento en que la enfermera y la otra persona se encuentran y se crea la ocasión para el cuidado humano. El enfermero como dador del cuidado, también necesita estar al tanto de su propio conocimiento, la ocasión en la que el cuidado es creado permite el descubrimiento de sí mismo. Estas influencias y valores son claramente expuestos en sus supuestos.

I. Supuestos de Watson Relacionados con los Valores del Cuidado Humano:

1. El cuidado y el amor son lo más universal, lo más misterioso de las fuerzas cósmicas, ellos abarcan la energía psíquica y universal.
2. La asistencia y el amor, con frecuencia subestimados, son las piedras angulares de nuestra humanidad. La cobertura de estas necesidades satisfacen nuestra humanidad.
3. Desde que Enfermería es una profesión que cuida, sus habilidades para mantener el ideal y la ideología del cuidado en la práctica profesional afectará el desarrollo de la civilización y determinará la contribución de la enfermería a la sociedad.
4. En principio debemos amar y cuidar nuestros propios comportamientos y tratarnos con delicadeza y dignidad antes de brindar cuidado a otros con delicadeza y dignidad. El cuidado a nosotros mismos es un paso previo al cuidado a los demás.
5. Tradicionalmente la enfermería ha mantenido una postura de cuidado humano y atención hacia las personas en los asuntos relacionados con la salud y la enfermedad.
6. El cuidado es el único centro de atención del ejercicio profesional de la enfermería – la esencia de la enfermería.
7. El cuidado humano, tanto individual como grupal, progresivamente ha tenido menos énfasis en el sistema sanitario.
8. Los fundamentos de la asistencia de enfermería han sido sublimados por los avances tecnológicos y por los obstáculos institucionales.
9. Una cuestión trascendental para la enfermería actual y futura es la preservación y evolución del cuidado humano.
10. El cuidado humano puede ser efectivamente demostrado y practicado a través de las relaciones interpersonales. Los procesos humanos intersubjetivos mantienen vivo un sentir común de humanidad, la identificación de sí mismo con los otros.
11. Las contribuciones sociales, morales y científicas de la enfermería a la humanidad y a la sociedad residen en los compromisos con los ideales humanos en la teoría, la práctica y la investigación.

II. Elementos del Cuidado de Watson:

1. **Formación de un sistema de valores humanístico altruista.** Este factor se puede definir como la satisfacción a través de la donación y ampliación del sentido del Yo.

2. **Infundir fe - esperanza.** Este elemento facilita la promoción de una asistencia de enfermería holística, y potencia la salud entre los pacientes, a la vez que describe el papel de la enfermera en el desarrollo de unas interrelaciones eficaces con el paciente y en la promoción del bienestar ayudando al paciente a adoptar conductas de búsqueda de la salud.

3. **Cultivo de la sensibilidad hacia uno mismo y hacia los demás.** La identificación de los sentimientos conduce a la actualización de uno mismo mediante la auto-aceptación de la enfermera y del paciente. Las enfermeras, al reconocer su sensibilidad y sus sentimientos se vuelven más genuinas, auténticas y sensibles hacia los demás.

4. **Desarrollo de una relación de ayuda confianza.** Una relación de confianza promueve y acepta la expresión de sentimientos positivos y negativos. Implica coherencia, empatía, afecto no posesivo y comunicación eficaz. La coherencia conlleva ser real, honesto, genuino y auténtico.

5. **Promoción y aceptación de la expresión de los sentimientos positivos y negativos.** La enfermera tiene que estar preparada para los sentimientos positivos y negativos, reconociendo que la comprensión intelectual y la comprensión emocional de una situación son diferentes.

6. **Utilización sistemática del método de resolución de problemas para la toma de decisiones.** La utilización del proceso de enfermería conlleva un planteamiento científico de la resolución de los problemas de la asistencia de enfermería, disipando la imagen tradicional de las enfermeras como "criadas de los médicos". El proceso de enfermería es similar al de investigación, en cuanto es sistemático y organizado.

7. **Promoción de la enseñanza – aprendizaje interpersonal.** Éste es un concepto importante de la enfermería, dado que separa la asistencia de la curación. Permite informar al paciente y derivar hacia éste la responsabilidad sobre su salud y bienestar. La enfermera facilita este proceso con técnicas de enseñanza – aprendizaje, diseñadas para permitir que el paciente consiga el auto cuidado, determine sus necesidades personales y adquiera la capacidad de desarrollarse personalmente.

8. **Provisión de un entorno de apoyo, de protección y/o corrección mental, física, sociocultural y espiritual.** La enfermera debe reconocer la influencia que tienen los factores internos y externos en la salud y la enfermedad de los individuos. El bienestar mental y espiritual y los planteamientos socioculturales son conceptos importantes para el entorno interior del individuo. Además de las epidemiológicas, las variables externas incluyen el confort, la intimidad, la seguridad y los ambientes limpios y estéticos.

9. **Asistencia con la satisfacción de las necesidades humanas.** La enfermera reconoce las necesidades biofísicas, psicofísicas, psicosociales e interpersonales de ella misma y del paciente. Los pacientes deben satisfacer las necesidades de orden inferior antes de intentar satisfacer las de orden superior. La alimentación, las eliminaciones y la ventilación son ejemplos de necesidades biofísicas de orden inferior, mientras que la actividad/ inactividad y la sexualidad se consideran necesidades psicofísicas de orden inferior. La realización de la persona y las relaciones interpersonales son necesidades psicosociales de orden superior. La autorrealización es una necesidad intrapersonal – interpersonal de orden superior.

10. **Tolerancia con las fuerzas fenomenológicas.** La fenomenología describe los datos de la situación inmediata que ayudan a comprender los fenómenos en cuestión. La psicología existencialista es una ciencia de la existencia humana que utiliza el análisis fenomenológico. Watson opinó que este elemento es difícil de entender. Se incluye para proporcionar una experiencia motivadora del pensamiento que conduzca a una mejor comprensión de nosotros mismos y de los demás.

III. Conceptos del meta paradigma según la teoría del cuidado humano:

- PERSONA: La Dra. Watson considera a la persona como un ser único que posee tres esferas del ser: mente - cuerpo - espíritu las cuales se ven influidas por el auto-concepto, ser que es libre de tomar decisiones, integral, con capacidad y poder para participar en la planeación y ejecución de su cuidado, donde el aspecto sociocultural es predominante para el cuidado del paciente.
- AMBIENTE: La Dra. Watson define el ambiente como un espacio de curación importante para calmar al paciente. Es una realidad objetiva y externa, marco de referencia subjetivo del individuo. El campo fenomenológico incluye: la percepción de sí mismo, creencias, expectativas e historicidad del paciente (pasado, presente y futuro imaginado).
- SALUD: La Dra. Watson lo define como "la unidad y armonía existente entre cuerpo y alma (espíritu). Está asociado con el yo percibido y de igual forma al yo experimentado.
- ENFERMERÍA: La Dra. Watson afirma que en la práctica cotidiana debe existir la ejecución de un sistema sólido en valores humanísticos. Para la Dra. Watson es un arte el momento en que la enfermera experimenta y comprende los sentimientos del otro, es capaz de detectar y sentir estos sentimientos, y a su vez es capaz de expresarlos de manera similar a los que experimenta la otra persona. Ciencia humana y arte que estudia la experiencia salud-enfermedad mediante una relación profesional, personal, científica, estética y ética.

BIODANZA

MODELO TEORICO SISTEMA ROLANDO TORO

Rolando Toro Araneda, creador del Sistema Biodanza, nació en Concepción (Chile), el 19 de abril de 1924.

Se formó como profesor de enseñanza básica en la Escuela Normal " José Abelardo Núñez ", Santiago de Chile en el año 1943. Desempeñó su docencia en las ciudades de Valparaíso, Talcahuano, Pucuro y Santiago (Chile), entre los años 1944 a 1957.

En 1964 egresó de la Escuela de Psicología del Instituto Pedagógico de la Universidad de Chile.

Tuvo a su cargo la Cátedra de Psicología del Arte y de la Expresión, en el Instituto de Estética de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Como docente del Centro de Antropología Médica, en la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, realizó investigaciones sobre la Expresión del Inconsciente y sobre los Estados de Expansión de la Conciencia. Fué nombrado Profesor Emérito de la Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires, Argentina.

Entre los años 1968 y 1973 inició sus experiencias con Biodanza (llamada en este período Psícodanza). Aplicó este sistema en el Hospital Psiquiátrico de Santiago y en el Instituto de Estética de la Universidad Católica de Chile.

Rolando Toro fué, además, poeta y pintor. Publicó varios libros de poesía y de psicoterapia. También realizó exposiciones de pintura en Brasil e Italia.

Vivió sucesivamente en Chile, Argentina, Brasil e Italia.

Tras haber vivido cuatro años en Buenos Aires, doce en Brasil y ocho en Italia, en 1998 decide regresar a Chile.

Fallece el 16 de Febrero del 2010 en Santiago de Chile.

i. **ORIGEN:**

El término Biodanza se creó a partir de una amplia elaboración semántica, fruto de la necesidad de conceptualizar una disciplina que se estaba gestando alrededor de los años 60

Se trataba de un sistema en el cual los movimientos y las situaciones de encuentro grupal, acompañados de música y canto, inducían vivencias capaces de modificar procesos en las distintas esferas del ser humano.

La constatación de los efectos producidos a nivel inmunológico, homeostático, afectivo-motor y existencial, terminó requiriendo una conceptualización capaz de reflejar una visión sistémica y holística del trabajo presentado. Hacía falta retomar el término de danza en su más amplia acepción, entendiéndola como movimiento natural, lleno de significado y de vida.

Con ese propósito nace Biodanza, palabra compuesta por el prefijo “Bios” (del griego vida) y “danza” (vocablo que definido por el francés Roger Garaudy) se entiende como movimiento integrado lleno de significado.

Por lo tanto, cuando nos referimos a Biodanza, estamos hablando de un ***“sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originales de vida que se basa en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro grupal”..***

Integración afectiva; como el reestablecimiento de la unidad perdida entre el hombre y la naturaleza. Según este abordaje, el núcleo integrador es la propia afectividad puesto que influye sobre los instintos, vivencias y emociones.

Renovación orgánica; hace referencia a la activación de procesos de reparación celular y regulación de las funciones biológicas, disminuyendo así los factores de desorganización y stress de la persona.

Reaprendizaje de las funciones originarias de vida; significa aprender a vivir encauzando los propios instintos puesto que nos permiten la conservación de la vida y su evolución.

ii. **MODELO TEÓRICO:**

El modelo teórico de Biodanza puede interpretarse mediante un eje vertical. En la base se sitúa el individuo con su Potencial Genético (inimitabilidad) y en el extremo superior se encuentra la Integración (crecimiento armónico donde los potenciales genéticos del ser humano se desarrollan en sistemas cada vez más amplios).

Para que nuestro potencial genético logre manifestarse, la persona debe experimentar, pero sobretodo, vivenciar los diversos procesos que Biodanza le brinda.

Vivencia se convierte en una palabra clave en este abordaje. Propuesta por primera vez por Dilthey y asumida por Rolando Toro, se entiende como estado psicofísico de plenitud, de integración profunda del sujeto consigo mismo y con el momento que está viviendo (el aquí y ahora).

No es de extrañar entonces, que los ejercicios en Biodanza busquen fomentar la vivencia, la emoción y el estado de ánimo capaz de transformar a la persona. Sólo después se adquiere conciencia de los cambios producidos. En este sentido, en Biodanza se experimenta ante la vivencia, y posteriormente la conciencia puede grabar y denotar los nuevos estadios de integración, regulación y optimización desarrollados.

Biodanza distingue **cinco líneas de vivencia** comunes a todos los seres humanos: vitalidad, afectividad, creatividad, sexualidad y transcendencia.

El estudio de las vivencias de cada individuo permite formular las prescripciones necesarias para lograr el equilibrio y la armonía necesarias en su propia evolución. En muchos casos nos encontramos con personas que manifiestan líneas de vivencia más desarrolladas que otras. Serviría como ejemplo aquellas personas que desarrollan su sensualidad y erotismo sin haber adquirido madurez en su dimensión afectiva.

La ausencia o escasa expresión de cualquiera de las cinco líneas de vivencia ocasiona incomodidad e insatisfacción. De este modo, el proceso de integración y desarrollo de la persona se realiza estimulando y reforzando las líneas de vivencia que están poco ejercitadas.

➤ **Líneas de vivencia:**

- **Línea de Vitalidad:** se desarrolla estimulando el sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), la homeostasis (equilibrio interno a pesar de los cambios ambientales), el instinto de conservación (lucha y fuga), la energía para la acción y la resistencia inmunológica. Básicamente, los ejercicios de vitalidad ejercen su influencia sobre los estados de ánimo y el humor de la persona.
- **Línea de Afectividad:** Se promueven situaciones de intimidad para que puedan emerger procesos afectivos entre las personas. La consonancia de uno mismo con el otro permite una relación dual sin competencias, sin juicios de valor, estereotipos o chantajes emocionales. Cada uno se vuelve un detonador que estimula el renacimiento permanente del otro. Se logra así, una reeducación afectiva y el acceso a la amistad y el amor.
- **Línea de Creatividad:** se estimulan los impulsos expresivos y de innovación para lograr disminuir la inhibición y reforzar la autoestima de cada individuo. De este modo, cada uno puede sentir con claridad cuál es su contribución personal al enriquecimiento de su propia vida y la de los demás.
- **Línea de Sexualidad:** se plantean ejercicios vinculados al erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Estos ejercicios permiten el despertar de las fuentes del deseo y superar la represión sexual.
- **Línea de Transcendencia:** es la suma de las cuatro líneas de vivencias anteriores. Se desarrolla a partir de la experiencia adquirida en los primeros instantes de vida, donde se vivencian sensaciones de armonía y plenitud. La Biodanza desarrollada en plena naturaleza, los ejercicios en el agua o las danzas de los cuatro elementos (por poner algunos ejemplos), favorecen estos estados.

iii. **PRINCIPIO BIOCÉNTRICO:** Un nuevo Paradigma.

Cuando hablamos de **Principio Biocéntrico** nos estamos refiriendo a un nuevo paradigma que puede servir de fundamento a las Ciencias Humanas, puesto que sitúa el respeto a la vida como punto de partida y eje vertebrador de todo comportamiento humano.

Si entendemos que los distintos elementos, astros, plantas o animales (incluyendo a la especie humana) son componentes de un sistema viviente mayor, podemos afirmar que el universo existe porque existe la vida y no a la inversa.

Este abordaje epistemológico no justifica la vida como mero resultado de una consecuencia de procesos atómicos y químicos. Va mucho más allá. La entiende como sistema implicado que guía la construcción del universo en su totalidad.

Por lo tanto, las leyes universales que conservan los sistemas vivos y que hacen posible su evolución constituyen las bases del modelo teórico de Biodanza.

Los intereses de la vida no siempre se conjugan con las exigencias de nuestra cultura. ¿Por qué el hombre progresa pero no evoluciona de igual modo su bienestar interior y el bienestar del medio ambiente? La respuesta encuentra justificación cuando descubrimos que el motor de la historia humana se ha fundamentado, principalmente, bajo un principio antropocéntrico. La humanidad ha logrado alcanzar nuevas metas en su desarrollo científico y tecnológico, pero paralelamente, se ha producido una desvinculación de la experiencia cognitiva con la naturaleza. Como consecuencia, el individuo se ha visto limitado para sentirse parte integrante del cosmos al cual pertenece.

Así, el Principio Biocéntrico de Biodanza se inspira en una propuesta anterior a la cultura y se alimenta de la sabiduría profunda que genera los procesos vivos. Entonces, no es de extrañar que se emplee una metodología práctica y vivencial, donde la información verbal quede relegada a un segundo plano. De este modo, se inicia un camino de transformación interna donde los procesos mentales de represión no interfieren en el proceso de desarrollo personal.

iv. **MECANISMOS DE ACCIÓN:**

Cuando hablamos de mecanismos de acción nos referimos a aquellos principios que dan coherencia al sistema de Biodanza, puesto que determinan la actuación e interacción constante con el individuo.

Destacando los más relevantes, nos encontramos ante:

- ✓ **Progresividad:** Biodanza actúa de forma gradual y progresiva. Respeta el ritmo individual de cada persona posibilitando que pueda vivenciar los propios cambios de un modo placentero. Transgredir este principio puede ocasionar estrés emocional, sentimientos de culpa y angustia incontrolable.
- ✓ **Reciprocidad:** Puesto que Biodanza se funda en la existencia del grupo, resulta necesario regular sus formas de relación. El conductor del proceso facilita encuentros dentro del grupo para que cada cual descubra y module

la aproximación y el contacto con los demás. A través de la expresión afectiva, el feed-back se convierte en el eje vertebrador de las propuestas planteadas. Aprender a escuchar las exigencias de uno y reconocer las necesidades del otro permite la vivencia de relaciones íntimas y respetuosas.

- ✓ **Vivencia:** Biodanza estimula la expresión y el refuerzo de las cinco funciones esenciales de la vida que Rolando Toro reconoce como: vitalidad, afectividad, creatividad, sexualidad y trascendencia. El método propone situaciones de encuentro y ejercicios específicos que estimulen la expresión de cada una de estas líneas de vivencia. El enfoque siempre es desde el lado positivo y saludable de la persona, nunca a partir de sus opuestos como pueda suceder en otros abordajes. Si se considera el concepto de Darwin en el que todas las emociones expresadas se refuerzan, entonces Biodanza opta por el fortalecimiento de las vivencias que aportan bienestar y armonía.

- ✓ **Autorregulación:** Biodanza respeta los mecanismos naturales de regulación orgánica y prescinde de modificar aquellos automatismos desarrollados por la persona (respiración, ritmo actividad metabólica, sueño/vigilia, alimentación...). Precisamente, lo que busca es el refuerzo y equilibrio de las funciones de autorregulación que nos vienen dadas por millones de años de evolución.

- ✓ **Autocuración:** El profesor de Biodanza no es artífice de los procesos evolutivos de la persona, sino un **facilitador** que propone situaciones para que los protagonistas se responsabilicen de cuanto acontece en su vida. De este modo, la persona puede identificar qué aspectos de su vida le disgustan para buscar alternativas y avanzar en la dirección que realmente se quiere caminar.

- ✓ **Vivencia de situaciones reales:** Biodanza no plantea situaciones ficticias o simuladas (ejemplo de psicodrama). Todo cuanto ocurre se verifica como auténtico y se desarrolla en el aquí y ahora. Durante las sesiones de Biodanza no existe puesta en escena, no cabe la posibilidad de un como si estuviéramos, nos sintiéramos... puesto que el contacto es instantáneo y directo. Las vivencias se desencadenan una y otra vez, siempre de un modo distinto.

- ✓ **Resonancia musical:** La música es fundamental en Biodanza puesto que a través de ella se consigue provocar emociones. Rolando Toro afirma que la percepción musical no es únicamente un acto auditivo. La música se escucha con todo el cuerpo. Es similar al fenómeno de la nutrición y sus efectos involucran tanto a la esfera psíquica como a las propias emociones. Influye también sobre los niveles de respuesta hipotalámica, sobre el equilibrio neurovegetativo y sobre la homeostasis del organismo. Biodanza no es el único sistema que respalda este principio, la musicoterapia estudia con gran profundidad los efectos de la música en los diferentes cuerpos. Vivimos inmersos en un universo musical, donde cada momento de nuestra vida está medido por el ritmo y la melodía, donde cada pulsación está acompañada por un sonido interior y exterior. La civilización ha aportado grandes beneficios, pero ha desacostumbrado el oído y el corazón de los seres humanos a percibir la armonía musical que le rodea y de la cual forma parte. Biodanza se acopla a esta verdad para favorecer la integración y equilibrio en las personas.

- ✓ **Identidad:** La identidad es nuestra propia esencia, el punto de partida desde el cual percibimos los límites existentes entre el mundo y uno mismo. La idea innovadora subrayada por Biodanza es que la identidad se manifiesta únicamente a partir del encuentro con el otro. La sensación de ser uno mismo, singular y único se refuerza cuando se vive y comparte con otras personas. De este modo, la autoestima se eleva desapareciendo la sensación de inadaptación y los juicios negativos que damos sobre nosotros mismos. El resultado es un refuerzo de los circuitos de la identidad sana, positiva y enriquecedora.

RELACION MODELO TEORICO DE BIODANZA Y TEORIA DEL CUIDADO HUMANO DE JEAN WATSON: PUNTOS DE ENCUENTRO

Teoría/Modelo:	
Modelo: El modelo marca la pauta de lo que debe hacerse, un esbozo abstracto o un boceto estructural de algo real, o una aproximación o simplificación de la realidad. El modelo marca los elementos de una disciplina.	
Teoría: Conjunto de enunciados y proposiciones formados por conceptos y relaciones entre ellos, organizados de manera coherente y sistemática que tiende a describir, explicar o predecir un fenómeno.	
Conceptos estructurales Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano
El modelo teórico de Biodanza se estructura a partir del 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”. Consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales que toma como referencial el respeto por la vida. Este principio propone la potencialización de la vida y la expresión de los potenciales genéticos que toda persona posee.	Jean Watson ve el cuidado como un ideal moral y ético de la Enfermería, llamando a rescatar el aspecto humano, espiritual y transpersonal en el cuidado de los pacientes. Esta teoría proyecta la importancia de la vida , el reconocimiento a la vida espiritual y la ciencia en el poder interno de los procesos de cuidado humano para producir crecimiento y cambio. Contribuye a la sensibilización de los profesionales, hacia aspectos más humanos.

CUIDADO:	
Es la acción de cuidar (preservar, guardar, conservar, asistir) El cuidado implica ayudarse a uno mismo o a otro ser vivo, tratar de incrementar su bienestar y evitar que sufra algún perjuicio. El cuidado es una actitud de responsabilidad y involucramiento afectivo con otro ser humano. Es ayudar al otro a crecer y a realizarse como persona. Es una manera de relacionarse con alguien que implica desarrollo.	
Conceptos estructurales Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano
Rolando Toro postula que la Afectividad es la solidaridad y cohesión de la especie, es la búsqueda de protección y seguridad, es la nutrición amorosa a través del abrazo, la caricia afectiva y tierna; el poder dar,	El Cuidado Humano es un acto, una dimensión ontológica, existencial, que se mueve en un proceso de relación, de reciprocidad, de confianza y involucramiento afectivo por otro ser humano.

<p>recibir y pedir amor. Es por esto que afirma que posee un trasfondo biológico de supervivencia.</p> <p>En la línea de la Afectividad surge naturalmente la confianza. A partir de ella es posible la entrega, el “abandono” entendido como ausencia de necesidad de controlar. Esto genera una apertura para vincularse con el otro con una mayor profundidad.</p> <p>A través de la Afectividad nosotros nos identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas y protegerlas. Por lo cual Toro define por afectividad como un estado de afinidad profunda hacia los otros seres humanos, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, solidaridad.</p>	<p>Desde el punto de vista ecológico requiere que las personas se relacionen en forma respetuosa con la naturaleza. El cuidado humano y el cuidar requieren de un compromiso moral, social, personal y espiritual de parte de la enfermera y un compromiso consigo mismo y con otros humanos.</p> <p>La enfermería hace la promesa de preservación de la humanidad en la sociedad.</p> <p>El Cuidado es un proceso recíproco, interactivo e interpersonal que involucra el bienestar tanto del que recibe como del que otorga el cuidado, pues permite la preservación de la especie en la historia y espacio.</p> <p>Jean Watson postula que los pacientes requieren unos cuidados holísticos que promuevan el humanismo, la salud y la calidad de vida.</p> <p>El cuidado de los enfermos es un fenómeno social universal que sólo resulta efectivo si se practica en forma interpersonal, por lo cual se entiende por cuidados a las acciones seleccionadas por la enfermera y el individuo, dentro de una experiencia transpersonal, que permiten la apertura y desarrollo de las capacidades humanas</p>
--	---

<p>SALUD: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Definición OMS, 1948. Estado de completo bienestar físico, psíquico y social, no únicamente la ausencia de enfermedad o discapacidad, que supongan un nivel elevado de funcionamiento global y adaptación. Se considera un estado subjetivo.</p>	
<p>Conceptos estructurales Biodanza</p> <p>Según R. Toro, cuando hablamos de la salud, estamos refiriéndonos a un bienestar y a un caudal de energía y vitalidad elevadas, no solo la ausencia de enfermedades o síntomas. En Biodanza esto tiene que ver básicamente con la autorregulación y el</p>	<p>Conceptos estructurales Cuidado Humano</p> <p>De acuerdo con Watson, la salud tiene que ver con la “unidad y armonía entre mente, cuerpo y alma (espíritu)”, que engendra un proceso de autoconocimiento, autorrespeto, autocuración y auto cuidado. La define como sanar.</p>

<p>movimiento.</p> <p>La vitalidad está caracterizada en términos generales, por un buen nivel de salud y armonía orgánica. Desde el punto de vista existencial, vitalidad significa tener fuertes motivaciones para vivir y poseer energía disponible para la acción. (ímpetu vital)</p> <p>Biodanza trabaja con la parte sana de las personas, con sus esbozos de creatividad, con sus restos de entusiasmo, con su oprimida necesidad de amor, con sus ocultas capacidades expresivas, con su sinceridad.</p>	<p>Está asociada con el grado de coherencia entre el yo percibido y el yo experimentado”</p> <p>Watson sostiene que la enfermería se preocupa de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.</p>
--	---

<p>SER HUMANO: El ser humano es el portador de características únicas, irrepetibles e insustituibles, que lo diferencian del resto de especies existentes: como la conciencia, la capacidad de expresarse manifestando sus ideas a través del lenguaje, tiene conocimiento sobre sí mismo y su alrededor, permitiéndole transformar la realidad, conocimiento de sus estados emocionales, tendencia a la autorrealización, capacidad de elección, creatividad y desarrollo en una sociedad, considerando que funciona como una totalidad por lo mencionado, se lo denomina como un organismo bio, psico, social. (G.A.V)</p>	
<p>Conceptos estructurales Biodanza</p>	<p>Conceptos estructurales Cuidado Humano</p>
<p>Biodanza es un sistema de desarrollo de potenciales humanos a través del estímulo de sus líneas de expresión vivencial, del refuerzo de la identidad del ser y de la inducción de estados de vinculación.</p> <p>El modelo teórico de Biodanza “es un modelo del hombre cósmico, se aproxima al ser humano en su dimensión biológica, psicológica y justamente cósmica. Considera al individuo en completa conexión con el todo.</p> <p>Se entiende como un sistema de circuitos funcionales, en el que el proceso vital es una complejidad mayor que la suma de las funciones.</p> <p>Considera al ser humano vivo dentro de su ambiente y en relación con otros. Se abarca su totalidad.</p> <p>En Biodanza la música es un puente</p>	<p>Teoría del Cuidado Humano, reconoce a la persona cuidada como un ser integral, con capacidad y poder para participar en la planeación y ejecución de su cuidado, donde el aspecto sociocultural es preponderante para el cuidado del usuario.</p> <p>En su perspectiva global, es más que la suma de las partes, se considera su individualidad y tiene que ser valorado, cuidado, respetado, alimentado, comprendido y asistido. La ve integrada por mente, cuerpo y alma, incluye a la enfermera, al paciente y la familia. La ve como un ser humano, de manera individual, única y singularizada.</p> <p>Reconoce la realidad espiritual de la experiencia humana. Enfatiza que los seres humanos no se pueden tratar como objetos y no se pueden separar: ni de sí mismos, ni de otros, ni de la</p>

<p>que permite conectar e integrar el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu del ser humano.</p>	<p>naturaleza, ni del universo. Cree que la dimensión de lo humano le da a cada uno una conexión con lo universal (es una energía universal que eleva nuestro potencial mayor, donde todo lo que yo haga lo hago para toda la humanidad). El alma humana es la energía interna y es única para cada uno.</p> <p>En la Teoría de Jean Watson se considera a la persona como "un ser en el mundo". Se considera 3 esferas: el alma, el cuerpo, y el espíritu. La persona se esfuerza en actualizar la relación entre estas tres esferas para conseguir la armonía y son dimensiones que la enfermera ha de tener en cuenta.</p>
<p>CUERPO: Materia física formada de componentes biológicos, genéticos, neurológicos y fisiológicos. Es una serie de sistemas de comunicaciones entre los diferentes componentes dentro de su homeostasis que mantiene al cuerpo vivo gracias a todos los sistemas que dan al cuerpo un mantenimiento vital.</p>	
<p>Conceptos estructurales Biodanza</p>	<p>Conceptos estructurales Cuidado Humano</p>
<p>Estructura en movimiento que concibe al ser humano de forma integrada y armónica.(Pedraza 1998) El sistema Biodanza permite desarrollar el potencial humano privado, donde el cuerpo es percibido internamente por la primera persona, es decir, un cuerpo que integra la vivencia, la música y el movimiento, que hace consciente lo inconsciente, logrando mejorar el conocimiento adquirido a través de la experiencia, la cual determina la manera de ser, hacer y estar en el mundo.</p> <p>Solo si se parte de una imagen integral del ser humano podemos concebir la enfermedad como un proceso de la totalidad y a la cura como un acto que requiere la más profunda intimidad, para lo cual es necesario que terapeuta y paciente se hallen profundamente comprometidos.</p>	<p>Watson considera la persona poseedora de un cuerpo, una mente y un espíritu, afirmando que el cuerpo de una persona está limitado en el tiempo y el espacio, pero la mente y el alma no se limitan al universo físico.</p> <p>Afirma que el acceso al cuerpo, a la mente y al alma de una persona es posible siempre que la persona sea percibida como una totalidad.</p>

ROL PROFESIONAL:

Construcción social, una categoría de sentido que se define en una comunidad y que identifica a quienes ejercen ciertas actividades. El rol es una herramienta que cada sujeto utiliza para cohesionarse con el grupo en el que convive y que le permite aprender y explicar el mundo a su alrededor.

El rol profesional es la identidad de un grupo determinado en un contexto finito de sentido

Conceptos estructurales Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano
<p>La formación en las escuelas de Biodanza busca formar facilitadores de procesos de vida en los individuos, es decir un profesional capaz de fortalecer las competencias para la vida en las personas.</p> <p>La formación está dirigida además a personas que estén interesadas en aumentar sus competencias afectivas, cognitivas y conductuales que lo fortalezcan en el ejercicio de la propia profesión y/o a quienes quieran profundizar en procesos de crecimiento personal, integrando la práctica vivencial al conocimiento teórico.</p> <p>Rolando Toro refiere que “la misión” del facilitador es devolver a las personas su derecho al paraíso”.</p> <p>La función del facilitador de Biodanza es altamente ética, tanto en la transmisión de las músicas y danzas en la clase (aula de Biodanza) como en su inclusión, su rol en sí mismo.</p> <p>El rol del facilitador es constante en la responsabilidad, como en el proceso en sí, de cada alumno, como en su contacto con cada uno de ellos, en la clase semanal, como en el proceso todo.</p> <p>La inclusión, desde su imagen y cercanía, genera profundas corrientes identificatorias en los alumnos.</p> <p>Cuando el facilitador trabaja su singularidad puede incluirse en el proceso con un rol de contención, humilde y profundo, irradiando su propia esencia”</p> <p>El aula de Biodanza transcurre en un</p>	<p>El objetivo de Enfermería según el enfoque de cuidados de Watson es mejorar la atención a las personas, su dignidad e integridad. En esencia, las enfermeras tienen un compromiso social de ayudar y enseñar a los individuos a alcanzar un alto nivel de bienestar y sanación y descubrir nuevos significados a través de la propia experiencia. Las relaciones interpersonales entre los cuidadores y los pacientes mejoran y adquieren un significado relevante y una profunda conexión. El ratio enfermera paciente aumenta al reconocerse el momento del Caring, ya que comporta actitudes esenciales como el respeto a uno mismo y a los otros, la sensibilidad y la preocupación hacia el otro, la autenticidad, la presencia y la disponibilidad, la calma, la paciencia, el respeto a los ritmos, la honestidad y la confianza y el reconocer la capacidad de autorrealización y los recursos del otro. La enfermería está centrada en relaciones de cuidado trans-personales. “Para Watson la enfermería es un arte cuando la enfermera experimenta y comprende los sentimientos del otro, es capaz de detectar y sentir estos sentimientos, y a su vez, es capaz de expresarlos, de forma semejante que la otra persona los experimenta”.</p> <p>Watson define la enfermería como ciencia humana y arte que estudia la experiencia salud – enfermedad mediante una relación profesional, personal, científica, estética y ética. Las</p>

<p>ámbito ritual, generando en los alumnos la intensa vivencia de trascendencia. El rol del facilitador no termina en la clase misma, ni en el funcionamiento grupal, trasciende en la intervivencia, y en la observación de cada alumno en su proceso.</p> <p>La misión es la afectividad, generando un vínculo de seguridad y ámbito de contención, aun fuera de la clase. Su objetivo debe ser crear un ambiente de confianza, sin criticar ni juzgar, para así poder acompañar el “nacimiento” de esta nueva forma de estar en el mundo, de esta nueva forma de comunicarnos y de actuar.</p> <p>La presencia del facilitador, inclusiva, serena y sencilla, “contiene el proceso”, es un espacio de “maternaje”, de intenso amparo, tanto en el ámbito ritual de la clase como en los espacios intervivencias. (L.Botaya)</p>	<p>metas de la enfermería están asociadas con el crecimiento espiritual de las personas, el cual surge de la interacción, la búsqueda del significado de las experiencias de cada uno, el descubrimiento del poder interno, la trascendencia y la auto curación. Facilitar la consecución a la persona de un mayor grado de armonía entre mente, cuerpo y alma, que engendre procesos de autoconocimiento, respeto a uno mismo, auto curación y auto cuidado, al tiempo que alimenta un tiempo a la diversidad, protección y preservación de la dignidad humana.</p>
--	--

MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA:	
Conceptos estructurales Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano
<p>Biodanza es un sistema de desarrollo humano, que en un ambiente enriquecido, estimula la expresión de potenciales de salud, vínculo, inclusión y armonía con el entorno. Creando de esta manera nuevas y reales posibilidades de mejoramiento en la calidad de vida de las personas en todos sus aspectos y en cualquier edad. (L.Varela)</p> <p>Desde esta Teoría, se encuentra que dentro de los objetivos de Biodanza “está mejorar la calidad de vida al lograr un equilibrio fisiológico y mental para la solución de conflictos interiores y el desenvolvimiento armónico de la personalidad, entendiendo calidad de vida relacionada con la salud como el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su</p>	<p>J.Watson postula que los pacientes requieren unos cuidados holísticos que promuevan el humanismo, la salud y la calidad de vida.</p> <p>La Enfermera reconoce las necesidades biofísicas, psicofísicas, psicosociales e interpersonales de ella misma y del paciente. Los pacientes deben satisfacer las necesidades de orden inferior antes de intentar satisfacer las de orden superior. La alimentación, las eliminaciones y la ventilación son ejemplos de necesidades biofísicas de orden inferior, mientras que la actividad/ inactividad y la sexualidad se consideran necesidades psicofísicas de orden inferior. La realización de la persona y las relaciones interpersonales son necesidades</p>

estado emocional, su vida familiar, amorosa, social así como el sentido que le atribuye a su vida, entre otras cosas.”	psicosociales de orden superior. La autorrealización es una necesidad intrapersonal – interpersonal de orden superior.
--	--

EMPATIA:	
Conceptos estructurales Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano
<p>En un des-centramiento de las propias necesidades para poder mirar a los ‘otros’, con sus propias posibilidades. Este proceso de descentramiento es de por sí, algo muy sutil. No es proyectar en los otros lo que yo quiero, sino, mirar y ver que puede y quiere el otro. La empatía tiene una base neurológica, y además puede ser adquirida. Se trata de ofrecer una relación de calidad, fundada en un escuchar no valorativo, en el cual concentramos la comprensión de los sentimientos y necesidades fundamentales del otro. También podemos llamarla inteligencia interpersonal afectiva. (L.Botaya)</p>	<p>La empatía es la capacidad de experimentar y por tanto de comprender las percepciones y sentimientos de la otra persona y de comunicarle esta comprensión. Hace referencia a todas aquellas actitudes y acciones positivas que surgen en la interacción de cuidado tales como escuchar, comprender lo que el otro siente y ponerse en su lugar (transpersonalizar), estableciéndose una relación cálida, agradable y cercana.</p> <p>El enfermero (a) genera la facilidad y disponibilidad para acercarse al otro, tener tiempo para escucharlo, comunicarse amablemente y establecer una relación empática para acercarse al otro, tener tiempo para escucharlo, comunicarse amablemente y establecer una relación empática.</p>

TRANSPERSONAL:	
Conceptos estructurales Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano
<p>R.Toro postula que lo transpersonal implica la superación de la fuerza del propio yo, y a la posibilidad de andar más allá de la auto percepción para identificarse con la unidad de la naturaleza y la esencia de las personas.</p> <p>La dimensión sociológica de Biodanza, se inicia en un conmovedor y profundo sentimiento de fraternidad.</p> <p>Es la activación de los núcleos innatos de vinculación, lo que permite una modificación social en profundidad.</p> <p>Biodanza postula que la vinculación</p>	<p>Para J.Watson “Transpersonal” quiere decir ir más allá del propio ego y del aquí y ahora, pues permite alcanzar conexiones espirituales más profundas en la promoción de la comodidad y la curación del paciente.</p> <p>Postula que el objetivo de una relación transpersonal de cuidado corresponde a proteger, realzar, y conservar la dignidad de la persona, la humanidad, la integridad y la armonía interior.</p> <p>El cuidado transpersonal es una unión espiritual entre dos personas que trasciende “persona, tiempo, espacio e</p>

interhumana es una función biocósmica.	historia de vida de cada uno”. Esta trascendencia permite a ambos, al paciente y la enfermera, entrar en el campo fenomenológico del otro.
--	--

AUTOCUIDADO:

El Autocuidado etimológicamente se presenta conformado de dos palabras: Auto Del griego αὐτο que significa "propio" o "por uno mismo", y cuidado del latín cogitātus que significa "pensamiento". Tenemos entonces el cuidado propio, cuidado por uno mismo literalmente. "la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar"

Conceptos estructurales Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano
<p>Para R.Toro el autocuidado está íntimamente ligado al cuidado de nuestra propia vida, con la profunda e íntima sensación de sentirse vivo. Biodanza induce a la autorrealización, auto creación existencial, partiendo de la intensa conexión con la vida. (principio Biocéntrico)</p> <p>Al cuidar nuestro cuerpo, sentirlo, escuchar sus necesidades, reencontrarnos con nuestros instintos, podemos así mismo vincularnos con los demás y nuestro entorno.</p>	<p>El auto-cuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar. Watson dentro de sus supuestos relacionados con los valores del cuidado humano afirma que “en principio debemos amar y cuidar nuestros propios comportamientos y tratarnos con delicadeza y dignidad antes de brindar cuidado a otros con delicadeza y dignidad. El cuidado a nosotros mismos es un paso previo al cuidado a los demás”.</p>

Capítulo II: Biodanza: un camino hacia el cambio de paradigma

i. *Experiencia clases con estudiantes de Enfermería Universidad de La Serena:*

En Junio del año 2015 me contactaron desde la Universidad de La Serena, en donde me formé como Enfermera, para participar con una clase de Biodanza en el primer coloquio de Enfermería Holística, evento organizado por esta casa de estudios. Se estaba reclutando a Profesionales de la Enfermería de la IV región que estén dedicadas al desarrollo de prácticas orientadas al bienestar del ser humano y al cultivo de una nueva mirada de la salud.

Este fue el punto de partida para una de las experiencias más gratificantes de mi vida laboral; poder combinar las 2 grandes pasiones de mi vida: Enfermería y Biodanza. Fue así como en diciembre del mismo año se llevó a cabo este encuentro que contó con la participación de reconocidos profesionales nacionales e internacionales que expusieron sus experiencias en torno a este nuevo enfoque de salud holística desde la mirada de Enfermería.

Para mí fue inmensamente gratificante volver a mi casa de estudios para presentar una muestra de lo que propone Rolando Toro con su sistema de desarrollo humano, y poder dar a conocer la Biodanza en este medio. Fue una hermosa clase en donde participaron tanto docentes de diferentes escuelas de Enfermería de las Universidades de la región y alumnos de estas casas de estudios, creándose un ambiente de confianza y unión muy emotivo, confirmado por las múltiples muestras de agradecimiento por la experiencia recibida por parte de los participantes.

Posteriormente la directora del Departamento de Enfermería de la Universidad me convoca para formar el “Equipo de Enfermería Holística” junto a 3 colegas más, quienes iniciaríamos el proceso de introducir de manera concreta en la malla curricular, la filosofía del Cuidado Humanizado propuesta por la teórica de Enfermería Jean Watson, quien guiará el enfoque en la formación de los nuevos profesionales de esta casa de estudios.

Es así que en Abril de este año 2016, se dieron inicio a los “talleres Holísticos” para los alumnos de primer y segundo año de la carrera. Estos consisten en ciclos de clases de Yoga Lúdico, Arte creativo, Meditación y Biodanza, en donde los estudiantes participan de estos talleres vivenciales contemplados dentro de la parte práctica de las asignaturas de “Enfermería Psicosocial” y “Comunicación e Interacción Humana”. El plan es ir incorporando año tras año estas prácticas, paulatinamente en todos los niveles de la formación. Es así como además, en el segundo semestre de

este año, se está desarrollando una asignatura electiva, con esta misma modalidad, denominado “Cuidando-me, cuido mejor” actualmente en desarrollo.

En relación a mi propia Vivencia como facilitadora en este grupo, me llamó profundamente la atención que varios estudiantes relataron haber escuchado alguna vez de Biodanza e incluso algunos habían participado de una clase en sus colegios de procedencia, lo que refleja la gran expansión que está viviendo Biodanza dentro del contexto educacional.

Si bien la asistencia a estas clases no era de manera voluntaria, ya que está en el marco de una asignatura, presentaron una destacada adherencia a la práctica, participando activamente tanto en la parte vivencial como en los relatos de vivencia.

Pude notar en sus danzas que paulatinamente confiaban en sí mismos y en sus compañeros, pudiendo vencer el “miedo al ridículo” según sus propios relatos, así como también lograr un avance en el acercamiento y contacto físico, lo cual también constituía un temor para algunos de ellos de acuerdo a lo observado y relatado. Me llamó la atención la tendencia al “orden” sobre todo en las danzas grupales, donde tendían a bailar sosteniendo el círculo, percibiendo como un “temor al desorden”, infiero que se deba quizás, a la estructura más bien rígida de nuestro sistema educacional tradicional que da poco lugar a la creatividad y expresión genuina de los estudiantes.

Pude además observar más claramente en los grupos más jóvenes, la gran relevancia de fortalecer la integración motora a través de una alta estimulación de la línea de la Vitalidad, para poder llevarlos de una manera orgánica y progresiva a estados cada vez más íntimos consigo mismos y con el grupo, permitiéndose ellos mismos, encontrarse con su esfera afectiva de manera natural.

Los relatos estuvieron basados principalmente en torno a los conceptos de: relajo, lograr soltar el cuerpo, alegría, mayor sensación de energía corporal y mental, confianza, sensación de conocer más a sus compañeros, bienestar general.

Si bien los estudiantes de estos niveles aun no tienen casi contacto con pacientes, el enfoque que intenté darle a las clases fue siempre bajo la mirada de la filosofía del Cuidado Humanizado, incluyendo algunos conceptos de esta teoría, relacionándolos con los de Biodanza, sobretodo en la segunda parte de la curva de la clase. Esto me permitió observar y porque no decirlo, vivenciar que los conceptos de estas dos teorías son tan complementarias como potenciadoras entre sí.

En resumen fue muy emocionante para mí percibir que los estudiantes podían cada vez mas “entender” desde la dimensión

cenestésica-corporal-vivencial, los conceptos postulados en la teoría del Cuidado Humano, que quizás en el papel sean más difíciles de comprender e internalizar por lo etéreo que pueden resultar sobre todo para los más jóvenes.

ii. Experiencia facilitando en grupos de funcionarios de la salud:

a. Clases de Practica:

Mi práctica de Biodanza la realice entre abril y Junio de 2013 en el Hospital San Pablo de Coquimbo para los funcionarios del consultorio adosado de especialidades. Gestión realizada a través de mi amiga y compañera de Universidad Paulina Toro, quien es la encargada de dicha unidad, enmarcada dentro de un programa de mejoramiento de clima laboral y autocuidado para sus funcionarios. Fue supervisado por mi docente guía Loreto Varela, cumpliéndose a cabalidad las 8 clases reglamentarias, los días viernes a las 16 hrs al término de su jornada laboral.

Al inicio se presentó una buena asistencia, con un promedio de 12 personas en las 3 primeras clases, número que fue decreciendo en el transcurso del tiempo, a pesar de la constante convocatoria realizada a través de flyers y de invitaciones personales. La asistencia era de carácter voluntaria. Al término del ciclo la asistencia permanente fue de 3 a 4 personas.

Al realizar la evaluación final con los asistentes y mi docente guía, pude inferir que el personal de salud presenta bastante reticencia a participar en actividades fuera de su horario laboral a pesar que era gratuita y en su mismo lugar de trabajo. Según lo analizado con las participantes que terminaron el ciclo, una de las razones sería que el personal que trabaja en la Unidad, son personas que llevan más de 15 a 20 años o más, trabajando en promedio en el sistema de salud, en donde no existe aún una conciencia de la importancia de mantener prácticas de autocuidado en el trabajo, dando mayor prioridad a terminar las labores asignadas para retirarse lo más prontamente de su lugar de trabajo.

Otro factor que habría influido en la baja participación final, es el grado de cercanía tanto física como emocional que induce la práctica de Biodanza, hecho que incomodaría a las personas, ya que deben relacionarse de distinta manera con sus compañeros de trabajo y sus jefaturas, lo que rompe con el estilo de verticalidad en que se desarrollan las relaciones dentro del medio actual en los servicios hospitalarios. Muy pocos actualmente se atreven a abrirse a nuevas formas de comunicación, y están dispuestos a cambiar costumbres y formas que por años se han

arraigado, lamentablemente, en la forma de trabajar e interactuar en sus trabajos. Las asistentes que terminaron el ciclo, se mostraron muy sorprendidas y agradadas de participar en la experiencia, relatando que lo que más les llamó la atención fue el hecho de que el “dejar de hablar” les permitió poder poner más atención a sí mismas, a sentir más lo que les pasaba con su cuerpo al moverse al ritmo de la música, ya sin tanto pensar y dejándose llevar por la sensación agradable de moverse según lo que se les sugería en la consigna y el tipo de música que se les presentaba. Hubo relatos muy profundos en relación a revivir episodios de la niñez agradables que habían olvidado, sobre todo en las situaciones de encuentro de carácter lúdico.

En general refirieron que les había ayudado a experimentar sensaciones nuevas, agradables, terminando las clases con un ánimo más elevado y pudiendo sacar de sus pensamientos las preocupaciones y estresores que genera su trabajo. Ellas se mostraron claramente más abiertas al contacto físico, aun cuando referían que al principio sobre todo, fue desafiante lograr el contacto visual con sus compañeros y perder también el miedo al “ridículo”.

b. ***Ciclo de clases en La Serena:***

En Agosto de 2013, trabajando como Enfermera en Hospital La Serena, y posteriormente al término de mi práctica, inicié un ciclo de clases orientado especialmente para trabajadores del área de la salud (Ver anexos afiche).

Asistieron amigas y colegas del Hospital de La Serena así como un par de Médicos del Hospital Coquimbo a unas pocas clases.

El grupo se sostuvo por aproximadamente 3 meses, observando si bien un lento nivel de cohesión grupal debido a la poca regularidad de la asistencia debido en gran parte al sistema de trabajo por turnos que impide la asistencia al 100% de las clases, y quizás también a que eran personas que se conocían, y que en algunos casos existían relaciones laborales de verticalidad al ser jefes-subalternos, lo que influye en el grado de entrega en la vivencia por aprehensiones a sostener más cercanía física por prejuicios de ambas partes.

Sin embargo, sus relatos y la evolución de sus danzas daban cuenta de un buen y progresivo desarrollo en su integración motora, y en la dimensión afectivo-motora de manera más incipiente.

Sus relatos hablaban más de relajo corporal y mental, sensación de alegría y bienestar general, mejor calidad del sueño, y disolución progresiva de tensiones crónicas.

c. Experiencia en Hospital Hanga Roa, Isla de Pascua:

En el mes de Noviembre de 2013 fui por segunda vez en el año de vacaciones a la maravillosa Rapa Nui, esta vez, quise estar por un tiempo más largo, programando mi estadía para permanecer 1 mes. Como ya había finalizado y aprobado mi práctica como facilitadora, sumado a la experiencia de facilitación en La Serena y a que contaba con tiempo para realizar más actividades, me acerqué al hospital con el fin de ofrecer en forma gratuita mi trabajo con Biodanza enfocada a los funcionarios del hospital. La iniciativa fue muy bien recibida por los directivos, ya que sobretodo les llamó la atención que fuese una Enfermera la que impartiese las clases y que ya tuviese experiencia previa con este tipo de grupo. La coordinación se realizó a través de una de las psicólogas quien era la encargada de los programas de desarrollo funcionario.

La invitación a las clases gratuitas era de carácter voluntario también posterior a la jornada laboral. La convocatoria fue bastante reducida logrando realizar solo 3 clases, aun cuando en las últimas se abrió el espacio a los pacientes del hospital. El ritmo de vida en la isla a pesar de ser muy pausado y aparentemente relajado, contrasta con el ambiente que se da dentro del hospital. Esto lo pude comprobar ya que tuve la oportunidad de quedarme trabajando como enfermera realizando un reemplazo por tres meses en dicho centro hospitalario. Todo gracias a las puertas que me abrió el hecho de llegar a ofrecer mi trabajo con Biodanza.

Pude percibir que a pesar de los miles de kms que nos aleja como continente de este hermoso pedazo de tierra en medio del pacifico, y de la cultura y estilo de vida tan diferente, las instituciones están formadas por personas, las cuales tienen transversalmente creencias y prejuicios tan arraigados y casi inherentes al ser humano de estos tiempos.

Cabe destacar que el 90% del equipo de trabajadores del hospital Hanga Roa son chilenos continentales y solo el 10% son descendientes de la etnia Rapa Nui, siendo estos últimos los que mayoritariamente se abrieron a la experiencia de participar en 1 o 2 de las clases impartidas. En general pude percibir que la dinámica de comportamiento de grupo en este hospital es la misma que se da en el continente, es decir, de mucha reticencia al contacto y cercanía entre los compañeros, sumado a una baja percepción de la importancia de permitirse momentos de introspección y de autocuidado.

Otro factor importante a mi parecer, es la fuerza de la cultura polinésica, en donde su estilo de música por ejemplo está muy arraigada, lo que deja poco espacio a escuchar y abrirse a otros estilos musicales como los empleados en las clases de Biodanza.

iv. ***Mi vivencia con Enfermera Biodanzante:***

Hace ya 10 años que asisto en forma regular a clases de Biodanza. En todo este largo caminar por esta ruta de autoconocimiento y desarrollo como ser humano, he podido percibir como esa parte de mí, mi esfera profesional, se ha visto hermosa y profundamente removida, reeditada y suavizada.

Siento y me he dado cuenta con mucho pesar, que el actual modelo biomédico imperante aun en nuestro sistema de salud, nos aleja cada vez más del SENTIR, centrándose en el hacer, enfocándose en curar la patología y alejándose de lo más trascendente de nuestra profesión que es el CUIDAR al ser humano, para así poder SANAR desde una mirada Holística.

A medida que pasaban los años desde que empecé a practicar Biodanza, se hacía cada vez más clara en mí esta disociación que percibía en el ambiente-sistema de trabajo hospitalario, y esta nueva manera de relacionarme con las personas y conmigo misma que me mostraba Biodanza.

Así poco a poco comprendí que desde que egresé de la Universidad y me inserté en el mundo laboral, paulatinamente una coraza emocional se fue construyendo, intentando quizás suplir así esa integridad emocional necesaria para poder sostener a nuestros pacientes y familiares tanto en su dolor físico como emocional.

Se pueden enumerar múltiples eco-factores en el sistema de salud actual que alimentan esta disociación, como la sobrecarga laboral, la rutina, remuneraciones poco acordes a los niveles de responsabilidad, falta de reconocimiento en el sistema como profesional, etc, pero creo que la disociación surge mayoritariamente, en la desconexión con nuestra propia vida, la poca conciencia en torno a la importancia de cuidarnos a nosotros mismos como personas, aceptar que somos seres SINTIENTES antes que todo, por lo que considero que es nuestro deber como profesionales en el arte de cuidar, el buscar herramientas que nos permitan el cultivo y desarrollo de nuestra integridad como seres humanos, que nos permitamos nuestra auto-sanación, para desde allí, desde un ser humano que se va fortaleciendo e integrando en mente- cuerpo-espíritu, podamos ejercer nuestro hermoso trabajo de cuidar a otros seres humanos que necesitan de una guía, apoyo y acompañamiento en sus propios procesos de vida.

Biodanza para mí, ha sido el motor fundamental para lograr los cambios en mi manera de ver la Enfermería, de volver a creer que es posible volver a retomar la verdadera esencia de nuestra profesión, que CUIDAR es AMAR, amarme a mí misma, para amar al otro, a los otros, y a todo lo que me rodea....amar la vida..... la sacralidad de la vida.

CONCLUSION

Luego de haber vivenciado la etapa de formación durante los tres años que estuve en la escuela de Biodanza, después de conocer y analizar la teoría del cuidado humano de J. Watson sumado a los años de experiencia trabajando como Enfermera, he logrado percibir y sentir la gran convergencia que existe entre Biodanza y la Enfermería vista desde la esfera Holística y Humanizada del nuevo paradigma en salud.

Tanto la Enfermería como Biodanza buscan cultivar el Bien- Estar de la persona a través del cuidado de sí mismo, del autoconocimiento y auto desarrollo y ambos consideran estos procesos fundamentales para lograr un genuino contacto con las demás personas y en general con todo los que nos rodea.

Desde mi propia vivencia con Biodanza he podido experimentar que las personas que nos dedicamos al cuidado de la salud, para poder brindar cuidados genuinos y de calidad, debemos necesariamente movilizar estructuras internas que nos separan del contacto con el otro y que impiden el cuidado de nuestra propia vida. Para eso necesitamos el coraje para lograr la apertura cognitiva, sensorial y emocional necesaria para realizar una transformación de nuestras propias emociones y desde allí ver al otro (paciente), para actuar desde el amor, fortalecer nuestra identidad, logrando así una mejor calidad de vida y de salud para nosotras mismas y por ende, para quienes cuidamos.

El cuidado es la esencia de la Enfermería, y estos cuidados deberían estar constituidos por acciones transpersonales dirigidas a proteger, mejorar y preservar la vida, ayudando a las personas a encontrar un significado a la enfermedad, sufrimiento, dolor, facilitando el despertar de su autocuidado, autodesarrollo y por lo tanto de auto sanación. Sin embargo las instituciones hospitalarias impregnadas en el modelo biomédico y curativo, reduce lo humano a lo biológico alejando el trabajo de Enfermería de su visión humanista y holística del cuidado.

En la medida que fui profundizando en mis vivencias con el Sistema de Biodanza y conociendo su Modelo Teórico y su aplicación como proceso de transformación personal, me pude dar cuenta que todos podemos tener posibilidades de cambiar nuestras estructuras y modificar actitudes y comportamientos que induzcan a fortalecer en los individuos valores humanos como preparación a la responsabilidad que adquirimos desde nuestra formación como Enfermeras(os) de SER CUIDADORES DE SERES HUMANOS.

Es por esto que he llegado a concluir luego de todas las experiencias vividas como Enfermera, como Biodanzante, y como facilitadora de Biodanza en grupos de salud, que el momento clave para cambiar la forma de hacer Enfermería, para retomar la sensibilización en nuestro quehacer, es en la etapa de formación de los nuevos profesionales, cuando aun el terreno esta fértil, sin contaminantes ni presiones externos.

Creo firmemente que el cambio de paradigma en salud, debe ser gestado desde las nuevas generaciones, que puedan abrazar sin prejuicios, las profundas y necesarias transformaciones que necesitamos realizar en nosotros mismos para así iniciar el proceso de cambio de paradigma en el actual sistema de salud nacional.

No obstante, creo que la instauración de programas de practica continua de Biodanza en grupos de funcionarios de la salud, sería una importante contribución para el desarrollo de equipos de trabajo cohesionados, empáticos, sensibilizados en su quehacer.

BIBLIOGRAFÍA y FUENTES CONSULTADAS


- Toro, Rolando. “*Biodanza*”. 1ª edición. Editorial cuarto propio y espacio indigo. Chile. 2007.
- Toro, Verónica. Terrén, Raúl. “*Biodanza: Poética del encuentro*”. Editorial Lumen SRL, Argentina. 2008.
- García, Carlos. “*Biodanza: el arte de danzar la vida. La vivencia como terapia*”. Editorial Capital Intelectual. Argentina. 2008.
- Toro, Rolando. “*La Inteligencia afectiva: la unidad de la mente con el Universo*”. Editorial cuarto propio. Chile. 2012.
- Urra, Jana, García. “*Algunos aspectos esenciales del pensamiento de Jean Watson y su teoría de cuidados transpersonales*”. Revista Ciencia y Enfermería XVII (3): 11-22, 2011.
- Watson, Jean. Enfermería: “*Ciencia Humana y Cuidado Humano: Una teoría de enfermería*”. National League for Nursing, 1988. Adaptación y Traducción: Beatriz Sánchez.
- González G., Rosa M.; Bracho de L., Cira; Zambrano de G., Amarillis; Marquina, Mary; Guerra, Carmen A. “*El cuidado humano como valor en el ejercicio de los profesionales de la salud*”.
- Margarita Poblete Troncoso, Sandra Valenzuela Suazo. “*Cuidado humanizado: un desafío para las enfermeras en los servicios hospitalarios*”. Acta Paul Enfermería. 2007.
- Schwartzmann, Laura. “*Calidad de vida relacionada con la salud aspectos conceptuales ciencia y enfermería*”. Revista ciencia y Enfermería v.9 n.2. Concepción, Chile. Dic. 2003.
- *Definición y modelo teórico de Biodanza*. IBF. Cuadernillo del alumno. Escuela de formación El Canelo SRT. Santiago-Chile.
- *Aspectos Fisiológicos de Biodanza*. IBF. Cuadernillo del alumno. Escuela de formación El Canelo SRT. Santiago-Chile.
- *Aspectos Biológicos de Biodanza*. IBF. Cuadernillo del alumno. Escuela de formación El Canelo SRT. Santiago-Chile.
- *Aspectos Psicológicos de Biodanza*. IBF. Cuadernillo del alumno. Escuela de formación El Canelo SRT. Santiago-Chile.
- *Identidad e integración*. IBF. Cuadernillo del alumno. Escuela de formación El Canelo SRT. Santiago-Chile.

Páginas web:

- Revista de Actualizaciones en Enfermería » Vol. 10 No. 4 » Teoría del Cuidado Humano de Jean Watson.
<https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/ve-104/trabajoslibres1>
- <http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.cl/2012/06/jean-watson.html>
- <http://es.slideshare.net/Modelos09/cuidado-humano-de-jean-watson>
- <http://psiquis.foroactivo.com/t26-definicion-del-ser-humano>

ANEXOS

- Afiche Clases semanales en centro Biodanza La Serena para trabajadores del área Salud:



Biodanza 

Para trabajadores del Área de Salud

VEN A ENCONTRAR UN IMPULSO PARA INICIAR TU SEMANA...

VEN A ENCONTRAR RELAJO DESPUÉS DE UN "TURNO DE LUNES"...

VEN Y DESCUBRE BIODANZA!!


Alegría)	Expresividad	(Libertad
Creatividad		Solidaridad		Armonía
Sensibilidad		Autoestima		
Fuerza		Relajación		

Todos los LUNES desde el
12 de Agosto a las 20:30 hrs.

SALA BIODANZA LA SERENA, Francisco Encina 635,
(Paradero 3, Balmaceda), 2 cuadras LIDER EXPRESS

\$3.000.- P/CLASE (1era sin costo.)

Informaciones:
Carolina Nutters, Enfermera ULS
Facilitadora Biodanza Escuela El Canelo, Santiago
email: caronutters@gmail.com, fono: 91654800


Ciclo de Formación De Facilitadores 2010 - 2013
Escuela de Biodanza El Canelo Santiago de Chile



- Invitaciones para funcionarios Hospital de Coquimbo, clases de práctica:



- Afiche “Coloquio de Enfermería en Salud Holística”, Organizado por Universidad de La Serena, Diciembre 2015.

**COLOQUIO DE ENFERMERIA
EN SALUD HOLISTICA**
“Una Mirada desde la Filosofía de los Cuidados de Jean Watson”





Panelistas:
 Dr. Abdul Hernández - Universidad Autónoma de Santiago
 Dra. Rocío Núñez - Universidad de Santiago de Chile
 Dra. Margarita Poblete - Universidad Católica del Maule
 Dra. Eugenia Urra - Universidad de La Serena
 Mg. Alejandra Jana - Universidad de La Serena

Coordinadora:
 Mg. Jacqueline Wigodsky

Talleres de Terapias:
 E.U. Florencia Lagos - Arte (Cartón Piedra)
 E.U. Carolina Nutters - Biodanza
 E.U. Carmen Luz Rivera - Yoga de la Risa - Limpieza Energética de Cuerpos

04 de Diciembre de 2015 de 09:00 a 18:00 hrs.
 Lugar: Auditorium Campus Coquimbo - Ignacio C. Pinto 198 - Coquimbo

Aporte
 Enfermeras /os: \$10.000.-
 Enfermeras Adscritas al Colegio de Enfermeras: \$8.000.-
 Estudiantes: \$800.



Organizado por el Departamento de Enfermería - Universidad de La Serena
 Informaciones e Inscripciones: Matta 147 - Coquimbo
 Fonos (51) 2204517 - 2204440 - e-mail: departamentoenfermeria@userena.cl



- Extracto testimonios de alumnos de 1° y 2° año de la carrera Enfermería de la Universidad de La Serena, participantes de Talleres de Biodanza insertos en el programa de la asignatura "Enfermería Psicosocial."

Biodanza

Clase muy lúdica, basada principalmente en la utilización del cuerpo y la música, donde pude expresar a través del movimiento lo que sentía en ese momento, mucho gasto de energía que ayuda a botar tensiones y a sentirse mejor, se pierde el miedo al ridículo, que para mí es importante, ya que me sentí más seguro de mí mismo.

Biodanza

= Sin duda fue biodanza mi taller preferido en el presente como a través de mi expresión corporal puedo conocerme a mí misma y a mis compañeras liberando presiones, estrés. Este taller es el más colectivo, donde se genera un trabajo en equipo sin competencias, con plena confianza y seguridad, atributos que deberíamos seguir desarrollando para nuestra vida profesional futura. Me gustaría que existiera la posibilidad de que siguiera como un taller extra, creo que es importante que nuestros compañeros conozcan esta experiencia y experimenten el cambio positivo en sus vidas.

Biodanza

Biodanza logró quitarme el estrés, ya que esta carrera requiere de mucho tiempo, dedicación y esfuerzo, con biodanza logré darme un momento hacia mí misma, hacia mi propio sentir y el de relacionarme mejor con aquellas compañeras que no poseía ningún tipo de relación dentro de la sala de clases.

Mi experiencia es que aumenten el número de clases, ya que 6 horas en el semestre no son suficientes.

Tema relevante: El dejar de hablar para poder sentir.