

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza “Cordillera de Los Andes”



SISTEMA ROLANDO TORO

MONOGRAFIA PARA OBTENCION DE TITULO
“FACILITADORA DE BIODANZA”

“CON LA BIODANZA NOS HACEMOS RESILIENTES”

CLAUDIA VALLADARES HANISCH

SUPERVISOR: DAVID MOLINEAUX

DIRECTORA: CECILIA TORO

SANTIAGO, NOVIEMBRE 2013



Con la Biodanza nos Hacemos Resilientes por Claudia Valladares Hanisch 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.

TABLA DE CONTENIDOS

- 1.-AGRADECIMIENTOS
- 2.-INTRODUCCION
- 3.-EL ARTE DE LA RESILIENCIA
- 4.- RESILIENCIA Y BIODANZA
- 5.-PROCESO PERSONAL
- 6.-CONCLUSION
- 7.-BIBLIOGRAFIA

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia, a mis padres que me inculcaron grandes valores, a mis hijas maravillosas que siempre me han apoyado incondicionalmente, a mis yernos, a mis fantásticas amigas y partners en este proceso, a mis facilitadores que me enseñaron una nueva forma de ver la vida y a mi amado nieto que inspira cada día de mi vida...

Un agradecimiento especial a mi amiga Maricarmen que sin ella esta monografía no se habría hecho realidad...

INTRODUCCION

Se observa un creciente interés en los últimos años por el estudio de la capacidad de reacción que pueden desarrollar las personas cuando están expuestas a situaciones difíciles o agresiones. Estas muchas veces logran sobrepasar niveles de resistencia y terminan con más energía protectora que antes de la exposición a las situaciones adversas.

Esta capacidad de recuperación se ha denominado "resiliencia".

La interacción de factores de riesgo, hace impredecible el estudio de los mismos, para prevenirlos. Pero también es necesario analizar su contraparte, los llamados "factores protectores". Estos facilitan el logro o el mantenimiento de la salud y pueden encontrarse en las personas mismas, en las características de la interrelación con los otros, la familia, la escuela, el trabajo, etc.

¿Por qué algunas personas, niños o adultos, frente a situaciones adversas, traumatismos y amenazas graves contra su salud y desarrollo, logran salir adelante y llegan a desarrollarse armónicamente y positivamente, mientras que todo predice una evolución negativa?

Esta pregunta es el punto de partida de este trabajo. Desde hace algunos años este fenómeno ha sido objeto de un gran interés y está transformando poco a poco las prácticas de pediatría social y preventiva.

EL ARTE DE LA RESILIENCIA

Del latín RESILIO---Volver atrás
Volver de un salto
Resaltar, rebotar



El término “Resiliencia” proviene de la física de los materiales, esta expresa las cualidades de un resorte, resistir a la presión, doblarse con flexibilidad y recobrar su forma original.

Esta imagen de un resorte que rebota, refleja una parte de la realidad de la resiliencia.

Michael Rutter, profesor y psiquiatra, un pionero del estudio de la resiliencia, la define como un “fenómeno manifestado por personas que evolucionan favorablemente, habiendo sido víctimas de estrés que, para la población general, comprendería un riesgo serio con consecuencias graves”

A la idea de resiliencia a la destrucción, se añade otro componente: la capacidad de construir una vida significativa.

La resiliencia contiene un componente activo, una dinámica existencial.

Ser resiliente no significa simplemente rebotar, sino crecer hacia algo nuevo.



En la Metalurgia, se designa a la capacidad de los metales de resistir los golpes y recuperar su estructura interna.

En Osteología, se ha usado para expresar la capacidad que tienen los huesos para crecer en sentido correcto, después de una fractura.

En el campo del desarrollo psicosocial del ser humano tiene similar sentido: esa capacidad para recuperarse de la adversidad.

Esta definición habla de la combinación de factores que permiten al ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida.

Según lo manifiesta el Profesor Michael Rutter “todos los estudios sobre factores de riesgo han revelado una considerable variabilidad en la manera en que las personas responden a la adversidad psicosocial”. Durante los últimos 20 años se ha prestado más atención a este fenómeno que da la esperanza de una prevención satisfactoria. La hipótesis implícita ha sido que, si tan solo supiéramos que es lo que permite a las personas “liberarse” del daño de graves experiencias adversas, tendríamos a nuestra disposición el medio de incrementar la resistencia al estrés y la adversidad.

La resiliencia –afirma Rutter- no debe ser entendida como la animada negación de las difíciles experiencias de la vida, dolores y cicatrices; es más bien la habilidad para seguir adelante a pesar de ello. La herida o el daño es un hecho real, pero a pesar de las heridas infringidas, para muchos el trauma también ha sido instructivo y correctivo.

En las últimas décadas numerosos estudios se han gestado en Europa y Estados Unidos, a partir de la discusión del tema de la resiliencia. En Latinoamérica no es sino hasta la década del noventa cuando surgen las primeras publicaciones en español.

Dichas investigaciones incluyen en sus definiciones la conjugación de factores personales y ambientales que han sido observados de acuerdo con el objeto del estudio.

FAVORECER LA RESILIENCIA



Se conocen bien hoy en día los factores destructores para los niños y su desarrollo, de numerosos peligros o acontecimientos dolorosos, las pérdidas o separaciones, las enfermedades agudas o crónicas, las carencias, las condiciones de vida precarias, la violencia o los abusos; es larga la lista de riesgos psicosociales, es

esencial conocer estos riesgos y sus efectos para comprender los procesos que originan estos problemas y patologías. Pero mucho más importante es buscar soluciones para vivir con el problema o sobrevivir con el traumatismo, para eso tenemos que cambiar el enfoque y tornarnos a aquellos que han construido una resiliencia efectiva.

La resiliencia se construye en el tiempo, en una historia, no es un estado fijo, acabado en un proceso, es un camino que se cuenta como el relato de una vida...

La resiliencia es ante todo un concepto de acción que se puede profundizar por los aportes de la ciencia, de las experiencias concretas de base e incluso de las artes.

La resiliencia es una interacción "creativa" entre los recursos personales y los recursos sociales (eco factores).

La resiliencia es la habilidad de crecer, madurar e incrementar la competencia de cara a circunstancias adversas y obstáculos, recurriendo a todos los recursos, tanto personales como ambientales.

La resiliencia no es una dimensión estática, es la articulación continua de capacidades y conocimientos derivados a través de la interacción de riesgos y protecciones en el mundo.

Ser humano en resiliencia o esfera de resiliencia, se concibe como un proceso dinámico de interacción entre factores o recursos personales y su entorno.

Es de suma importancia comprender la complejidad del proceso de resiliencia, dejando claro que no se trata de una sumatoria de categorías (nivel cualitativo) o variables (nivel cuantitativo) que posee un ser humano individual. Este concepto es mucho más complejo y es lo que hemos designado como esfera de resiliencia que lejos de tratarse de una explicación exhaustiva, es un primer reconocimiento a este proceso dinámico al que nos hemos acercado gracias a la experiencia investigativa sobre el fenómeno de la resiliencia.

LA ESFERA DE RESILIENCIA

La investigación nos ha ido esclareciendo el hecho de que no es una sumatoria de aspectos personales, biológicos y de origen social lo que determina el que una persona se denomine resiliente o no.



Se trata más bien de ver al ser humano “en resiliencia”, como una persona que entra en una dinámica en la que recursos personales y sociales se manifiestan interactuando de tal manera que constituyen una amalgama de posibilidades que producen respuestas asertivas y satisfactorias que permiten no solo la solución de conflictos, sino también el desarrollo y potenciación de otras posibilidades en las que se incluye como aspecto fundamental, la comunicación interpersonal , la interacción e intercambio de recursos (capacidades, habilidades, valores, convicciones, significados) que constituyen a su vez, en el bagaje de conocimientos prácticos con que las personas y comunidades de éxito enfrentan su realidad.

Se puede pensar que el énfasis actual en las implicaciones del enfoque de resiliencia como lo sugiere Rutter, responde a un deseo de “inyectar alguna esperanza y optimismo dentro de la desalentadora historia de estrés y adversidad”

Sin embargo, debemos dejar claro que el concepto de resiliencia surgió de un cambio en la perspectiva cuando fuimos capaces de ver tanto hacia adelante como hacia atrás en el transcurso de la vida.

El desarrollo del concepto de resiliencia ha tenido una evolución sorprendente en las dos últimas décadas, principalmente en el campo psicosocial. Los diversos esfuerzos investigativos nos presentan un campo abierto del cual se puede extraer infinitas formas creativas en que las personas enfrentan y construyen sus respuestas para generar procesos de resiliencia que en definitiva son herramientas que utilizan en su cotidianidad y en experiencias

difíciles que a menudo se generan en ella. Estos procesos, como hemos visto, son generados por una interacción persona-contexto, de tal manera que no se trata de construir características o perfiles de resiliencia en individuos, sino generar procesos de comunicación e interacción que involucren a todos los actores sociales en los que el trabajo social tienen un amplio campo de acción, pero que para ello se hace necesario ejercitarse en la investigación, asimilación y aplicación del enfoque de resiliencia desde las diferentes experiencia de los profesionales.

Resiliencia es la capacidad de ser sensible a la adversidad, al dolor o el estrés, para luego ser capaz de construir, utilizando el aprendizaje arrojado por el dolor.



RESILIENCIA Y BIODANZA



Resiliencia es el arte de resurgir a la vida, donde abrimos de nuevo los caminos al bienestar y superamos las adversidades.

Los factores que resultarían protectores para el ser humano frente a la adversidad son:

- Fortalecer la identidad: se hace patente solo frente al otro y es lo que cada persona es esencialmente.
- Introspección: el arte de mirarse a sí mismo y darse una respuesta honesta (no echarle la culpa al empedrado).
- Capacidad de tomar distancia: no identificarse con los conflictos o problemas.

- Capacidad de relacionarse: habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. Desarrollar la empatía.
- Iniciativa: capacidad de huir de situaciones tóxicas y buscar la alegría de vivir.
- Humor: capacidad de reírse de sí mismo y conectarse con la alegría.
- Creatividad: capacidad de crear orden, belleza, y propósito a partir del caos y lo más importante, ser capaz de crear la propia vida.
- Vitalidad: tener fuertes motivaciones para vivir y poseer energía disponible para la acción (ímpetu vital).
- Afectividad: un estado de afinidad profunda hacia otros seres, ser capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo.

Tenemos que reconocernos como seres humanos con infinitos potenciales. Mirar a los otros con una visión que apunta al crecimiento y al fortalecimiento interior y al cultivo de la identidad. No pretender que las cosas cambien, si siempre hacemos lo mismo. Despertar la arcaica capacidad de conexión consigo mismo, con el semejante y con las fuerzas vivas del universo (integración).

Todos estos factores protectores nos los proporciona la biodanza.

Además con la Biodanza establecemos relaciones, evitamos ver las crisis como obstáculos insuperables, aceptamos que el cambio es parte de la vida, nos movemos hacia nuestras metas, buscamos oportunidades para descubrirnos, cultivamos una visión positiva de

nosotros, nunca perdemos la esperanza y cuidamos de nuestro noble ser...



Biodanza nos hace resilientes, porque nos aporta lo siguiente:

La capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas.

La aparición o no de esta capacidad en las personas depende de la interacción de esta y su entorno humano, en biodanza se trabaja en grupo.

La Biodanza trabaja con **MUSICA, MOVIMIENTO Y VIVENCIA**, dentro de las vivencias se describen:

Afectividad

Vitalidad

Creatividad

Trascendencia

Sexualidad

En estas 5 líneas están resumidas todas las necesidades del ser humano, para tener una vida armónica y feliz, al trabajar estas áreas nos vamos enriqueciendo y desarrollamos nuestros potenciales, transformándonos en seres más íntegros y con la capacidad de relacionarnos con nosotros, con el semejante y la naturaleza, dándonos la fuerza y las herramientas para superar las adversidades o sea NOS HACE RESILIENTES.

Además la Biodanza nos permite lo siguiente:

Desarrollar los potenciales genéticos

Desarrollar la propia identidad

Desarrollar la parte luminosa de cada persona

Desarrollar la capacidad de conectarse con la alegría de vivir

Darle un sentido a la vida

Crear en sí mismo y en los demás

Establecer nuevas relaciones

Vencer los miedos.

Aprender a dar, a recibir y a pedir.

Biodanza es una tremenda herramienta de transformación y nos da la capacidad de desarrollar todos estos aspectos, mediante su metodología que es vivencial.



La cualidad de la vida no proviene del éxito social o económico, sino de los vínculos profundos de conexión a la vida...

PROCESO PERSONAL

Cuando pienso en el concepto de resiliencia es imposible no pensar en la biodanza, en su poder transformador. De la mano con mi proceso de resiliencia, estaba la biodanza, proporcionándome valiosas herramientas que me ayudaron muchísimo y con un grupo maravilloso que me proporcionó toda la contención que yo necesitaba en ese momento.

No puedo dejar de mencionar a Cecilia Toro a quien considero mi formadora y MAESTRA.



Entré a la Escuela Cordillera de Los Andes, en abril del 2010, a estudiar para ser facilitadora de biodanza, venía llegando de fuera

de Santiago, recién separada después de 18 años de relación, tenía que empezar de cero, ya que fui yo quien decidió venirse y lo tuve que hacer sin nada, comenzar de nuevo, muy afectada emocionalmente, y con muchas aprensiones sobre mi futuro en lo económico. No es fácil cuando tienes que comenzar de cero a una edad en que ya no eres tan joven...

Mientras iba solucionando mi vida en lo práctico, arrendar un departamento, trabajo y equipar mi nueva casa, asistía regularmente a mis clases en el Cajón del Maipo y comenzaba a ser feliz nuevamente, a tener un nuevo sentido de vida, tanto la Escuela como mi grupo regular de biodanza, fueron claves en este proceso de renacer a la vida pero con un nuevo ímpetu... ...volvía a sentirme viva, útil, a quererme y a respetarme, aprendí a poner límites, a decir no, me dejé querer y aprendí a entregar una caricia sin temor... me es difícil expresar con palabras lo maravilloso que fue tener este grupo de contención y sentirme muy querida y valorada....



En este proceso era fundamental para mí, volver a conectarme con mi ser, con mis capacidades y mis intereses, y fue a través de la Biodanza que fui vivenciando con los distintos ejercicios inducidos por la música que me permitieron conectarme conmigo nuevamente. Recuperé mi identidad, la alegría de vivir, supe que es necesario poner límites, supe que yo podía crear mi propia vida, me conecté con mi sensualidad y pude trascender mi ego y me sentí una con el universo.



CONCLUSION

De acuerdo a mi propia experiencia y contando con los estudios realizados, pude encontrar una conexión entre Biodanza y Resiliencia. Los variados aspectos que cubre la Biodanza nos permite tener las herramientas para lograr ser una persona resiliente, ya que ésta nos proporciona un grupo humano de contención y la instancia donde, por medio de la música y ejercicios, podamos ir reparando y optimizando nuestro potencial para un mejor desarrollo personal y la capacidad de superar los conflictos a los cuales estamos expuestos cotidianamente. Puedo concluir con todo esto que aquellas personas que practican la Biodanza se hacen Resilientes.



Por esta razón fue que después de haber pasado por esta experiencia se me hace tremendamente necesario ser facilitadora de Biodanza y poder entregar a otros esta potente herramienta.

BIBLIOGRAFIA

- Cuadernillos de los Cursos de Formación Docente de Biodanza Sistema Rolando Toro, Módulos del 1 al 29.
- Rolando Toro, "*Biodanza*"
- Rolando Toro, "*La Inteligencia Afectiva*"
- María Angélica Kotliarenco, "*Estado de Arte en Resiliencia*"
- Anna Fores, "*La Resiliencia, Crecer desde la Adversidad*"