

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela Viña del Mar de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile



SISTEMA ROLANDO TORO

**MONOGRAFÍA PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO
“PROFESOR DE BIODANZA”**

**Bio- Resiliencia:
Una aproximación a la Resiliencia desde el Sistema
Biodanza y el Paradigma Biocéntrico**

**Alumno: Felipe Jara León
Profesora Supervisora:
Ana María Westwood Flores**

Viña del Mar, 1 de marzo de 2015

Agradecimientos

A mis amores, Verónica y Bastián –*mi manada*-;
por entregarme tanta Luz.

A mi madre, mi padre, hermanas y hermanos;
por traerme a este mundo y acompañarme en el caminar.

A Anita María Westwood y Doménico Scudrito;
por todo el amor y confianza entregada.

A María Angélica Kotliarenco;
por su apoyo y motivación.

A Rolando Toro;
por enseñarme a Danzar.

ÍNDICE

Introducción.....	1
-------------------	---

Capítulo I: Biodanza y Paradigma Biocéntrico

1.- Orígenes de la Biodanza y el Paradigma Biocéntrico.....	4
2.- Definición del Sistema Biodanza.....	7
3.- Modelo Teórico de Biodanza.....	10
3.1.- <i>Principio Biocéntrico</i>	10
3.2.- <i>Inconsciente Vital</i>	12
3.3.- <i>Potenciales Genéticos</i>	15
3.4.- <i>Las Líneas de Vivencia</i>	17
3.5.- <i>Protovivencias y Ecofactores</i>	20
3.6.- <i>Contínium Identidad- Regresión</i>	23
3.7.- <i>La Integración Humana</i>	25
4.- Poderes de Transformación de la Biodanza.....	28
4.1.- <i>Poder Musical</i>	29
4.2.- <i>Poder de la Danza Integradora</i>	30
4.3.- <i>Poder de la Metodología Vivencial</i>	31
4.4.- <i>Poder de la Caricia</i>	32
4.5.- <i>Poder del Trance</i>	33
4.6.- <i>Poder de la Expansión de Conciencia</i>	34
4.7.- <i>Poder del Grupo</i>	36

Capítulo II: Resiliencia

1.- Origen del Concepto y Definiciones.....	39
1.1.- <i>Otras Definiciones de Resiliencia en Psicología</i>	41
1.2.- <i>Síntesis de Elementos de las Definiciones de Resiliencia</i>	43
2.- Resiliencia desde Boris Cyrulnik.....	44
3.- Esquema General de Formación de Resiliencia.....	45
4.- Tutores de Resiliencia.....	46
5.- Modelo de Factores Protectores y de Riesgo.....	48

6.-	Resiliencia Familiar y Comunitaria.....	53
7.-	Sinapsis Social, un Paradigma de la Resiliencia Comunitaria.....	54

Capítulo III: La Resiliencia desde la Biodanza y el Paradigma Biocéntrico

1.-	Un Punto de Partida: La Bio-Resiliencia.....	57
1.1.-	<i>Definición</i>	57
1.2.-	<i>Componentes de la Bio-Resiliencia</i>	58
2.-	Orígenes de la Bio-Resiliencia.....	59
3.-	Vías de la Bio-Resiliencia.....	62
4.-	Bio-redes: Una nueva Metáfora para la Resiliencia.....	63
5.-	Ejemplos de Bio-redes.....	66
6.-	Pilares de la Bio-Resiliencia.....	70
	Bibliografía y Recursos	74

INTRODUCCIÓN

La presente monografía¹ es un estudio de carácter exploratorio que busca revisar el fascinante concepto de la ‘Resiliencia’², surgido de las ciencias físicas y metalúrgicas del siglo XVIII³ y que, sin duda, ha revestido un gran interés para numerosos campos científico de orden humanista, *-tales como la psicología, medicina, sociología, ecología, economía, entre otras-*, por su potencial aplicabilidad en sistemas biológicos, sociales, económicos y ambientales.

Aunque en estas páginas se pretende mostrar un panorama general del concepto señalado, revisando su definición y sentido etimológico, su evolución conceptual y consideraciones prácticas, ellas tienen como principal objetivo **ofrecer una nueva lectura/ aproximación al concepto de resiliencia desde los fundamentos teóricos del Sistema Biodanza y el Paradigma Biocéntrico**, entendiendo a éstos como un nuevo punto de partida, “un nuevo paradigma para las ciencias humanas”, donde la fuerza de vida está al centro.

A partir de lo anterior, se pretende llegar a proponer una nueva visión del concepto de resiliencia que sea más atinente a este nuevo paradigma, llegando a presentar al Sistema Biodanza como una matriz de renacimiento y también de resiliencia, o más específicamente de **Bio- Resiliencia**, *-donde el prefijo ‘bio’ sugiere la vida, y la palabra ‘resiliencia’ denota aquella ‘fuerza potencial de todos los seres humanos para resistir, sobreponerse y salir fortalecido de la adversidad, cuando se dan las condiciones de soporte, apoyo y cuidado mutuo-*. Esto será revisado desde el vasto Modelo Teórico que propone Rolando Toro para el Sistema Biodanza y también desde los aportes de otros importantes autores contemporáneos en el terreno de la resiliencia, tales como Boris Cyrulnik y María Angélica Kotliarenko.

¹ Presentada para optar al título de Profesor de Biodanza, Escuela de Biodanza -SRT de Viña del Mar.

² Definición física: “la capacidad de un material para absorber y almacenar energía de deformación sin generar daño permanente en el material” R.A.E.

³ Físicos tales como Thomas Young, Robert Hook, Simeón Denis Poisson.

No es de extrañar que la fuente esencial de referencia teórica de esta monografía sea la vida y obra del genio creativo Rolando Toro Araneda; encontrando en sus libros, conferencias, material de formación de escuela, sus danzas video-grabadas, fotos y anécdotas narradas por sus amigos, la esencia que anima esta nueva forma de entender el poder de vida que se expresa en lo humano.

En lo personal, debo confesar que me mueve un intenso deseo de comprensión sobre los procesos resilientes, ya que me he desempeñado profesionalmente por más de diez años en temáticas de maltrato infantil y vulneración grave de derechos humanos; tiempo donde he sido testigo con asombro de numerosos procesos de superación, valor y belleza humana, en situaciones donde –desde el sentido común- solo se podría haber visto oscuridad y dolor.

Para comenzar, presento aquí algunos de los hallazgos que se desglosan en esta monografía, a saber:

- ❖ La resiliencia no sería una ‘capacidad individual de algunos seres humanos’ sino que un potencial inherente a todos los seres vivos.
- ❖ El punto de partida de la resiliencia no sería la elaboración racional de las circunstancias adversas (sentido de vida), sino que tendría una base orgánica (pre-verbal) y estaría fundada en el “deseo de vivir”.
- ❖ La resiliencia no estaría determinada ciegamente por el tipo de apego infantil, sí influida por éste, habiendo otros factores moduladores de sumo poder.
- ❖ Nuestra fuerza potencial de superación y evolución frente a la adversidad - resiliencia- sería completamente interdependiente de la existencia de un entramado de relaciones de soporte, cooperación y apoyo mutuo a nuestro alrededor.
- ❖ Finalmente, señalar que la realización regular de Biodanza sería un poderoso estímulo de Bio-Resiliencia, que podría ser provisto como apoyo a todas las personas y grupos humanos que enfrentan adversidad.

**CAPÍTULO I:
BIODANZA Y PARADIGMA BIOCÉNTRICO**



Orígenes del Sistema Biodanza y el Paradigma Biocéntrico

“La base conceptual de la Biodanza proviene de una meditación sobre la vida; del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados y de nuestra vacía y estéril estructura de represión; es decir, proviene con certeza de la nostalgia del amor”.

Rolando Toro.⁴

El Sistema Biodanza y el Paradigma Biocéntrico tienen su origen en la vida y obra de Rolando Toro Araneda; educador, psicólogo, antropólogo y poeta chileno que, tras 40 años de investigación vivencial y teórica en diversas áreas del conocimiento⁵, logró desarrollar una propuesta integradora para despertar los potencial del ser humano y *“restaurar [...] su vínculo originario con la especie como totalidad biológica y con el universo como totalidad cósmica”*⁶.

Como cuenta uno de sus hijos *“...él [Rolando Toro] no creo la Biodanza sino que ‘se encontró con ella’ [...] después de un largo caminar, iniciado desde su juventud, motivado por su búsqueda por comprender la grandeza humana. [...] los conceptos claves del sistema Biodanza surgen de los intentos que Rolando Toro tuvo toda su vida: conocer los potenciales universales del ser humano y proyectar este conocimiento en un camino, una forma, un sistema operativo para desarrollar las capacidades de cada persona, sin importar su cultura o biografía”*.⁷

En las propias palabras de Rolando Toro, *“La Biodanza ha nacido de mi experiencia personal... se agitaban en mi experiencias paradójicas con características a veces maravillosas y otras terroríficas. La segunda Guerra Mundial mostró que el hombre puede alcanzar niveles de perversidad inconcebibles; el holocausto de millones de*

⁴ Toro, Rolando, (2007). “Biodanza”. Ed. Cuarto Propio. Pág. 27

⁵ Áreas como la pedagogía, la danza y el teatro, psicología experimental con LSD-25, antropología médica y poesía, entre muchas otras.

⁶ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 27.

⁷ Toro, Rodrigo, (2012). “Orígenes de Biodanza”. Ed. Corriente Alterna. Pág. 8

personas bajo el régimen nazi, las bombas atómicas en Hiroshima y Nagasaki, eran acontecimientos que revelaban hasta qué punto podía llegar la degradación del género humano. [...] La crisis de la cultura occidental era ostensiva. Por otra parte había vivido experiencias de amor y de éxtasis en una dimensión misteriosa y maravillosa del mundo. Sentía a veces en mi cuerpo todas las manifestaciones del éxtasis, del erotismo, de la fraternidad, de la energía creadora y del ímpetu vital. [...] la música era el lenguaje universal, [...] la danza era la forma ideal para integrar cuerpo y alma, y podía comunicar a todos los participantes felicidad, ternura, fuerza. Y yo quise compartir todo esto con un gran número de personas. Fue ese conjunto experiencias y sensaciones que surgió el deseo formar pequeño grupos para danzar, cantar y encontrarnos con la música. La Biodanza se dio así y continúa siendo un modo de convivencia con la belleza. La unidad afectiva se genera en el intercambio de una energía íntima con los otros”⁸.

A partir de lo anterior, es posible decir que el punto de partida de todo el desarrollo teórico y metodológico propuesto por Rolando Toro se basa en la firme constatación de que la cultura occidental, en el siglo pasado, culminó con una “civilización a la deriva”, completamente disociada, enferma y anti-vida, donde “*la patología del ego, caracterizada por la escisión entre naturaleza y cultura, por un valorización superlativa de la cultura al desmedro de la naturaleza, y por el predominio exasperado de la razón sobre los instintos, fue reforzada hasta límites jamás alcanzados antes*”⁹. “*En donde la desconexión de los hombres de la matriz cósmica de la vida ha generado, a través de la historia, formas culturales destructivas [...] y han conducido a la profunda crisis en que vivimos. Cuando tomamos conciencia de lo que significa ‘el milagro de la vida’ que nos anima, se nos revela un sentido absoluto de valorización de la existencia*”¹⁰, desde allí surge la propuesta de Rolando Toro, a saber:

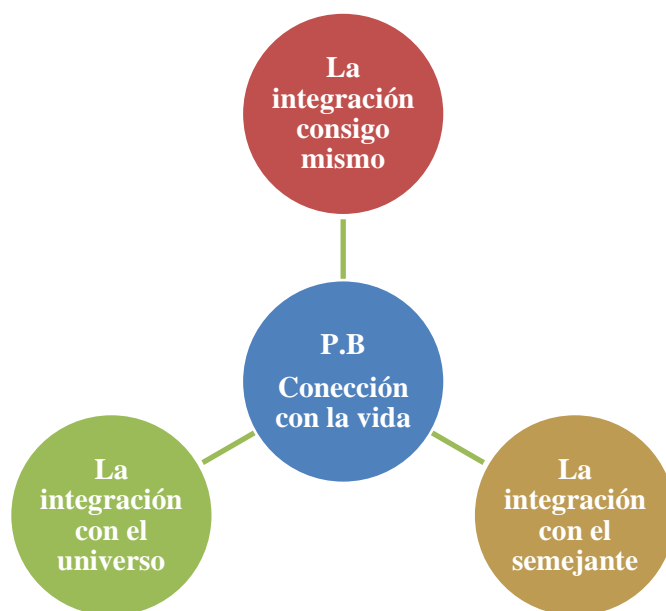
“[...] restaurar en el ser humano el vínculo originario con la especie como totalidad biológica y con el universo como totalidad cósmica”.

⁸ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 21-22.

⁹ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 27.

¹⁰ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 75.

La Biodanza -como mediador entre la cultura y la vida- se orienta hacia la recuperación vivencial de los instintos de conservación/evolución de la Vida y del ‘Principio Biocéntrico’, que señala que *“todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, planetas o animales, incluyendo al ser humano, son componentes de un sistema viviente mayor [...] que está organizado en función de la vida.”*¹¹, y que el ser humano, a través de un largo proceso civilizatorio de degradación de sus instintos, perdió la arcaica función de conexión con la vida y con todo lo que está vivo en el ambiente, sin embargo, por medio de la Biodanza puede volver a reconectarse e integrarse (recuperando el estado original) en un proceso progresivo de tres dimensiones:



La integración consigo mismo	Consiste en rescatar la unidad psicofísica.
La integración con el semejante	Consiste en restaurar el vínculo originario con la especie como totalidad biológica.
La integración con el Universo	Consiste en rescatar el vínculo primordial que une al hombre con la naturaleza y en reconocerse parte de una totalidad mayor, el cosmos.

¹¹Toro, Rolando (2014). *“El Principio Biocéntrico; Nuevo Paradigma para las Ciencias Humanas, La Vida como Matriz Cultural”*. Pág. 67.

Definición del Sistema Biodanza¹²

El término Biodanza fue creado en el año 1976, a partir de una vasta elaboración semántica, donde el prefijo “Bio” deriva del término Bios que significa vida. La palabra “danza” en la acepción francesa significa movimiento integrado y pleno de sentido, siendo la metáfora inspiradora: “Biodanza, la danza de la vida”.

Se trata de un sistema en el cual los movimientos y ceremonias de encuentro, acompañados de música y canto, inducen vivencias armonizadoras capaces de modificar el organismo y la existencia humana a diversos niveles: orgánico, afectivo-motor y existencial. A través de los ejercicios, la música y el encuentro, se activan potenciales afectivos y de comunicación que nos conectan con nosotros mismos, con un otro semejante y con el universo.

Biodanza tiene su inspiración en los orígenes más primitivos de la danza. Es importante aclarar que la danza, en un sentido originario, es movimiento vivencial; muchas personas asocian la danza al espectáculo escénico, pero ésta es una visión formal de la danza. La danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del ser humano; es movimiento de vida, ritmo biológico, ritmo del corazón y de la respiración, impulso de vinculación a la especie, movimiento de intimidad. La finalidad de Biodanza es activar profundas vivencias armonizadoras, a través de la danza y ejercicios de comunicación en grupo.

Definición:

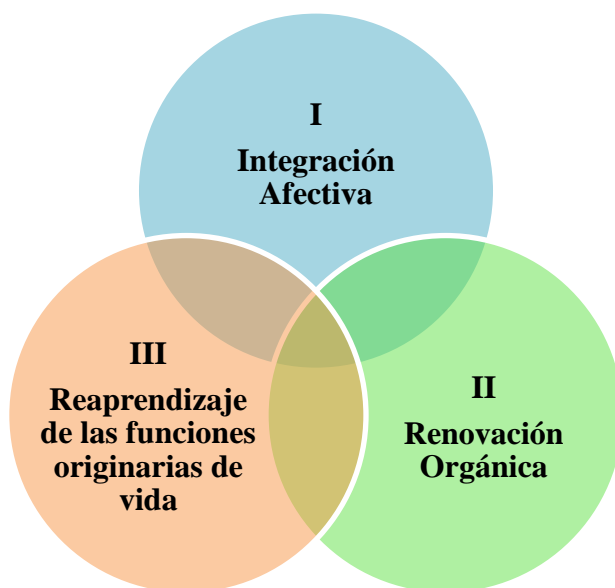
“Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originales de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo”.

¹² Contenido extraído de documentos correspondientes a la Metodología de Biodanza, elaborada por Rolando Toro Araneda.

La metodología de Biodanza tiene como base la inducción de “vivencias integradoras”, capaces de expresar la identidad, modificar el estilo de vida y restablecer el orden biológico. En Biodanza se prioriza la vivencia por sobre la conciencia, aspecto radical que la diferencia con otros sistemas que centran la atención en la conciencia y el lenguaje.

Las vivencias integradoras poseen un valor organizador en sí mismas, la acción reguladora de los ejercicios de Biodanza tienen su representación fisiológica en el sistema límbico-hipotalámico, centro regulador de la conducta flexible, de los instintos y emociones.

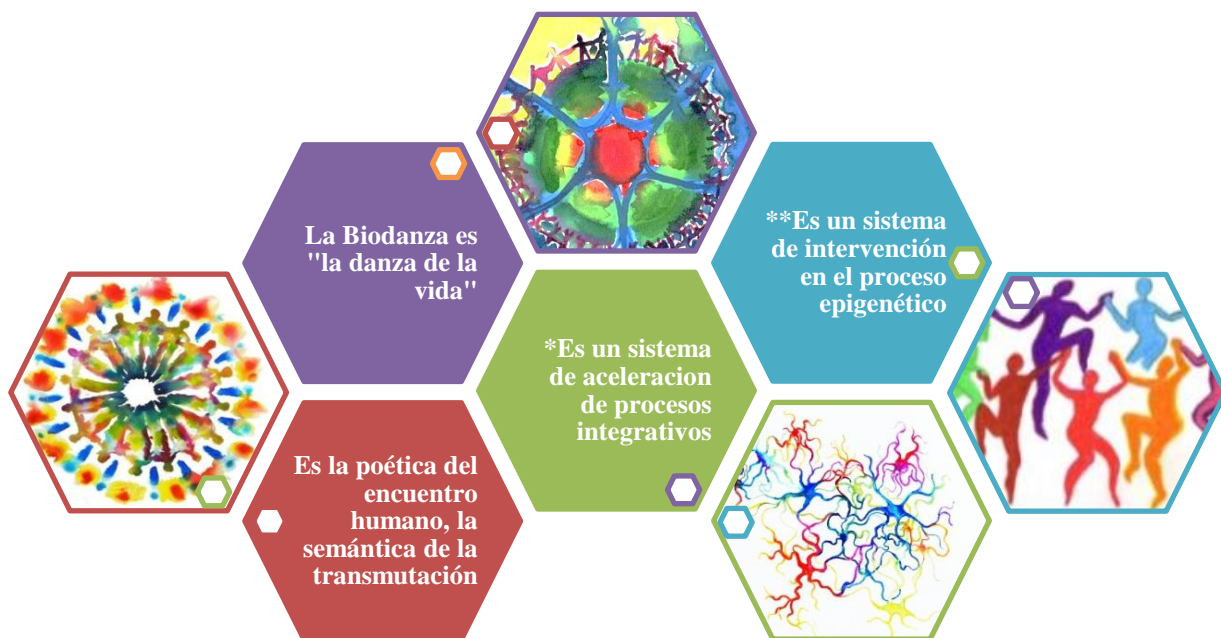
Elementos centrales del Sistema Biodanza



<p>I.- Integración Afectiva</p>	<p>Se trata de restablecer la unidad perdida entre el hombre y la naturaleza. El núcleo integrador es, según nuestro abordaje, la afectividad que influye sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos, los que, a su vez, influyen sobre los instintos, vivencias y emociones.</p>
<p>II.- Renovación</p>	<p>Es la acción sobre la autorregulación orgánica. La renovación orgánica es inducida principalmente mediante estados especiales de</p>

Orgánica	trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y stress.
III.- Reaprendizaje de las funciones originales de vida	Es aprender a vivir a partir de los instintos. El estilo de vida debe tener coherencia con los impulsos primordiales de vida. Los instintos tienen por objeto proteger y conservar la vida, permitir su evolución.

Otros elementos de la definición de Biodanza¹³

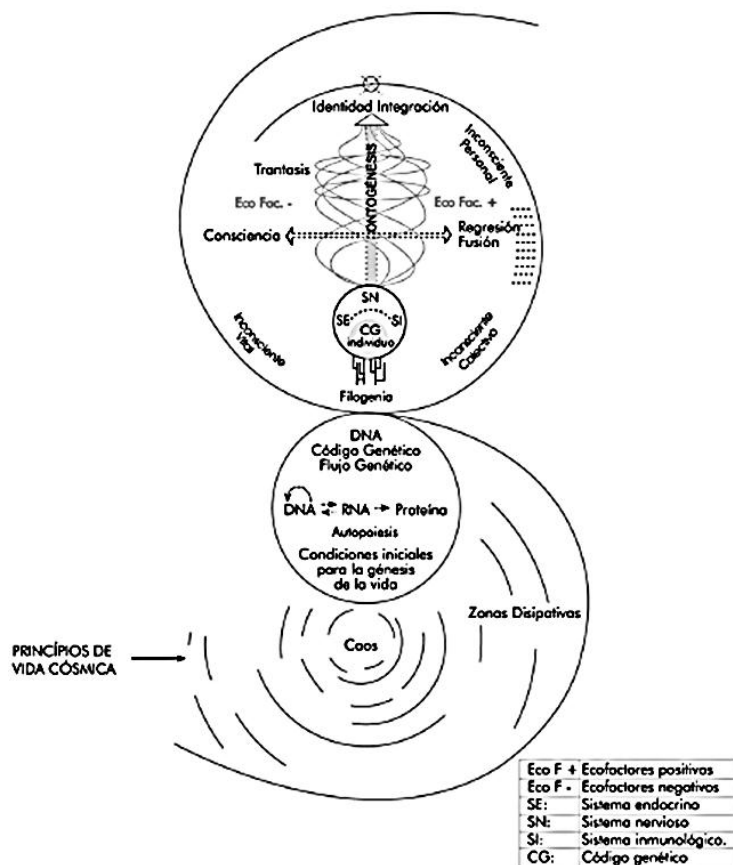


***Es un sistema de aceleración de procesos integrativos** a nivel molecular, celular, metabólico, neuroendocrino e inmunológico, mediante un ambiente enriquecido, formado por ecofactores específicos: líneas de vivencia, y por la interacción social.

****Es un sistema de intervención en el proceso epigenético** mediante un ambiente enriquecido de amor (contacto afectivo) y una autorregulación existencial.

¹³ Toro, Rolando (2014). *Op Cit.* Pág. 178.

Modelo Teórico de Biodanza



Principio Biocéntrico

*“Pienso que la vida no surgió de la materia, sino que la materia se ordena en relación a las posibles estructuras de la vida; la causa del universo es la Vida”.*¹⁴

Formulado por Rolando Toro en 1970, *“...se inspira en el pensamiento de que todo el Universo está organizado en función de la vida. Esto significa que la vida es una condición esencial de la génesis del universo. La vida sería, según este abordaje, un proyecto- fuerza que conduce, a través de millones de años, la evolución del cosmos”*¹⁵, Desde este principio se puede afirmar que: “el universo existe porque existe la vida” y no al revés, es decir, la vida es la instancia primordial que antecede la cultura.

¹⁴ Toro, Rolando (2014). *Op Cit.* Pág. 71.

¹⁵ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 73.

Esta revolucionaria formulación permite un punto de partida para *“estructurar las nuevas percepciones y las nuevas ciencias del futuro con modalidades referidas a la existencia: prioridad atribuida al ser vivo, determinismo físico considerado ilusorio, abandono progresivo y del pensamiento lineal en favor de la percepción topológica y de la poética de la similitud, descalificación de las filosofías que buscan una verdad única”*¹⁶.

Desde aquí se puede decir que: **“El Principio Biocéntrico constituye el paradigma que podrá servir de fundamento a las ciencias humanas del futuro”**.¹⁷

Consecuencias teóricas del Principio Biocéntrico¹⁸

- 1.- El Universo está organizado en función de la vida
- 2.- La vida no es producto del azar
- 3.- Hay un programa teleológico implícito para que la vida exista, que se abre paso en medio del caos.
- 4.- La vida posee una condición sagrada, que se revela en la conciencia de ser parte de la totalidad cósmica, en los estados de éxtasis y amor infinito.
- 5.- El atractor del desorden cósmico es el amor.
- 6.- Todas nuestras acciones deben girar en torno a la vida y en comportamientos que permitan su evolución.
- 7.- El Principio Biocéntrico implica una ética que se genera en la afectividad.
- 8.- La creatividad y la inteligencia humana son funciones ligadas a la creatividad, a la inteligencia cósmica y a la matriz de vida.
- 9.- El sistema Biodanza es una mediación entre la cultura y la vida.
- 10.- Una cultura de la vida permite los estados de expansión de conciencia, desarrollo del amor infinito u goce de vivir.
- 11.- Numerosos científicos, artistas y místicos han expresado el concepto de “vida universal”, algunos a partir de la investigación científica y otros a partir de estados de expansión de conciencia.

¹⁶ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 80.

¹⁷ Toro, Rolando (2014). *Op Cit.* Pág. 68.

¹⁸ Toro, Rolando (2014). *Op Cit.* Págs. 177- 178.

Inconsciente Vital

El concepto ha sido propuesto por Rolando Toro, como otro estrato del inconsciente¹⁹, para referirse al “psiquismo celular” o “cognición celular”, el cual “...*alude a la analogía entre comportamiento autónomo de las células y nuestro propio comportamiento, porque estas desenvuelven funciones similares a nuestras funciones psíquicas: las células poseen una forma de memoria, manifiestan afinidad y rechazo, así como solidaridad entre ellas, y se valen de múltiples formas de comunicación [...] existe una forma de psiquismo de células, tejidos y órganos que obedece a una tendencia global de la conservación presente en los seres vivos. Tal psiquismo coordina las funciones de regulación orgánica y homeostasis*”²⁰

Relación entre Principio Biocéntrico e Inconsciente vital

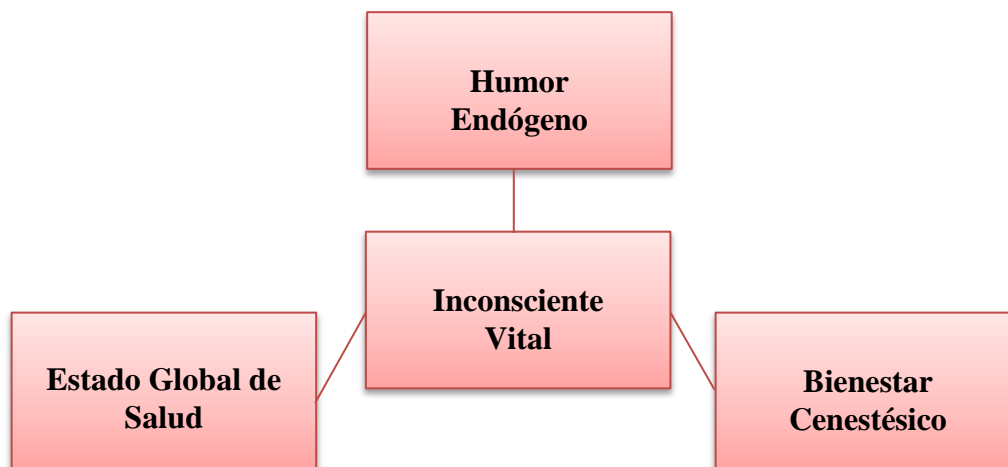
Como señala Rolando Toro, “*el concepto de inconsciente vital permite comprender con profundidad el Principio Biocéntrico como tendencia cósmica que genera vida*”, es decir, como una forma de psiquismo biológico de los seres vivos que responde al sentido global de conservación o de Vida, y que se nutre de la memoria cósmica para organizar la materia, del cual brota el sistema de instintos de la especie humana.



¹⁹ Además del Inconsciente Personal; S. Freud. Inconsciente Colectivo; C.G Jung.

²⁰ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 83.

El inconsciente Vital se expresa a través del **humor endógeno**, el **bienestar cenestésico** y del **estado global de salud**, donde las vías de acceso preferente a éste son: la alimentación; los juegos; el buen humor y las risas; las caricias y el erotismo; el vínculo con la naturaleza; los baños de mar y de barro; el masaje; las vivencias de Biodanza en general; y, en modo particular, aquellas de regresión mediante el trance en agua (Biodanza Acuática).



Humor Endógeno	Es uno de los componentes del fondo endotímico -propuesto por <i>Philipp Lersch</i> ²¹ - que se expresa en los sentimientos vitales de alegría, tristeza, jovialidad, depresión, mal humor, entre otras. Su naturaleza es involuntaria e inconsciente aunque no funciona aislado de los otros componentes de la vida psíquica.
Bienestar Cenestésico	Se refiere al placer general que puede llegar a sentir el propio cuerpo, relacionado a la interiocepción o percepción de los órganos internos. Se vincula al placer del movimiento, de las funciones instintivas y a las condiciones óptimas de funcionamiento orgánico.
Estado Global de Salud	La salud del inconsciente vital se expresa en “el deseo de vivir” y por medio de algunos índices de vitalidad particularmente significativos, a saber; <i>Resistencia al esfuerzo, vitalidad del movimiento, estabilidad neurovegetativa, potencia de los instintos y el estado nutricional.</i>

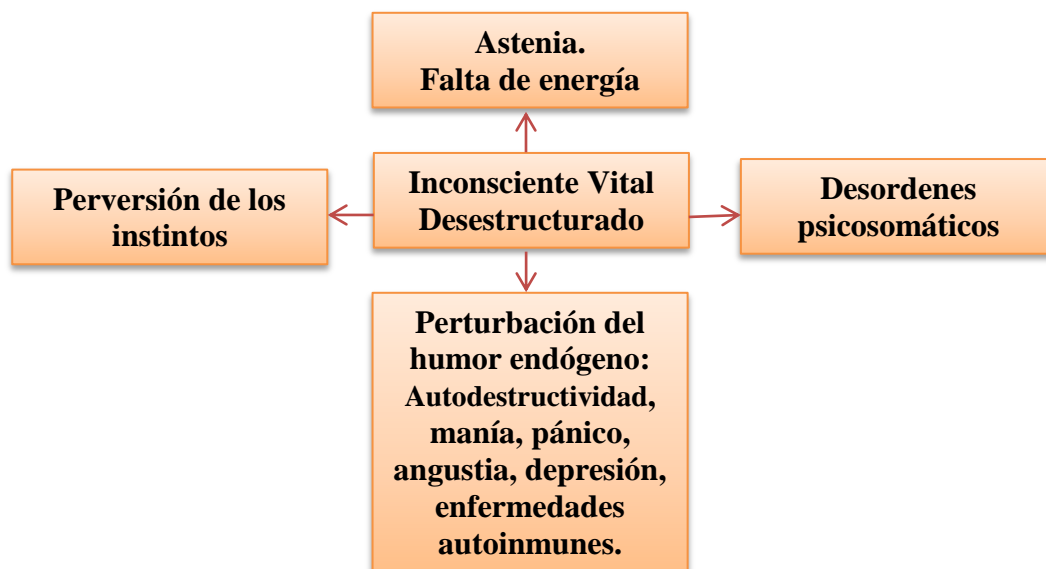
²¹ Citado en Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 86.

El Inconsciente Vital es permeable a las condiciones ambientales (ecofactores) en los que se encuentra, siendo reforzado por un medio ambiente afectivo y enriquecido, así como deprimido por condiciones de vida inadecuada y eventos externos estresantes o desintegradores, tales como:

- Pérdidas afectivas y separaciones
- Sentimientos de soledad
- fracasos profesionales
- Permanencia en ambientes hospitalarios
- Conflictos bélicos
- Privación de libertad
- Accidentes
- Conflictos familiares

Por lo anterior, es que es posible señalar una relación estrecha entre la desestructuración o caotización del inconsciente vital (por ecofactores) y el surgimiento de la enfermedad (o debilitamiento de los Sistemas Nervioso- Endocrino – Inmunológico).

A continuación se expresa en un dibujo esquemático²²:



²² Toro, Rolando (2014). *Op Cit.* Pág. 192.

Potenciales Genéticos

Luego de miles de años de anábasis²³ cósmica, el caos fue dando paso a un progresivo orden que permitió el surgimiento de las condiciones iniciales para la génesis de la vida. De este proceso surgieron lentamente las primeras moléculas y proteínas, las primeras configuraciones celulares bajo las influencias de la gravedad, las radiaciones cósmicas y la fuerza rectora del amor.

En cada una de esas células, primero procariontes y luego eucariontes, se almacenó una información genética -ADN- que contenía no solo el recuerdo de toda su evolución previa, sino también la pre-programación que la conduciría a su destino, en palabras de Rolando Toro: *“La totalidad de nuestro potencial genético está contenida en cada una de nuestras células; la naturaleza, para preservar la información, la ha reproducido miles de veces. [...] En el proceso de expresión genética algunas potencialidades permanecen en silencio, porque no encuentran los ecofactores específicos y necesarios para que éstas se manifiesten [...] o por condiciones interno al organismo”*.²⁴

Entonces, las potencialidades genéticas pueden ser consideradas como elementos ampliamente determinados que están dotados de una gran estabilidad, cuya expresión dependerá de las condiciones con que se encuentren, siendo algunos genes de expresión precoz y otros tardía, por ello –según Rolando Toro–: *“es pues importante estimular el desarrollo genético durante todo el arco de la existencia. [...] Yo propongo un nuevo tipo de intervención, la cual consiste en activar la expresión genética con el estímulo de emociones específicas para aumentar la secreción de hormonas naturales. Tales emociones son suscitadas mediante las vivencias de estímulos de vitalidad, de descanso, del erotismo, de la alegría de vivir y de ser parte del universo”*²⁵.

²³ Palabras que designa un proceso de ascensión, elevación u organización creciente.

²⁴ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Págs. 127- 128.

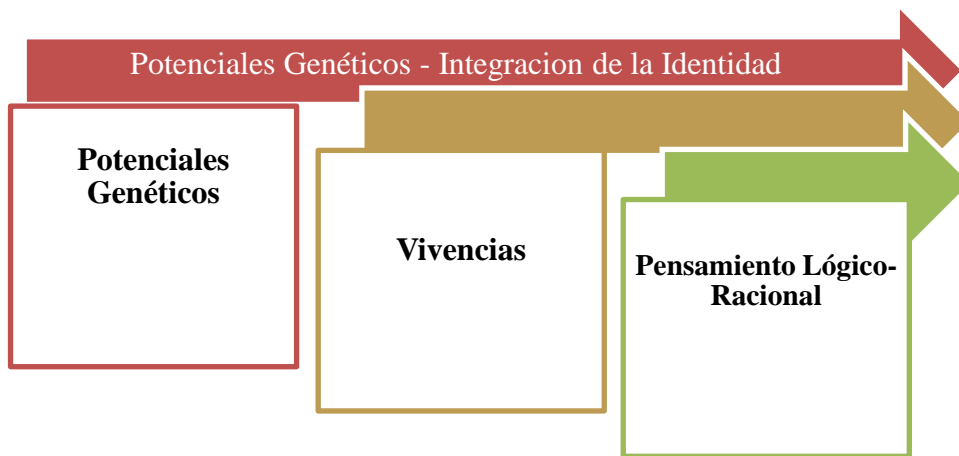
²⁵ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 128.

Dentro de los estudios realizados por Rolando Toro, se plantea que: *“Las potencialidades genéticas se expresan mediante las estructuras orgánicas y las funciones vitales, sean mediante la forma y la constitución corporal. Las expresiones psicológicas de las potencialidades genéticas son las vivencias, las emociones y los sentimientos”*,²⁶ teniendo la vivencia prioridad (anterioridad) en relación a la conciencia y el pensamiento lógico- racional en la expresión de las potencialidades genéticas y en el proceso de integración de la identidad.

Definición de Vivencia:

"Una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí - ahora ('génesis actual'), abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas." (Rolando Toro, 1968).

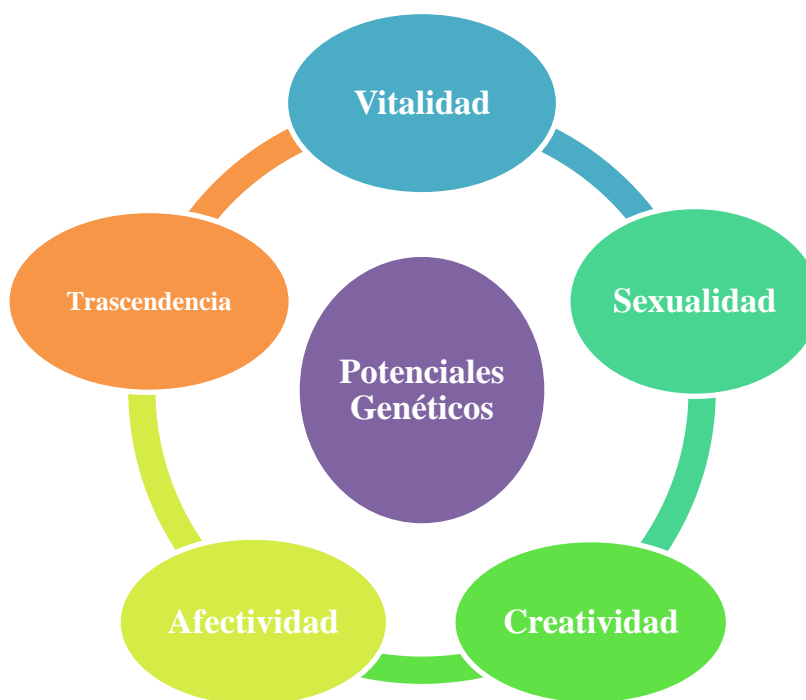
Esquema de los Potenciales Genéticos- Integración de la Identidad



²⁶ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 132.

Líneas de Vivencia

Como señala Rolando Toro, “Numerosos años de investigación sobre las vivencias en Biodanza efectuados en varios grupos de personas me han permitido completar una indagación sobre la correspondencia entre la expresión de las potencialidades genéticas y las principales aspiraciones humanas. He agrupado los resultados en relación a sus afinidades, operación para la cual he usado el método fenomenológico y han surgido cinco conjuntos en que se podrían condensar las aspiraciones comunes a todos los participantes. He propuesto entonces la hipótesis de que cada uno de los cinco conjuntos se remontaba a una forma de expresión de las potencialidades genéticas y he definido cada uno de ellos con un término que sintetiza las respectivas aspiraciones humanas”²⁷.



²⁷ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 132.

Descripción de las Líneas de Vivencia²⁸

Vitalidad	-Salud, ímpetu vital, alegría-. Se genera por un conjunto de funciones destinadas a mantener la homeostasis y comprende el instinto de conservación, de hambre, de sed, así como la respuesta de lucha, de fuga, y las funciones de regulación de la actividad y el reposo.
Sexualidad	-Placer sexual, reproducción, deseo y placer de vivir-. Encuentra su origen en los complejos mecanismos de diferenciación sexual, de las funciones de las gónadas y de los órganos genitales; estos mecanismos incluyen el instinto sexual y la función del orgasmo, el deseo y la búsqueda de placer, así como las múltiples emociones comprometidas en la manifestación y en la satisfacción del instinto sexual en sí, cuya finalidad biológica es la reproducción. En términos amplios, las propias capacidades para el placer.
Creatividad	-Innovación, construcción, fantasía-. Esta línea de vivencia está vinculada al instinto de exploración y a los impulsos de innovación presentes en los organismos vivientes. Se relaciona con la creatividad existencial y la naturalidad transformadora del acto de vivir.
Afectividad	-Amor, amistad, altruismo-. La afectividad es un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo. La línea de afectividad tiene, en Biodanza, su expresión privilegiada en el amor.
Trascendencia	-Vínculo con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo, estados de expansión de conciencia-. En Biodanza el concepto de trascendencia se refiere a la función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales, minerales; en síntesis, con la totalidad cósmica. Trascender es 'superar un límite'.

Las líneas de vivencia generalmente se combinan entre sí, aumentando el nivel de integración individual. Cada persona tiene tendencia a desenvolver algunas líneas de

²⁸ Fuentes: Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Págs. 133-144. y de los Módulos de la Formación para Facilitador de Biodanza- SRT: La vivencia, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia.

vivencia e inhibir otras. El estudio de las líneas de vivencia permite hacer una descripción del mundo vivencial de cualquier persona.

Ciertos individuos han reforzado, durante largo tiempo la línea de trascendencia en desmedro de la línea de sexualidad. Otros desenvuelven la línea sexual sin atender a la línea de afectividad. El individuo en plenitud desenvuelve las cinco líneas de vivencia. El estudio de los niveles de vivencia permite hacer prescripciones a cada individuo. El proceso de integración existencial se realiza estimulando las líneas de vivencia que están poco desarrolladas.

Protovivencias²⁹ y Ecofactores

Como se expuso anteriormente, las vivencias de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia, y sus niveles de integración, tienen su origen en los potenciales genéticos humanos, sin embargo, estos potenciales son influidos y modulados por las primeras experiencias/ vivencias obtenidas en la relación con el medio ambiente; a esta modulación inicial Rolando Toro llamo **Protovivencias**, y las explica de la siguiente manera: “*Durante los primeros meses de vida, el infante inicia neurológicamente la génesis de patrones de respuesta vivencial. Pareciera ser que la vivencia fundamental es la ‘vivencia oceánica’ (descrita por Freud y, posteriormente, por Jung) de estar disuelto en una totalidad sin límites. Las protovivencias son las experiencias cenestésicas que tiene el niño en los primeros 6 meses de vida*”.

El niño durante su desarrollo inicial entra en un doble proceso:

- **Cognitivo:** se estructura, según Piaget, el aprendizaje de tamaño, peso, cantidad, etc. La aparición del aprendizaje precoz o aprendizaje súbito - *flash learning*- fue estudiado por Timbergen en niños pequeños y en animales (*Imprinting*).
- **Vivencial:** paralelo al aprendizaje conceptual, se da el desenvolvimiento vivencial que, curiosamente, no ha sido estudiado. El estudio genético de las vivencias ha sido iniciado por Rolando Toro con la descripción de las protovivencias:

Génesis de las vivencias en las protovivencias de la primera infancia:

Protovivencia de vitalidad	El movimiento	El desarrollo del impulso vital se produce cuando los padres permiten al niño sus movimientos espontáneos, sus juegos y su autonomía.
-----------------------------------	----------------------	---

²⁹ Fuente: “La vivencia”, Módulo de la Formación para Facilitador de Biodanza- SRT.

Protovivencia de sexualidad	El contacto y caricia	Si un niño es acariciado, se asegura una sexualidad normal. Para que ésta se desenvuelva, los padres deben comprender que los niños tienen sexualidad y necesitan contacto, besos y caricias.
Protovivencia de creatividad	Expresión y curiosidad	El niño comienza a hacer ruidos, pequeños murmullos, gritos onomatopéyicos, en que manifiesta un protolenguaje. La madre -u otra persona a cargo- si presta atención, comienza a entender lo que él quiere expresar. Lentamente comienza a desarrollarse el lenguaje: el sí y el no, la protesta, la sonrisa, el canto y el diálogo. La curiosidad es parte importante de la protovivencia de creatividad. Los primeros dibujos representan una fase muy importante del desarrollo creativo. Conviene estimular esos dibujos caóticos y no intervenir con enseñanzas formalizadoras. Si un niño o niña aprende, en los primeros tiempos, a desarrollar su expresividad, desarrollará más fácilmente la creatividad.
Protovivencia de afectividad	La nutrición	El niño bien amamantado siente el acto de nutrición como amor, recibe continente, seguridad. Si es abandonado, experimenta una serie de

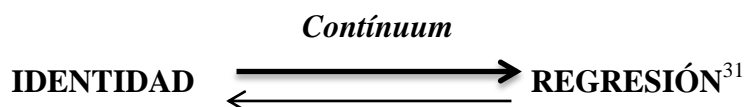
		trastornos que Spitz describió como depresión anaclítica, marasmo y muerte; síntomas que aparecen aunque tenga higiene, alimentación y vacunas. Las iniciales sensaciones de tener continente afectivo dan al niño seguridad en sí mismo.
Protovivencia de trascendencia	La armonía del ambiente	El niño no debe ser maltratado. Ciertas personas los ponen nerviosos, les quitan su tranquilidad. Los niños deben crecer en un ambiente armonioso y en contacto con la naturaleza.

Respecto de los **ecofactores**, Rolando Toro escribe, *“El desarrollo se realiza en la medida en que las potencialidades genéticas encuentran en la existencia opciones para manifestarse. Tales potencialidades pueden ser obstaculizadas o promovidas por el contacto con el medio ambiente, cuyos estímulos, con capacidad para inhibir o favorecer la expresión genética, están representados en el modelo teórico por los ‘ecofactores’. Estos últimos son considerados positivos cuando facilitan la expresión de los potenciales genéticos, negativos cuando la inhiben”*.³⁰

Por lo anterior, la Biodanza es una disciplina que busca generar una matriz de ecofactores positivos –un medio ambiente enriquecido-, a fin de estimular y desarrollar la expresión de una identidad integrada en todos sus potenciales.

³⁰ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 117.

Contínuum Identidad- Regresión



Conforme a las primeras experiencias de danza con enfermos mentales en el Hospital psiquiátrico de Santiago de Chile en 1965, Rolando Toro comenzó a formular el primer eje del “modelo teórico de Biodanza”; desde el cual señala lo siguiente: *“conduje, entonces, encuentro de danza con enfermos internados en la sección [...] Durante los primeros encuentros, observé que algunas músicas tenían efecto de facilitar los estados de trance. En esos casos, las alucinaciones y los delirios aumentaban y podían durar varios días. Sin duda, los enfermos que, por definición, tenían una identidad mal integrada, se disociaban aún más cuando realizaban ciertos movimientos. Seleccioné entonces una serie de músicas y danzas que pudieran reforzar el sentido de la propia identidad. El resultado fue interesante: muchos enfermos manifestaron un mejor juicio de la realidad: las alucinaciones disminuyeron, mientras al tiempo la comunicación aumentaba”*³².

Rolando Toro llegó a comprender que identidad y trance parecían configurar un **contínuum pulsante**, que podía ser estimulado por danzas y músicas escogidas para inducir respuestas neurovegetativas específicas en beneficio de las personas, a saber:

Identidad	Regresión
Estimula: Sistema Nervioso Simpático -Vías Adrenérgicas- Conciencia corporal, ímpetu vital, alegría, vitalidad.	Estimula: Sistema Nervioso Parasimpático -Vías Colinérgicas- Respuesta de relajación, reducción de la percepción de los límites corporales, intimidad, calma y trance.

³¹ La proposición inicial fue llamada “Trance”, la que luego fue sustituida por Regresión.

³² Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 111.

Rolando Toro señala también: “*con el tiempo llegue a la convicción de que los estados de identidad y de trance son del todo complementarios y abarcan la totalidad de la experiencia humana*”, permitiendo un pulso orgánico que favorece el “continuum psicossomático” necesario para la autorregulación visceral, de homeostasis, y la renovación orgánica. Derivando naturalmente a la vivencia fundamental de la identidad (integrada), como la expresión endógena de la ‘sensación intensa y conmovedora de estar vivo’.

Integración Humana³³

“La integración de un sistema es el conjunto de los procesos que ponen en correlación las partes con el todo, que aseguran la unidad del sistema y que tienden a aumentar su estabilidad. [...] Se podría deducir del concepto de integración una definición provisoria de la salud y de la enfermedad”. **Rolando Toro.**

Rolando Toro señala que *“La integración de las líneas de vivencia, que expresan el potencial genético, representa la **expresión de la identidad**. El proceso de integración de las cinco líneas de vivencia se produce a través de las combinaciones de las líneas entre sí. La dificultad personal para la integración de las líneas de vivencia produce distintas formas de disociación y desorganización. Las líneas de vivencia pueden combinarse en diversas formas. Según el número de combinaciones que posee cada persona se puede determinar su nivel de integración”.*

El desarrollo de cada línea de vivencia y el grado de integración entre las diferentes líneas, determina el goce de vivir. Cuando algunas líneas de vivencia están bloqueadas o cuando no hay integración entre ellas, el deseo de vivir puede disminuir hasta el grado de la depresión. El goce de vivir aumenta logarítmicamente según el grado de integración de los potenciales genéticos y es independiente del éxito profesional o económico.

El nivel de integración de las cinco líneas de vivencia es un referencial profundo respecto a las motivaciones para vivir. La baja integración de las cinco líneas de vivencia revela diversos grados de depresión. La práctica de Biodanza, al integrar dichas líneas, constituye el instrumento terapéutico más eficaz contra la depresión.

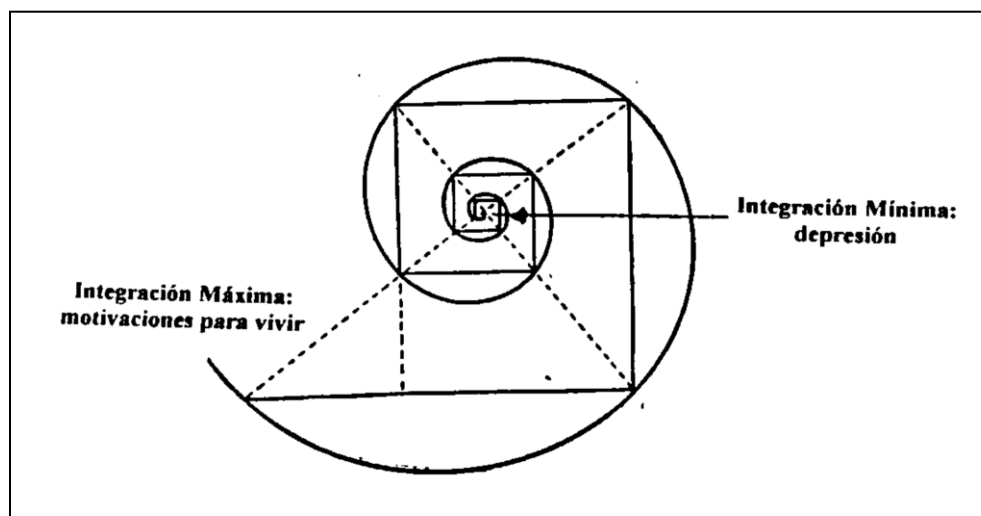
La trayectoria existencial tiene un carácter expansivo que puede compararse con un laberinto de bifurcaciones sucesivas o con una espiral logarítmica. Por supuesto estas imágenes tienen un carácter metafórico. Una espiral logarítmica se caracteriza por una

³³ Fuente: “La vivencia”, Módulo de la Formación para Facilitador de Biodanza- SRT.

curva plana que parte de un polo de modo que el área de un vector sea siempre un gnomon³⁴ el área precedente.

Creo que el deseo de vivir, categoría esencial de la existencia, se aumenta en proporción logarítmica según sea el grado de integración de las cinco líneas de vivencia.

El desarrollo morfológico en forma de espiral logarítmica se da frecuentemente en la naturaleza. La espiral logarítmica es la única curva plana cuyos segmentos son homotéticos (semejantes). Tiene, pues, la propiedad de homotecia continua y es, como la había presentido Church, el símbolo matemático más impresionante de la relación entre forma y crecimiento. Podemos extrapolar esta metáfora matemática al crecimiento existencial organizado desde el proceso de integración de los potenciales genéticos.



El deseo de vivir aumenta la progresión logarítmica con el aumento de los niveles de integración.

Las posibilidades de combinación de las líneas entre sí pueden ser entre dos, tres, cuatro o cinco líneas (de vivencia); produciendo así los niveles de integración humana.

³⁴ Palabra de origen griego que significa Guía o indicador

Niveles de Integración:

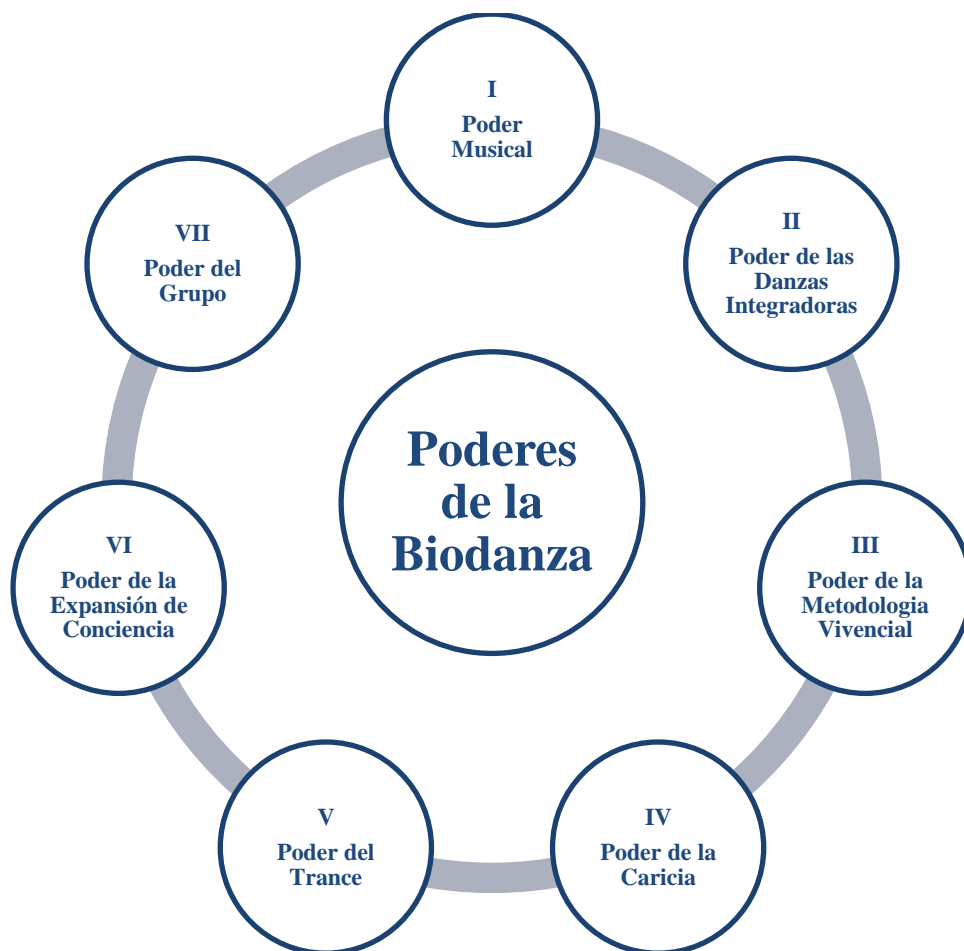
- Nivel 1: (mínimo): combinación de 2 líneas de vivencia.
- Nivel 2: combinación de 3 líneas de vivencia.
- Nivel 3: combinación de 4 líneas de vivencia.
- Nivel 4: (máximo): combinación de 5 líneas de vivencia.

Para finalizar este punto, en palabras de Rolando Toro:

- **El organismo sano (integrado) sería aquel que acoge los ecofactores que refuerzan su unidad y rechaza aquellos que la ponen en peligro; y**
- **El organismo enfermo (desintegrado) sería en cambio aquel que, por falta de selectividad biológica profunda, rechaza los ecofactores que podrían asegurar su estabilidad y acoge aquellos que la ponen en peligro.**

Poderes de Transformación de la Biodanza³⁵

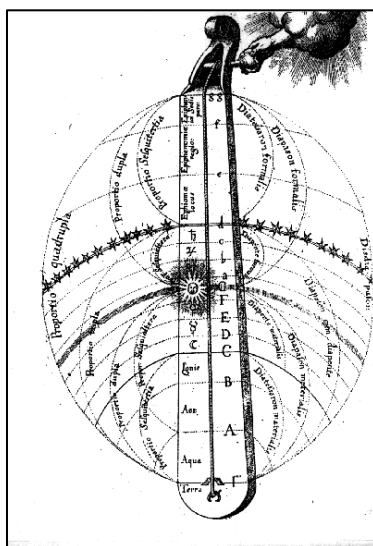
El éxito pedagógico y terapéutico de Biodanza se debe a sus efectos sobre el *organismo como totalidad* y a su *poder de rehabilitación existencial*, y sus poderes son los siguientes:



A continuación se expondrán cada uno de estos poderes por separado con fines explicativos, sin embargo, **el poder transformador del Sistema Biodanza radica en la suma intencionada de los beneficios particulares de cada uno de ellos** bajo un orden metodológico con extraordinarios efectos, que hace posible la sinergia y su amplificación, permitiendo la inducción de vivencias integradoras capaces de deflagrar el conjunto de los potenciales genéticos.

³⁵ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Págs. 257- 265. (Utilización del Anexo III completo para la descripción de cada poder)

Poder Musical



La Música de las Esferas

“El monocordio”, dice Fludd, “es el principio interno que, desde el centro del todo, produce la armonía de toda la vida en el cosmos”³⁶.

Orfeo inauguro míticamente en occidente el “poder musical”. Mediante la música integradora, con la lira de Apolo, era capaz de influir en las leyes de la naturaleza y en los misteriosos patrones que organizan la vida. Bajo el influjo de su música, Orfeo podía hacer florecer los árboles en invierno y calmar a los animales salvajes.

La conciencia de ser parte integrante de un universo musical aparece ya en el origen de la historia humana, desde tiempos inmemoriales, el poder musical es conocido en Japón, China y otros países orientales. El empleo de la música por chamanes, monjes tibetanos y danzarines sufíes para invocar las fuerzas de la curación y vínculo cósmico, también es muy conocido por los antropólogos.

³⁶ Toro, Rolando (2012). “*La Inteligencia Afectiva; La unidad de la mente con el Universo*”. Ed. Cuarto propio. Comp. Cecilia Toro Acuña. Pág.1

Rolando Toro expresa: *“El universo puede ser percibido como una sinfonía. Un conjunto de partículas que se mueven formando rondas atómicas, vórtices infinitesimales o galaxias y soles que se desplazan [...] las fuerzas armoniosas mantienen la unidad dentro de la más extraordinaria diversidad; en el seno de esta sinfonía cósmica el ser humano es un participante, y también un espectador”*³⁷.

La música tiene el poder de detonar respuestas neurobiológicas (hormonales, sistema circulatorio, presión sanguínea, entre otras) y modificar estados emocionales sin mediación de la palabra o procesos lógico- racionales, es por ello que, en la coherencia música- movimiento- vivencia, se establece la unidad básica de cambio en biodanza.

En Biodanza, la música es rigurosamente seleccionada -conforme a criterios de semántica musical-³⁸ para estimular poderosamente los ecofactores relacionados con las cinco líneas de vivencia. Ésta es denominada “música orgánica” por presentar atributos biológicos, a saber: fluidez, ritmo, tono, unidad de sentido y efecto cenestésico; teniendo el poder de inducir vivencias integradoras.

Poder de la Danza Integradora

Biodanza posee un repertorio de alrededor de 250 ejercicios y danzas, cuya finalidad es activar los movimientos humanos en forma armónica e integradora; no existen movimiento disociativos en Biodanza. Contamos con un conjunto de ejercicios de integración sensorio-motora, afectivo motora y de sensibilidad cenestésica; otro conjunto de ejercicios está formado por danzas sencillas que estimulan las vivencias de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Durante la práctica de Biodanza, la música se transforma en movimiento corporal, es decir que “se encarna” y el bailarín entra en vivencia. De la combinación música-

³⁷ Toro, Rolando (2007) *Op. Cit.* Pág. 195.

³⁸ La ‘semántica musical’ es el estudio de los significados emocionales contenidos en las músicas.

movimiento- vivencia, se desencadena cambios sutiles en los sistemas límbico-hipotalámico, neurovegetativo, inmunológico y en los neurotransmisores.

Todas estas danzas son ecofactores de gran poder de deflagración vivencial, se potencian recíprocamente y su efecto es la homeostasis de las funciones orgánicas, la regulación del sistema integrador adaptativo- límbico- hipotalámico y la elevación de la calidad de vida en el sentido de la plenitud y el goce de vivir.

Poder de la Metodología Vivencial

La metodología de Biodanza se orienta a la deflagración de vivencias integradoras, capaces de superar las disociaciones que induce nuestra cultura.

Actualmente un gran número de personas viven estados de disociación psicósomática: piensan en algo, sienten en forma diferente y actúan de modo disociado respecto a lo que sienten. La unidad de nuestra existencia está en permanente crisis. Es a través de las vivencias que se perfecciona la unidad neurofisiológica y existencial del ser humano.

La vivencia es la sensación intensa de estar vivo “aquí y ahora” y posee fuertes componentes cenestésicos y emocionales. Las vivencias tienen diferentes matices emocionales, tales como: euforia, erotismo, ternura, paz interior, etcétera; esto contribuye a la expresión auténtica de la identidad.

La vivencia es diferente de la emoción. Emoción es una respuesta a estímulos externos y desaparece cuando estos cesan. La vivencia es una experiencia que abarca la existencia completa, posee efectos profundos y duraderos donde participa el organismo como totalidad e induce el sentimiento de estar vivo, trascendiendo el ego. Es una experiencia “aquí y ahora”.

El despertar de vivencias, que nos permiten ser nosotros mismos, constituye una nueva epistemología. Nuestras intensas motivaciones instintivas y afectivas son inhibidas por patrones culturales. Las vivencias profundas que comprometen la unidad de nuestro psiquismo son las fuerzas originarias de la vida.

El abordaje racional de nuestros conflictos no resuelve a fondo las perturbaciones disociativos; tener conciencia de nuestros conflictos no modifica el comportamiento. Es la vivencia de estar vivo, la percepción cenestésica de nuestro cuerpo y, en suma, la posibilidad de “ser honestamente nosotros mismos”, lo que permite una existencia integrada y saludable. Por este motivo, no empleamos el análisis de conflictos, sino estimulamos la parte sana de nuestra identidad a través de vivencias intensas, “el instante es el único lugar donde se puede vivir”.

La metodología vivencial permite el proceso de integración. Biodanza es, por definición, un sistema de integración de potenciales humanos. Integración significa “coordinación de la actividad entre diversos subsistemas para alcanzar el funcionamiento armonioso de un sistema mayor”. La vivencia es el agente esencial de integración de la unidad funcional: “habitamos el aquí y ahora en un tiempo cósmico”.

Poder de la Caricia

Biodanza es una poética del encuentro humano...

La conexión con las personas es esencial en todo acto de rehabilitación o curación, no existe crecimiento solitario (las técnicas místicas o terapéuticas de carácter solipsista son una falacia). El contacto con otras personas es lo que permite el crecimiento.

La conexión verbal es insuficiente. Es necesario el contacto, la danza en pareja o colectiva y el compromiso corporal dentro de un contexto sensible, sutil y en feedback.

Sobre los efectos terapéuticos y pedagógicos de la caricia, actualmente existen múltiples investigaciones científicas. Centenares de autores han descubierto que el contacto valoriza y da continente afectivo a las personas. Sin embargo no basta el contacto, es necesaria la conexión; es decir, que cualquier forma de vínculo físico este movido por una fuerza afectiva sincera.

Existen fundamentos científicos de las terapias de contacto. Podemos mencionar, entre numerosos investigadores, los siguientes: S.F. Harlow, Rene Spitz, Juan Rof Carballo, Juan López Ibor, Bowlby, etcétera.

Por lo tanto, la caricia no es solo contacto sino conexión. Las terapias que no tienen compromiso corporal son disociativas, ya que trabajan solo a nivel de la conciencia y no en las vivencias significativas de amor y comunión.

La afectividad, núcleo central de todas las terapias, incluyen: la conexión, la coparticipación, el “nosotros” de Martin Buber.

Poder del Trance

El trance es un estado alterado de conciencia que implica la disminución del ego y regresión a lo primordial, a lo originario, en cierto modo a etapas perinatales. Se trata de un fenómeno de regresión a los estados iniciales de la existencia.

Los efectos del trance son de renovación biológica, porque durante este estado se reeditan las condiciones biológicas del comienzo del desarrollo humano (metabolismo más intenso y despertar de la percepción cenestésica), y las primeras necesidades de protección, de nutrición y de contacto.

Por esta razón, los ejercicios de trance en Biodanza permiten la reparentalización; es decir, el “nacer de nuevo” dentro de un contexto de amor y cuidado. Muchos adultos llevan

dentro de sí a un niño herido, un niño abandonado, sin amor. La reparentalización permite curarlo en ceremonias de trance y renacimiento.

Entre los recursos del sistema Biodanza, contamos con un innovador método de trance de suspensión, que permite tener acceso al estado de trance en forma progresiva y de dulce abandono.

Poder de la Expansión de Conciencia

La expansión de conciencia es un estado de percepción ampliada que se caracteriza por establecer el vínculo primordial con el universo. Su efecto subjetivo es un sentimiento intenso de unidad ontocosmológica y alegría trascendente.

Biodanza induce estados de expansión de conciencia mediante músicas, danzas y ceremonias de encuentro. Tener acceso a la “expansión suprema” requiere una preparación previa y un nivel de preparación y madures. Los procedimientos que utilizamos para inducir cambios progresivos de estado de conciencia son:

- Ejercicios para ampliar la percepción de la naturaleza y de las personas a través de los cinco sentidos;
- “Lectura del Alma”, mediante la percepción del rostro de los compañeros después del trance;
- Ejercicios de placer cenestésico para disminuir la intervención del ego;
- Ejercicios de fluidez lenta con abandono; y
- Ejercicios de éxtasis e ínstasis (vínculo consigo mismo).

Diversas técnicas psicoterapéuticas y de desarrollo interior utilizan drogas y “plantas mágicas” para inducir estados de expansión de conciencia, las propuestas de la psicoterapia transpersonal la buscan por otros medios.

El doctor Albert Hoffman, creador del LSD-25 (dietilamida del ácido lisérgico), ha propuesto una nueva forma de educación de la percepción y de la capacidad de empatía mediante la “experiencia enteógena”, en un contexto de intimidad con la vida.

Esta propuesta es difícil de realizar debido a la ignorancia científica; la frivolidad de muchos autores –como *Timothy Leary*- ha desprestigiado la experiencia lisérgica, con lo cual la humanidad ha sido profundamente perjudicada.

En Biodanza no utilizamos drogas y preferimos activar los mecanismos de los neurotransmisores que existen normalmente en el organismo, y que cumplen el mismo efecto de las drogas enteógenas. Después de vivir una “experiencia suprema” (estrictamente acompañado), se descubre un nuevo sentido de la vida y la elevación del vínculo por la naturaleza, con otras personas y consigo mismo. La transtasis (cambio súbito de transformación interior) consiste en la integración orgánica de la percepción, de la inteligencia abstracta y de la afectividad.

Biodanza induce estados de plenitud, y frecuentemente estado de éxtasis, a través de ejercicios de afectividad y trascendencia. Los estados de expansión de conciencia tienen un efecto perdurable respecto al sentido de la existencia y al modo de ser en el mundo y consisten en un éxtasis por toda la creación, sus bosques y animales y en especial las personas.

La experiencia enteógena es “el despertar de lo divino en el hombre”, y tiene dos aspectos.

- Éxtasis (vínculo con el mundo externo y con las personas): la profundización de este estado puede conducir al éxtasis contemplativo con llanto frente a la belleza indescriptible de la realidad, unido a la pérdida de límite corporal e intenso placer. También puede producirse una profunda identificación con la esencia de una persona, causando una compresión absoluta de ella y logrando sentir una emoción de intensa de amor y felicidad. El estado de placer cenestésico es cuando una persona se abandona a “ser sí misma” y, de

pronto, es un médium de la música; es decir, que “individuo es música”. Se produce cuando se danza con los ojos cerrados, en profunda sensibilidad, lenta y armónicamente; y

- **Ínstasis:** es la suite ampliación de conciencia unida a la vivencia emotiva de “estar vivo” por primera y única vez, concentrando todas las posibilidades del ser. Esta vivencia va acompañada de un sentimiento de belleza y plenitud. Es sentirse parte viva de una totalidad orgánica, unido a un sentimiento de eternidad (atemporalidad). La vivencia corporal es pulsante, con sensaciones de escalofríos y piloerección.

Poder del Grupo³⁹



Para Rolando Toro el grupo en Biodanza “...es una matriz de renacimiento que se integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones muy intenso”.

Biodanza no es un sistema unidireccional de comunicación verbal. Su poder se encuentra en el estímulo recíproco de vivencias entre las personas que integran el grupo. El encuentro tiene el poder de estimular la resiliencia individual pudiendo producir cambios profundos en las actitudes y formas de relacionamiento humano. (Toro, 2007)

³⁹ Fuente: **Gómez H., Jorge** (2010). “*El Facilitador de Biodanza como Tutor de Resiliencia: Aspectos que Promueven el Bueno Trato*”. Monografía para obtención de título de profesor de Biodanza. IBF- Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Págs. 11- 12.

La integración y pertenencia a un grupo permite fortalecerse a sí mismo, la coordinación y formación de redes. Es conveniente organizar los grupos con el auxilio de un facilitador capacitado en el manejo grupal. Se ha demostrado la utilidad de los grupos al generar confianza y crear espacios de intercambio de experiencias, expresión de sentimientos. Se procura desarrollar un sentido de colectividad, en que los miembros se preocupan los unos por los otros y el grupo se preocupa por ellos.

En los grupos se dan los siguientes procesos:

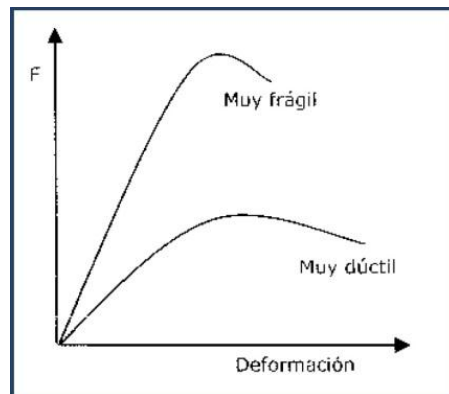
- ❖ Posibilidad de exteriorizar las emociones, así como el reconocimiento de los sentimientos.
- ❖ Recuperación de la esperanza (cuando se puede saber de la mejoría de otros).
- ❖ Aprendizaje interpersonal y apertura a diferentes formas de pensamiento.
- ❖ Fomento del espíritu de solidaridad y apoyo mutuo.
- ❖ Desarrollan sentido de pertenencia e identificación con el grupo.
- ❖ Utilización del poder colectivo para reforzar cambios.
- ❖ Desarrollo de actividades gratificantes.

La forma de integración del grupo en Biodanza se diferencia radicalmente de la dinámica de grupo tradicional.

CAPÍTULO II: RESILIENCIA



Origen del Concepto y Definiciones



$$U_r = \int_0^{\epsilon_y} \sigma(\epsilon) d\epsilon$$

Módulo de resiliencia en física y su fórmula de cálculo

Como se señaló inicialmente, el concepto de ‘Resiliencia’ surgió de las ciencias físicas y metalúrgicas del siglo XVIII, teniendo por significado: *“la capacidad de un material para absorber y almacenar energía de deformación sin generar daño permanente en el material”*, R.A.E., siendo el acero el material estudiado con mayor cantidad de resiliencia.

El vocablo *resiliencia* proviene del idioma latín, en el término *resilio* que significa *“volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar”* y, luego de su origen metalúrgico, se ha utilizado en diversos campos de las ciencias sociales, cada una con una acepción particular, a saber⁴⁰:

- En sociología, capacidad que tienen los grupos sociales para sobreponerse a los resultados adversos, reconstruyendo sus vínculos internos, a fin de hacer prevalecer su homeostasis colectiva de modo tal que no fracasen en su propia sinergia.
- En ecología, capacidad de las comunidades y ecosistemas de absorber perturbaciones sin alterar significativamente sus características de estructura y funcionalidad, pudiendo regresar a su estado original una vez que la perturbación ha cesado.

⁴⁰ Fuente: <http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia>

- En ingeniería, energía de deformación (por unidad de volumen) que puede ser recuperada de un cuerpo deformado cuando cesa el esfuerzo que causa la deformación.
- En sistemas tecnológicos, capacidad de un sistema de soportar y recuperarse ante desastres y perturbaciones.
- En la cultura emprendedora, capacidad que tiene el emprendedor para confrontar situaciones que compliquen la generación y desarrollo de su plan de negocios o su proyecto a emprender, generando sinergia con sus socios o colaboradores para salir airoso y con determinación de ella; basado en la previsión del riesgo.
- En derecho, capacidad de las personas, dentro del marco general de los derechos humanos, de recuperar su estado original de libertad, igualdad, inocencia, etc. después de haber sido sometidas a las acciones de fuerza del Estado.
- **En psicología, capacidad de las personas de sobreponerse a períodos de dolor emocional y situaciones adversas.**

Aunque fue John Bowlby⁴¹ la persona que se encargó de tomar de la física el término y llevarlo a la psicología, existe amplio consenso acerca de que fue la estadounidense Emmy Werner (1992)⁴² la primera en efectuar un estudio en esta materia, quien estudió a un grupo de personas desde el nacimiento hasta los 40 años.

⁴¹ **John Mostyn Bowlby** (1907- 1990). Fue un psicoanalista inglés, notable por su interés en el desarrollo infantil y sus pioneros trabajos sobre la teoría del apego.

⁴² **Emmy E. Werner** (Nacida en 1929) es una psicóloga del desarrollo de Norte América. Ella recibió su Ph.D. de la Universidad de Nebraska y actualmente es profesora emérita en el Departamento de Desarrollo Humano y Comunitario de la Universidad de California en Davis. La Dra. Werner muy conocida en el campo del desarrollo infantil por su liderazgo de un estudio longitudinal de cuarenta años de 698 recién nacidos en la isla hawaiana de Kauai toda la cohorte de nacimiento, de la isla para el año 1955. El estudio apoya la idea convencional de que muchos niños expuestos a factores de riesgo reproductivo y ambientales (por ejemplo, el nacimiento prematuro, junto con un hogar inestable y una madre enferma mental) pasan a experimentar más problemas con la delincuencia, la salud mental y física y la estabilidad de la familia de los niños expuestos a un menor número de factores de riesgo. Sin embargo, entre los hallazgos más significativos de Werner fue que un tercio de todos los niños de alto riesgo muestra resistencia y se convirtió en adultos comprensivos, competentes y confiados a pesar de su historia de desarrollo problemáticos. Ella y sus colegas investigadores identificaron una serie de factores de protección en las vidas de estos individuos resistentes que ayudaron a equilibrar los factores de riesgo en los períodos críticos de su desarrollo. Entre estos factores fueron un fuerte vínculo con un cuidador no parental (como una tía, niñera o profesor) y la participación en un grupo de la iglesia o de la comunidad como el YMCA.

La investigadora notó que algunos niños que estaban aparentemente condenados a presentar problemas en el futuro *-de considerarse todos los factores de riesgo que presentaban-* llegaron a ser exitosos en la vida, a constituir familias estables y a contribuir positivamente con la sociedad. Algunos de ellos procedían de los estratos más pobres, de madres solteras adolescentes y de grupos étnicos postergados, además de tener el antecedente de haber sido de bajo peso al nacer.

La observación de estos casos condujo a la autora, en una primera etapa, al concepto de "**niños invulnerables**" (Werner, 1992). Se entendió el término "**invulnerabilidad**" como el desarrollo de personas sanas en circunstancias ambientales insanas. Posteriormente se vio que el concepto de invulnerabilidad era un tanto extremo y que podía cargarse de connotaciones biologicistas, con énfasis en lo genético.

Se buscó, entonces, un concepto menos rígido y más global que reflejase la posibilidad de enfrentar efectivamente eventos estresantes, severos y acumulativos; se encontró el de "*capacidad de afrontar*".

.Otras Definiciones de Resiliencia en Psicología⁴³:

1. "*La resiliencia es un proceso dinámico, constructivo, de origen interactivo, sociocultural que conduce a la optimización de los recursos humanos y permite sobreponerse a las situaciones adversas. Se manifiesta en distintos niveles del desarrollo, biológico, neurofisiológico y endocrino en respuesta a los estímulos ambientales*".

Kotliarenco, María Angélica y Cáceres, Irma. (2011)

Recibió numerosos premios nacionales e internacionales. Su libro *A través de los ojos de los Inocentes* cuenta las historias de los niños atrapados en la Segunda Guerra Mundial, en sus propias palabras. Werner, Emmy E (2001). *A través de los ojos de los Inocentes*. Basic Books.

⁴³ Fuente:

[File:///C:/Users/FELIPE/Desktop/BIODANZA%20Y%20RESILIENCIA/Resiliencia%20\(psicolog%C3%ADa\)%20-%20Wikipedia,%20la%20enciclopedia%20libre.html](File:///C:/Users/FELIPE/Desktop/BIODANZA%20Y%20RESILIENCIA/Resiliencia%20(psicolog%C3%ADa)%20-%20Wikipedia,%20la%20enciclopedia%20libre.html)

2. *“La resiliencia es la capacidad que posee un individuo frente a las adversidades, para mantenerse en pie de lucha, con dosis de perseverancia, tenacidad, actitud positiva y acciones, que permiten avanzar en contra de la corriente y superarlas”*. **E. Chávez y E. Yturralde (2006)**

3. *“La resiliencia es un proceso dinámico que tiene por resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad”*. **Luthar (2000)**

4. *“La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, es decir, la capacidad de proteger la propia integridad, bajo presión y, por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles”*. **Vanistendael (1994)**

5. *“La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida «sana» en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente social y cultural”*. **Rutter (1992)**

6. *“Habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva”*. **ICCB, Institute on Child Resilience and Family (1994)**

7. *“Capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas”*. **Grotberg (1995)**

8. *“La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos”*. **Suárez Ojeda (1995)**

9. *“La resiliencia es una respuesta global en la que se ponen en juego los mecanismos de protección, entendiendo por estos no la valencia contraria a los factores de riesgo, sino aquella dinámica que permite al individuo salir fortalecido de la adversidad, en cada situación específica y respetando las características personales”*. **Infante (1997)**

10. “Resiliencia es saber afrontar la adversidad de forma constructiva. Saber adaptarse con flexibilidad y salir fortalecido del suceso traumático”. **Dra. Santos. (2000)**

11. “La resiliencia es la capacidad que tiene un individuo de generar factores biológicos, psicológicos y sociales para resistir, adaptarse y fortalecerse, ante un medio de riesgo, generando éxito individual, social y moral”. **Oscar Chapital C. (2011)**

12. “Resiliencia Social o grupal: es cuando un grupo, estructura social, institución o nación, forma estructuras de cohesión, de pertenencia, de identidad y de supervivencia como estructuras sociales complejas ilimitadas o no. Desarrolla formas de afrontamiento de eventos y situaciones, que pongan en riesgo al grupo y su identidad, formando lineamientos integradores que permiten la supervivencia, expansión e influencia del grupo”. **Oscar Chapital C. (2013)**

Síntesis de Elementos de las Definiciones de Resiliencia⁴⁴

De las definiciones presentadas anteriormente se pueden extraer los siguientes elementos para una comprensión más amplia del concepto, a saber:

Resiliencia	Respuesta global (biológico, neurofisiológico, endocrino, psicológico y social)
	De carácter dinámico (interacción de factores intra- psíquicos y sociales)
	Que le permite a un individuo o grupo mantener una actitud vital positiva
	Para resistir, adaptarse y/o sobreponerse a condiciones adversas de estrés o trauma
	Y salir mas fortalecido de ella

⁴⁴ Elaboración propia: Felipe Jara León (2015)

Resiliencia desde Boris Cyrulnik

Los estudios de resiliencia realizados por Boris Cyrulnik⁴⁵ -llamado el psiquiatra de la esperanza entre los franceses-, señalan algunas de las dimensiones más fascinantes de este concepto en el área del desarrollo infantil y de los vínculos humanos al plantear que “sin afecto todo se detiene”(2007) y que:

“La necesidad del "otro" humano para que todos y cada uno de los pilares se construyeran en la trayectoria histórica del sujeto”⁴⁶

Sus escritos plantean que en los primeros años de existencia, gracias al contacto con la familia, en especial con la madre y el tipo de apego desarrollado, se forma en los niños un capital afectivo que actúa como una reserva *biopsíquica* que servirá para *amortiguar* y resistir los golpes y el choque de los traumas, y le permitirá salir adelante. Este capital se pone en marcha desde la más tierna infancia, primero mediante el tejido de lazos afectivos y más tarde a través de la expresión de las emociones.

“En los primeros años de vida, la resiliencia es fácil pero frágil. Según las reacciones del medio, los rescoldos de la resiliencia se apagarán, se desviarán o se reforzarán hasta convertirse en una sólida manera de ser. El medio más seguro para apagar los rescoldos de la resiliencia es colocar al niño en un medio deteriorado, donde establecerá un apego con adultos depresivos. [...] cuando el medio vital, antes de los dos años, se ha visto destruido varias veces por una fractura social, el niño no encuentra ningún punto seguro, físico o afectivo, en el que apoyarse.”⁴⁷

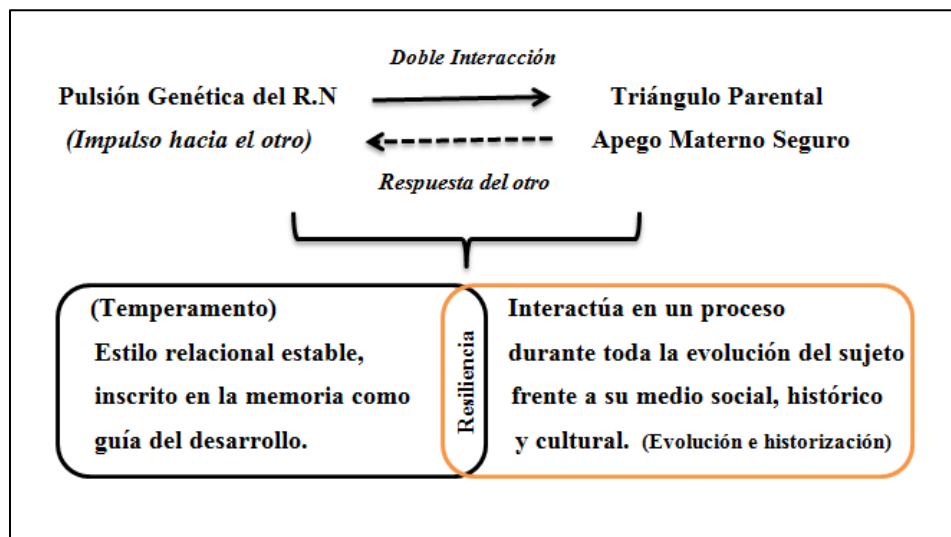
⁴⁵ Boris Cyrulnik (1937), es un neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés. Sus padres fueron víctimas del nazismo, y murieron en un campo de concentración cuando él era todavía un niño. Esta experiencia traumática lo empujó a convertirse en neuropsiquiatra y a ahondar en el estudio de los traumas infantiles.

⁴⁶ <http://www.redsistemica.com.ar/melillo.htm>

⁴⁷ Cyrulnik, Boris (2013). “Los Patitos Feos; La Resiliencia, Una infancia infeliz no determina la vida”. Pág. 207.

Como señalan la Dra. María Angélica Kotliarenco & Irma Cáceres, “Boris Cyrulnik, ha realizado aportes sustantivos sobre las formas en que la adversidad hiere al sujeto, provocando el estrés que generará algún tipo de enfermedad y padecimiento. En el caso favorable, el sujeto producirá una reacción resiliente que le permite superar la adversidad. Su concepto clave es el ‘oxímoron’⁴⁸. Según Cyrulnik la persona con resiliencia se adapta con el ‘oxímoron’, al recibir un gran golpe, se adapta dividiéndose. La parte de la persona que ha recibido el golpe sufre y produce necrosis, mientras que otra parte mejor protegida, aún sana pero más secreta, reúne, con la energía de la desesperación, todo lo que puede seguir dando un poco de felicidad y sentido a la vida”.⁴⁹

Esquema General de la Formación de Resiliencia



En el esquema precedente aparecen las ideas centrales de las investigaciones sobre resiliencia infantil estudiadas por Cyrulnik, en la cual plantea que:

“Todo bebé adquiere el temperamento, el tipo de conducta, como consecuencia de una doble coacción. La pulsión genética le proporciona un

⁴⁸ ‘Oxímoron’ refiere al fenómeno de escisión del sujeto herido por un trauma.

⁴⁹ Kotliarenco, M. Angélica & Cáceres, Irma. (2013). “Serie Reflexiones I” CEANIM. Santiago de Chile. Pág. 34.

*impulso hacia el otro, pero es la respuesta del otro la que le propone una guía de desarrollo. Cuando la guía es estable, el estilo relacional se inscribe en la memoria del bebé y crea un modelo operatorio interno (MOI)”.*⁵⁰

*Pero, “...hablar de resiliencia refiriéndose a un individuo constituye un error fundamental. No se es más o menos resiliente, como si se poseyera un repertorio de cualidades: la inteligencia innata, la resistencia al dolor o la molécula del humor. La resiliencia es un proceso, un devenir del niño que, a fuerza de actos y palabras, inscribe su desarrollo en un medio y escribe su historia en la cultura. De modo que más que el niño lo que es resiliente es su evolución y su historización”.*⁵¹

Tutores de Resiliencia

Según Cyrulnik, la resiliencia se construye mediante la existencia de un ***entramado de lazos afectivos*** que le permiten al niño salir indemne de las situaciones traumáticas, en el entendido que ***“lo provoca el hundimiento no es el golpe, es la falta de apuntalamiento efectivo y social”***, es decir que un niño puede crear resiliencia si cuenta con el apoyo de tutores afectivos (que pueden ser personas o instituciones especializadas) que no se le culpabiliza y se le presta apoyo, es decir, un **Tutor de Resiliencia**, a saber:

“Un tutor de resiliencia es alguien, una persona, un lugar, un acontecimiento, una obra de arte que provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma. Casi siempre se trata de un adulto que encuentra al niño y que asume para él el significado de un modelo de identidad, el viraje de su existencia. No se trata necesariamente de un profesional. Un encuentro significativo puede ser suficiente. (...) Muchos niños comienzan a aprender en el colegio una materia porque les agrada el

⁵⁰ Cyrulnik, Boris (2013). *Op.Cit.* Pág. 118.

⁵¹ Cyrulnik, Boris (2013). *Op.Cit.* Pág. 257.

profesor. Pero cuando, veinte años después, uno le pide al profesor que explique la causa del éxito de su alumno, el educador se subestima y no sospecha hasta qué punto fue importante para su alumno" ⁵².

*“El primero de esos factores [de resiliencia] es el encuentro con una **persona significativa**. A veces una sola persona es suficiente: una maestra que con una frase devuelva la esperanza a un niño, un monitor deportivo que le hace comprender que las relaciones humanas pueden ser fáciles, un jardinero [...] cualquier persona que convierta en realidad la simple idea: **“se puede superar”**. Todo lo que permite establecer de nuevo el vínculo social [...] La idea de **‘sentirse mal y ser malo’** se transforma gracias al encuentro con un compañero afectuoso que hace nacer el deseo de **superación**”.*⁵³

A continuación se expone un cuadro resumen de los tutores de resiliencia⁵⁴:



⁵² Fuente: <http://resiliencia.cl/opinexp/>

⁵³ Cyrulnik, Boris (2013). *Op.Cit.* Pág. 257.

⁵⁴ Fuente: Presentación Power Point. Kotliarenco, M. Angélica & Cáceres, Irma. CEANIM.

Modelo de Factores Protectores y de Riesgo

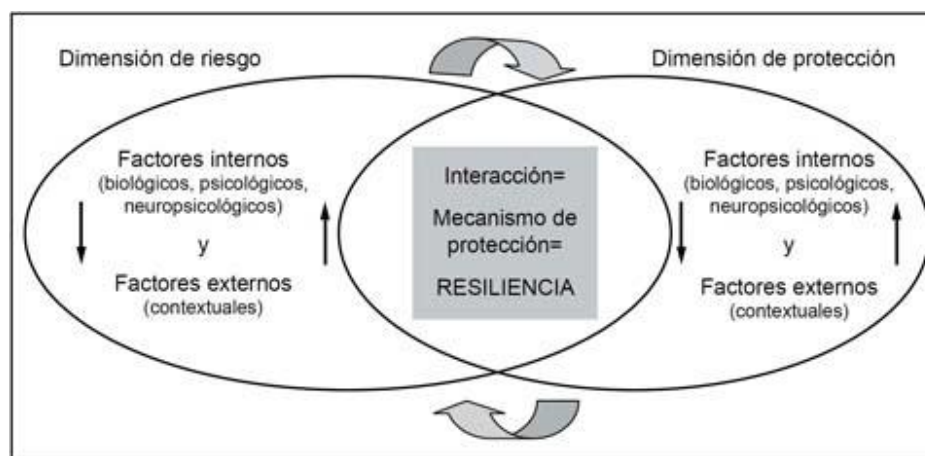


Figura 1. Interacción entre dimensiones de riesgo y de protección en el proceso de resiliencia (Morelato, 2005, 2009).

Factores Protectores

Los factores protectores se refieren a las condiciones que favorecen el desarrollo individual o de grupos, y también de potenciar la capacidad de reducir los efectos desfavorables. Éstos se diferencian entre **internos y externos**, donde los primeros son atributos de la propia persona, tales como: *autoestima, autoconfianza, empatía, habilidades sociales*, entre otros. Y los externos, tienen que ver con los aspectos ambientales, o las condiciones sociales que reducen la probabilidad de daños, por ejemplo: *apego seguro, presencia de familia extensa, lazos sociales, inserción a instituciones sociales, condiciones educativas y laborales adecuadas, entre otras*.

Factores favorecedores de la resiliencia⁵⁵

- ✓ **Apego parental.** Los estudios realizados destacan que una relación cálida, nutritiva y de apoyo, aunque no tiene por qué ser omnipresente, con al menos

⁵⁵ Fuente: I Curso de Salud Integral de la SEMA, VI Curso Interdisciplinar de Medicina de la Adolescencia. Madrid 12-14 de Marzo 2009.

uno de los padres, protege o mitiga los efectos nocivos de vivir en un medio adverso. Es decir, se precisa una relación emocional estable con al menos uno de los padres, o bien alguna otra persona significativa.

- ✓ **Desarrollo de intereses y vínculos afectivos externos.** Las personas significativas fuera de la familia favorecen la manifestación de comportamientos resilientes cuando, por ejemplo, en la propia familia se viven circunstancias adversas. Se trata de que haya algún tipo de apoyo social desde fuera del grupo familiar.
- ✓ **Clima educacional sincero** y capaz de establecer límites claros en la conducta.
- ✓ **Modelos sociales** que motiven poder enfrentarse de manera constructiva a las adversidades.
- ✓ **Vivir experiencias de autoeficacia, autoconfianza** y contar con una autoimagen positiva.
- ✓ **Tener posibilidad de responder de manera activa** a situaciones o factores estresantes.
- ✓ **Asignar significados subjetivos y positivos al estrés**, describiendo a las crisis como la oportunidad de ofrecer respuesta a las circunstancias adversas.
- ✓ Asumir responsabilidades y planificación del futuro: profesión, matrimonio, etc.
- ✓ Independencia y distanciamiento de los focos de riesgo: por ejemplo, estableciendo límites con los propios padres perturbados, manteniendo una distancia emocional y física; “darse la vuelta” (turning point) a situaciones adversas.

- ✓ Establecer relaciones compensatorias: por ejemplo, formando pareja con personas con sólida experiencia de éxito; integrándose en asociaciones juveniles: culturales, deportivas, religiosas, de ayuda social, etc.
- ✓ Iniciativa: hacerse cargo de problemas, ejercer control, encontrar placer en ponerse a prueba con tareas que nos exigen, etc.
- ✓ Ideas de creatividad y humor: descubriendo lo cómico en lo trágico, hasta llegar a “reírse de uno mismo”; transformar experiencias preocupantes en proyectos positivos, con un sentimiento interior de belleza, etc.
- ✓ Ideología personal y moralidad: conciencia deseosa de llevar una vida positiva, extensible a toda la humanidad.

Factores de Riesgo (o vulnerabilidad)

Los factores de riesgo o de vulnerabilidad son cualquier característica o cualidad de una persona, familia o comunidad que eleva la posibilidad de dañar la salud física, mental o social, o provocar efectos negativos para el desarrollo de una persona. También se incluyen aquí los factores económicos, políticos o histórico- sociales que generan contextos adversos. Se podrían clasificar en:

- 1.- Condiciones individuales y del sistema de relaciones del sujeto.
- 2.- Condiciones grupales específicas tales como la pertenencia a grupos marginales, del sistema familiar o laboral, etc.
- 3.- Condiciones macro sociales especiales tales como cataclismos, coyunturas socioeconómicas y demográficas o guerras que afecten a masas de población, que puede ser la totalidad de una región o una parte de la misma que comparte condiciones y modo de vida comunes.

Factores de vulnerabilidad⁵⁶

- ✓ *La presencia y calidad de grupos de apoyo del individuo.* La persona de pocas amistades y carente de familiares que lo apoyen aunque sea emocionalmente sufre de una mayor morbilidad.
- ✓ *Personalidad del tipo A y del tipo B.* Las personas con grandes afanes de logro, hostilidad latente, sentimiento de carencia de tiempo para lograr sus fines y demás componentes de la personalidad tipo A, tienen más riesgo de enfermar de cardiopatías.
- ✓ *Sucesos o “eventos” vitales.* Las personas que han sufrido determinados sucesos en la vida tales como la pérdida de familiares queridos y otros, tienden a padecer de mayor número de enfermedades y problemas de salud, según las clásicas investigaciones de Holmes y Rahe.
- ✓ *Estilos de enfrentamiento.* La persona puede enfrentar sus problemas con mayor o menor éxito en función del estilo que habitualmente adopte y esto, a su vez; está relacionado con la morbilidad.
- ✓ *Niveles de autocontrol.* La personalidad puede enfrentar los problemas y controlar su propia conducta recurriendo a estereotipos codificados en la cultura a que pertenece o recurrir a recursos creativos más adaptables a medios complejos y cambiantes. Parece existir cierta relación entre la rigidez de las soluciones y ciertos tipos de enfermedades.
- ✓ *Autoaceptación de las propias potencialidades.* La persona puede autoengañarse sistemáticamente en lo que respecta a su real nivel de realización y establecer un nivel de aspiración inadecuado al mismo y, en correspondencia, una conducta

⁵⁶ Fuente: “La vulnerabilidad psicosocial, la estrategia de intervención y el modo de vida sano”.

inadecuada. Existe cierta evidencia de que esto guarda relación con la hipertensión esencial.

- ✓ *Eficacia en la adaptación a las exigencias de la vida moderna.* Determinado tipo de conductas se hacen imprescindibles para lograr el éxito en la sociedad contemporánea, sin las cuales se puede producir un desajuste importante de la persona.
- ✓ *Satisfacción con su vida actual.* Un determinado nivel de satisfacción con la vida que se lleva parece ser uno de los mejores predictores de algunas enfermedades circulatorias.
- ✓ *Alexitimia.* Aunque este concepto fue elaborado en la década de los setenta, en los últimos tiempos se ha ido acumulando una gran evidencia de que la capacidad de expresar verbalmente los estados de ánimo propios guarda una fuerte relación con determinados problemas de salud. No sería muy arriesgado afirmar que la alexitimia puede influir fuertemente en una futura reconceptualización de toda la medicina psicosomática.
- ✓ *Implicación-responsabilidad con las principales esferas de la vida* (familia, trabajo, amistades y amores e ideas religiosas y filosóficas). Existe evidencia que la falta de implicación y de sentimiento de responsabilidad en tales esferas (que se ha denominado “sentido de la vida”), diferencia significativamente a los suicidas de las personas que no han atentado nunca contra su vida, según investigaciones muy serias (a pesar de que el tema parece algo de literatura, y es que así es la especificidad del ser humano). Esto permite la posibilidad de detectar los casos de alto riesgo para lograr una verdadera prevención. También se está trabajando en intervenciones específicas, basadas en la psicoterapia conductual, para las personas de alto riesgo de suicidio.

- ✓ *Control del destino o control del futuro.* El grado en que la persona confíe en el éxito de su actividad futura en función del control que tiene sobre la misma, presenta una fuerte relación con la morbilidad, por lo que merece un análisis más detallado, razón por la cual fue dejada para lo último.

Resiliencia Familiar y Comunitaria

Se podría definir la **Resiliencia Familiar**⁵⁷ como la capacidad de una familia para recuperarse de circunstancias adversas y salir de ellas fortalecida y con mayores recursos para afrontar otras dificultades de la vida. Esto implica los procesos de superación y adaptación con que cuenta cada familia cuando se ve amenazada por alguno de los estresores o situaciones evolutivas que son naturales a la vida tales como la enfermedad, la pérdida de seres queridos, las separaciones conyugales, el mismo crecimiento de los hijos (muy especialmente la adolescencia) que genera adaptaciones mutuas ya que siempre hay varias generaciones que se interponen entre el adulto del mirar adolescente particularmente, así cada familia va asimilando estas nuevas situaciones y tratando de acomodarse positivamente a ellas en un proceso continuo de adaptación para lograr nuevamente su punto de equilibrio funcional, que nunca es para siempre, sino un proceso dinámico que supone flexibilidad y creatividad.

La familia resiliente muestra estabilidad y cohesión familiar, los intercambios cara a cara, la resistencia al estrés, los rituales y las celebraciones en conjunto son parte de sus prácticas habituales. Factores como la etnicidad y el grupo socioeconómico marcan un sello propio respecto de lo que sería una familia resiliente. La presencia o no de resiliencia en el grupo familiar, estará condicionada por la adversidad por la cual atraviesa este grupo en un momento dado, el período de desarrollo por el que atraviesa la familia, los ciclos de vida y los recursos con que cuentan las familias en momentos determinados (Walsh, 1996).⁵⁸

⁵⁷ Fuente: <http://www.angelfire.com/ak/psicologia/resifa.html>

⁵⁸ Kotliarenco, M. Angélica & Cáceres, Irma. (2013). "Serie Reflexiones I" CEANIM. Santiago de Chile. Pág. 26.

La **Resiliencia Comunitaria**⁵⁹, se trata de una concepción que se desarrolla a partir de la observación que cada desastre o calamidad que sufre una comunidad, que produce dolor y pérdida de vidas y recursos, muchas veces genera un *efecto movilizador de las capacidades solidarias que permiten reparar los daños y seguir adelante*.

Lo anterior, permite establecer los *pilares de la resiliencia comunitaria*: *autoestima colectiva*, que involucra la satisfacción por la pertenencia a la propia comunidad; *identidad cultural*, constituida por el proceso interactivo que a lo largo del desarrollo implica la incorporación de costumbres, valores, giros idiomáticos, danzas, canciones, entre otras manifestaciones, proporcionando la sensación de pertenencia; *humor social*, consistente en la capacidad de encontrar la comedia en la propia tragedia para poder superarla; *honestidad y solidaridad*, fruto de un lazo social sólido que resume los otros pilares.

Sinapsis Social, un Paradigma de la Resiliencia Comunitaria⁶⁰

La revolucionaria propuesta de estas autoras comienza señalando que a nivel de nuestra conciencia nos pensamos a nosotros mismos como “personas individuales”, es decir, nos experimentamos como *individuos*; estableciendo nuestra relación con el mundo a partir de la construcción que hace cada uno desde un “yo aislado”. Sin embargo, Hofer (1987) sostiene que a pesar de que ‘saboreamos’ la idea de la individualidad, *vivimos la paradoja de que constantemente nos regulamos unos con otros nuestros estados biológicos*. Siendo esta condición primordialmente importante en la primera infancia (ya que de ella depende nuestra supervivencia como individuos y como especie). Pese lo anterior, plantean que nuestra verdadera naturaleza humana *radica en que somos seres interdependientes entre sí*.

⁵⁹ Resiliencia Construyendo en Adversidad. Kotliarenco M.A. Cáceres I. Álvarez C. CEANIM, citado en Kotliarenco, M. Angélica & Cáceres, Irma. (2013). “Serie Reflexiones I” CEANIM. Santiago de Chile. Pág. 35.

⁶⁰ Fuente: presentación Power Point “Sinapsis social, un Paradigma de la Resiliencia Comunitaria”. Kotliarenco, M. Angélica & Cáceres, Irma. (2011) CEANIM.

En tanto especie –señalan los neurocientistas- estamos recién despertando a las complejidades de nuestros cerebros y, en forma muy especial, apreciando cuan vinculados están los distintos *cerebros entre sí*. Recientemente se vislumbra con claridad cómo nos hemos desarrollado como *criaturas sociales y que toda nuestras biología están entrelazadas unas con otras*, formándose lo que las autoras llaman **SINAPSIS SOCIAL**.

Solo hace medio siglo que algunos investigadores vislumbraron estas interacciones y tomo fuerza el enfoque terapéutico sistémico (pasando la atención del paciente individual a la familia como sistema enfermo, entendiendo los síntomas del paciente índice como un subproducto de lo que ocurre en el grupo familiar y los esfuerzos homeostáticos). Sin embargo, la propuesta de la sinapsis social va más allá que la sistémica de primer orden.

Las autoras toman la realidad biológica de las neuronas, y todo lo relativo a ellas – sinapsis, redes neuronales, neurotransmisores, etc.- (en coherencia con: “De las neuronas a las comunidades” escrito por *Shonkoff, J & D, Phillips, 2000*) como metáfora operacional *isomórfica* para describir los procesos sociales que, al igual que las neuronas, ayudan a vivir, crecer y ser esculpidas por las experiencias, otorgándole una prolongación social a los procesos biológicos naturales.

Sinapsis Social [Isomorfismo Neuro-social]



CAPÍTULO III:
LA RESILIENCIA DESDE LA BIODANZA Y EL PARADIGMA BIOCÉNTRICO



Un Punto de Partida: Bio-Resiliencia

Luego de haber expuesto -por separado- en los capítulos anteriores los fundamentos del Sistema Biodanza y el *estado del arte* en definiciones de resiliencia, en las teorías que sustentan su naturaleza y los factores que inciden en su aparición y mantenimiento, es que podemos volver a Rolando Toro en su propuesta metodológica y paradigmática para, desde ahí, ofrecer una **lectura/ aproximación al concepto de resiliencia desde los fundamentos teóricos del Sistema Biodanza y el Paradigma Biocéntrico.**

La proposición personal de esta monografía es comenzar a mirar los procesos resilientes -en todos sus niveles- como una manifestación del Principio Biocéntrico, es decir, como la expresión de un potencial vital que responde a *un fuerza- proyecto que conduce la evolución del cosmos y organiza la materia en favor de la vida, que es anterior a la cultura y el lenguaje verbal.* Comenzar a hablar de **BIO-RESILIENCIA.**

Definición:

“Una fuerza potencial de resistencia, autoconservación y evolución propio de los seres vivos y comunidades vivientes, de base orgánica e instintiva, que está inscrito en el principio biocéntrico y a la base del inconsciente vital. El cual, si es estimulado por un medio ambiente enriquecido [Sistema Biodanza] y es sostenido por una red de nutrición afectiva y cuidado mutuo, permite el incremento del humor endógeno, el bienestar cenestésico y los índices de salud, despertando orgánicamente el ‘deseo de vivir’ como fuente de motivación existencial para superar la adversidad y salir fortalecido de ella⁶¹”. Felipe Jara (2015)

⁶¹ Renovación orgánica y existencial.

Componentes de la Bio-resiliencia



Bio-resiliencia	
¿Qué es?	<i>Una fuerza potencial de resistencia, autoconservación y evolución propio de los seres vivos y comunidades vivientes.</i>
¿Cuál es su naturaleza?	<i>De base orgánica (genética) y expresión instintiva que surge del Principio Biocéntrico.</i>
¿Qué la influye?	<i>Es influida poderosamente por las protovivencias (vivencias primales del recién nacido durante los 6 primeros meses), aunque no determinada para siempre por esas vivencias.</i>

	<i>También es influida por las condiciones estimulares del medio ambiente (físico y relacional); ecofactores, los cuales son llamados positivos cuando confirman medios ambientes enriquecido e interacciones afectivas de apoyo mutuo (bio-redes).</i>
¿Cuál es su mecanismo de acción?	<i>Su mecanismo de acción es mediante la inducción de vivencias integradoras (organizadora) del Inconsciente Vital (lo que permite el incremento del humor endógeno, el bienestar cenestésico y los índices de salud), despertando orgánicamente el ‘deseo de vivir’ como fuente de motivación existencial para superar la adversidad y salir fortalecido de ella.</i>

Orígenes de la Bio-resiliencia

La fuerza instintiva que lleva al bebé al pecho materno, y a su triángulo parental en el primer período de vida, no solo responde a una pulsión genética individual del recién nacido (en conexión con la madre), sino que está inscrito en un orden mayor bio-ontocosmológico, en una inteligencia cósmica que Rolando Toro llamó *Inteligencia Afectiva*, la cual permite la conservación y evolución de los seres vivos.

La inteligencia afectiva con la cual actúa el Principio Biocéntrico, no es simple emocionalidad o la sensación pasajera de enamoramiento, sino una fuerza organizadora del universo “*comprendiendo las formas y funciones internas del reino mineral, vegetal y animal...*”⁶², donde el amor es el atractor que permite la vida.

Esta inteligencia tiene sustrato biológico, genético e instintivo, y en lo humano se funda en las protovivencias (vivencias primales) que el bebé tiene cenestésicamente del

⁶² Toro, Rolando (2012). *Op. Cit.* Pág. 155.

vínculo con su entorno, principalmente con su madre, las cuales van a ir articulado su **inconsciente vital** (en caso positivo) y/o desarticulándolo en caso de abandono físico o afectivo, formas de violencia, desnutrición, etc., situaciones de las cuales surge una inhibición de la expresión de las manifestaciones sanas del organismo humano.

De estas primeras (proto) vivencias surge el andamiaje para la formación integrada de la identidad con todos sus potenciales, los cuales son:

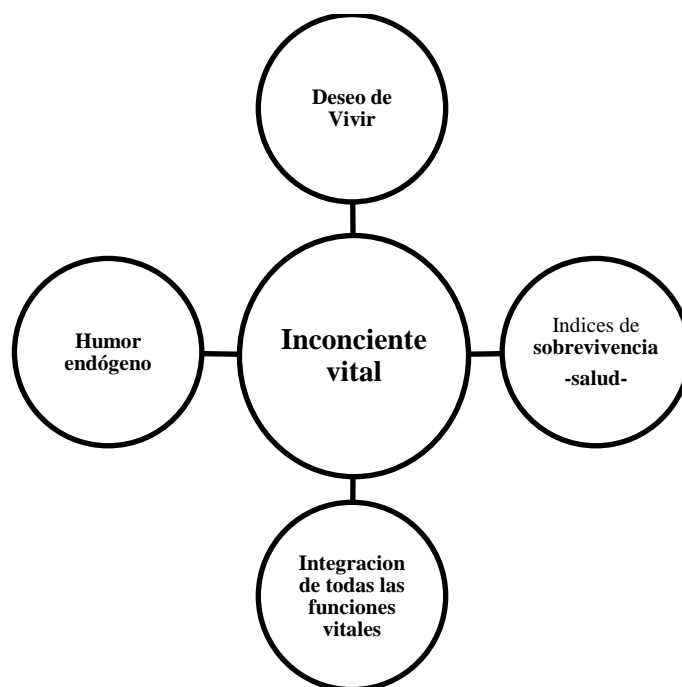
<i>MOVIMIENTO</i>	<i>Vitalidad</i>
<i>CONTACTO Y CARICIA</i>	<i>Sexualidad</i>
<i>EXPRESION Y CURIOSIDAD</i>	<i>Creatividad</i>
<i>NUTRICION</i>	<i>Afectividad</i>
<i>ARMONIA DEL AMBIENTE</i>	<i>Trascendencia</i>

Dichas vivencias primales, al no ser debidamente potenciadas en la primera infancia *-por condiciones represoras, disociativas y desintegradoras propias de la cultura occidental moderna-*, ni en otros momentos de la vida, generan como adultos diversas formas de neurosis, sintomatología física y existencial que reflejan la profunda disociación consigo mismo, con los otros y con el universo que vive el ser humano civilizado.

Por ello, el sistema Biodanza, como una propuesta rehabilitadora en lo orgánico y existencial, consiste en la generación de un medio ambiente afectivo y enriquecido por medio de todos los poderes transformadores aplicados en conjunto, a saber: la música, la danza, la metodología vivencial, la caricia, el trance de regresión integrativa, la expansión de conciencia y el grupo, para lograr en las sesiones de Biodanza la construcción de una **MATRIZ DE RENACIMIENTO Y, TAMBIEN, DE BIO-RESILIENCIA** que facilite la:

- ❖ **Integración afectiva**
- ❖ **Renovación orgánica, y**
- ❖ **Reaprendizaje de las funciones originales de vida**

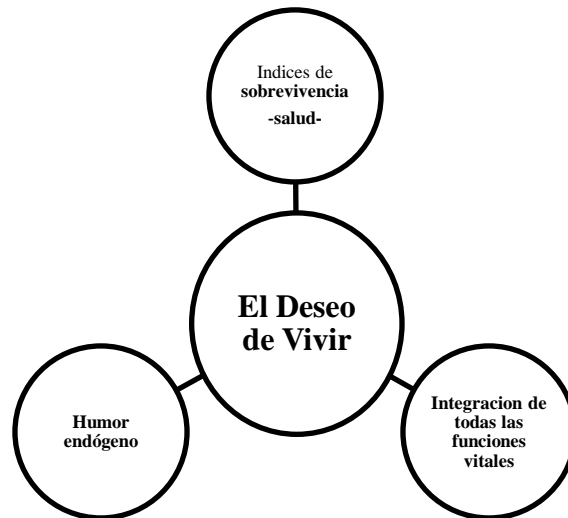
El efecto acumulado de las sesiones regulares de Biodanza va generando la potenciación y articulación (estructuración) del INCONCIENTE VITAL de los participantes, los cuales van progresivamente incrementado su *humor endógeno*, su *bienestar cenestésico* y sus *potenciales de salud*, mediante la integración de los potenciales genéticos.



*Manifestaciones del Inconsciente Vital*⁶³

Cabe destacar que la Bio-resiliencia no opera por vías corticales (Neocéfalos), es decir, por la elaboración cognitiva de sus circunstancias vitales, sino por la vía límbico-hipotalámica (Arquiencéfalo), que actúa regulando las funciones primarias de bioregulación orgánica y respuesta emocional, las cuales son pre- verbales y tienen prioridad sobre la palabra y la conciencia, por ello, *se puede decir que la bio-resiliencia es una resiliencia orgánica o pre verbal, que actúa sobre el Inconsciente Vital fomentado del “deseo de vivir”, como fuente de motivación existencial para superar las adversidades y salir fortalecido de ellas.*

⁶³ Toro, Rolando (2014). *Op. Cit.* Pág. 194.



El 'deseo de vivir' como fuente de motivación orgánico/existencial para superar la adversidad y salir fortalecido de ella.

En otras palabras, se puede observar que cuando el Inconsciente Vital de los individuos está en óptimas condiciones de estructuración y potenciación (gracias a la práctica regular de Biodanza), todos los potenciales genéticos se encuentra integrados y se produce naturalmente un “**deseo de Vivir**” (con mayúscula), es decir, una rehabilitación existencial profunda que tiene un sustrato orgánico y se funda en el “goce de vivir”.

Vías de la Bio-Resiliencia

Resiliencia

Resiliencia

Vías Corticales: (Neoencéfalo)

- Elaboración mental de las circunstancias vitales. Descubrimiento de recursos, aprendizajes y atribución de sentido positivos de la adversidad.
- “**El sentido de vida**”. Frankl, V.
- “**Narraciones de esperanza**”. T. Narrativa

Bio- Resiliencia

Vías límbicas- Hipotalámicas (Arquiencéfalo)

- Fundamento orgánico de las vivencias integradoras (pre-verbales), con asidero en el inconsciente vital y el instinto de supervivencia. Motivación orgánico/existencial.
- “**El Deseo de Vivir**”. Toro, R.

Bio-redes: Una Nueva Metáfora para la Resiliencia

*“Todos los maestros dicen que el tesoro espiritual es un descubrimiento solitario...
¿Entonces por qué estamos juntos? -preguntó uno de los discípulos al Maestro Sufí.
Ustedes están juntos porque un bosque siempre es más fuerte que un árbol solitario [...] pero lo que hace
realmente fuerte a un bosque es la unión de sus raíces.
Anónimo⁶⁴”.*

Para poder hablar de resiliencia desde el Paradigma Biocéntrico y el Sistema Biodanza se hace completamente necesario comenzar a utilizar otra metáfora explicativa del funcionamiento de la resiliencia, es decir, otra “imagen orientadora” que opere como modelo de la realidad, ya que la original proviene de una visión propia de la física clásica y el ‘zeitgeist⁶⁵’ del s. XVIII, con marcado énfasis racionalista, lineal- causal y determinista de los fenómenos físicos, por mucho superado (integrado) por los conocimientos de las teorías de la relatividad y mecánica cuántica, que proponen una extensión hacia la realidad física y social infinitamente más compleja y plástica que la anterior.

Partir desde de la *barra de acero* como ícono de la mayor capacidad de absorción y resistencia ante la presión (módulo de resiliencia), es una buena imagen para los fenómenos físicos de los materiales aislados bajo condiciones de estudio en laboratorio, sin embargo, supone una dificultad para comprender como se comporta la resistencia de los organismos y sistemas vivos en sus ambientes naturales.

La propuesta de la Bio-resiliencia expresada en esta monografía es que la capacidad de resistencia, de conservación y evolución de los seres humanos (ante las presiones, amenazas y adversidades) no solo proviene de las características intrínsecas de los individuos aislados, sino que, en la línea de Rolando Toro, y en absoluta coherencia con los planteamientos Cyrunlik y Kotliarenco & Cáceres, la naturaleza humana es ‘intrínsecamente relacional’, es decir que en todo sentido, nuestro

⁶⁴ Libro: “Cuentos con Alma V”, Rosario Gómez. Pág. 35.

⁶⁵“Espíritu de los tiempos”, es la experiencia de un clima cultural dominante que define, particularmente en el pensamiento hegeliano, una era en la progresión dialéctica de una persona o el mundo entero.

desarrollo (físico, emocional, social, espiritual) interdepende unos de otros y que la identidad se forja en “el encuentro” con el otro (intra/especie e inter/especie), siendo moldeados y sostenidos (o no) por esas vivencias relacionales

Desde lo anterior, es posible decir que nuestro potencial de Bio-resiliencia no solo es el resultado de tener un Inconsciente Vital debidamente organizado, sino que además éste **interdepende de la capacidad para formas redes de relaciones de soporte, cooperación y apoyo mutuo con otros seres humanos y el ambiente en general**, es decir, **BIOREDES**⁶⁶, resultando del aislamiento intra e inter-especie una disminución de esta capacidad adaptativa y el aumento de la vulnerabilidad.



Esquema de la Bio-resiliencia: el ‘deseo de vivir’ estaría sostenido por una trama de relaciones de soporte, cooperación y apoyo mutuo. Dicha trama de relaciones expresa una inteligencia bio-onto-cosmológica que se articula en favor de la protección y evolución de la vida.

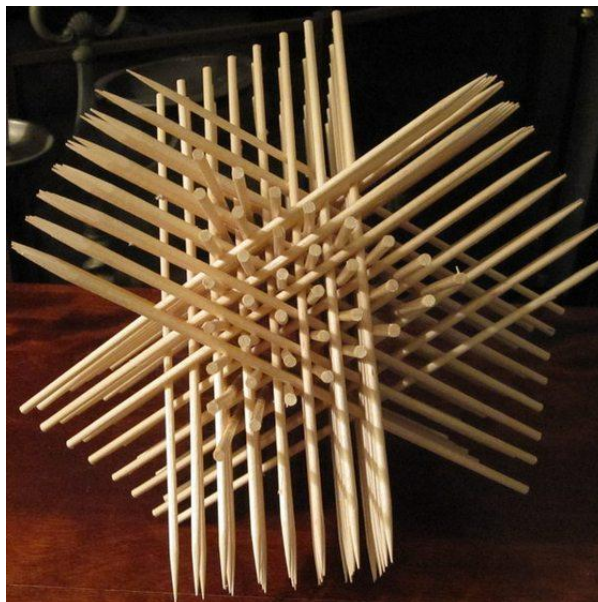
⁶⁶ Sistema de interacciones que favorecen la vida (o redes bióticas).

Por lo anterior, propongo una nueva metáfora para hablar de Bio-resiliencia:

“del acero a las bio-redes”



Donde la fuerza y potencia de resistencia antes las presiones producidas por eventos estresantes o traumáticos –y la adversidad en general-, si bien se expresa como un potencial a nivel individual, estarían sostenida por **redes de relaciones de soporte, cooperación y apoyo mutuo**, en la idea que sugiere la imagen a continuación:



A continuación propongo una serie de imágenes de la naturaleza como ejemplos de comportamientos bio-resilientes en sistemas vivos, que tiene como denominador común la generación de redes de soporte, cooperación y apoyo mutuo, es decir, “bio-redes”.

En el Reino Vegetal



En la imagen de la izquierda aparece un bosque de árboles sobre el pantano, en ella se puede observar como las raíces de encuentran completamente entrelazadas, formando una isla de flotación que les permite un sustento similar al de la tierra, además de otorgarles fuerza y resistencia ante las amenazas naturales como el viento y las olas.

En la imagen de la derecha, una hermosa flor roja surge de la dura roca del desierto florido chileno, esto es posible gracias a la comunidad vegetal circundante que crea un ecosistema atractivo para insectos (polinización) y ayuda a la conservación del agua.

En el Reino Animal



A la derecha aparece una manada de elefantes desplazándose en comunidad, la formación

defensiva de los machos adultos en el exterior permite que las hembras y crías se sitúen al centro y, con ello, aumentar las posibilidades de conservar la vida de la manada ante el ataque de un depredador.

Un ejemplo similar aparece en la manada de gorilas africanos, el macho alfa y otros adultos de la comunidad avanzan custodiando el perímetro, se detienen, observan, permitiendo que el territorio esté libre de amenazas para los otros miembros de la manada.

En el Reino Animal –insectos-



Las abejas operan bajo una mente colectiva –mente de colmena-, en la cual existe una jerarquización social y distribución de tareas, permitiendo que el esfuerzo de cada una de ellas favorezca la creación del panal, la subsistencia de la reina y la continuidad de la especie.

Lo mismo ocurre con las hormigas que, con una organización social definida, trabajan en la recolección estival de alimentos y sustancias útiles para su subsistencia en el invierno.

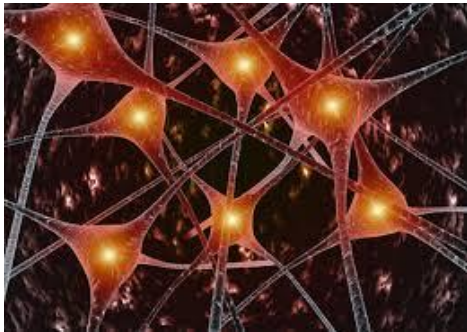
En el Reino Humano



En la foto de la izquierda aparece un clan femenino de indígenas fueguinas, probablemente Onas, reunidas en torno a la mayor de ellas. Sus cuerpos en contacto les permiten palear los fríos del sur de Chile y formar una matriz de convivencia basada en la cooperación y apoyo mutuo ante un medio ambiente extremo.

En la foto de la derecha aparece una familia de inmigrantes italianos del siglo XIX, viajeros de tres (o más) generaciones que pudieron subsistir en tierras extrañas en base al esfuerzo, al apoyo mutuo y los vínculos afectivos.

En la biología



La imagen a la izquierda es una recreación digital del funcionamiento neuronal, las sinapsis y la generación de redes, formando un tejido altamente diferenciado y específico a favor de las funciones vitales de los seres vivos. Esta red neuronal tiene “plasticidad” para re/organizarse en función de mantener o compensar sus funciones.

La imagen de la derecha muestra un corazón humano y toda la red de vasos sanguíneos y arterias con los cuales está conectado, permitiéndole que el cuerpo humano sea irrigado de sangre nueva (oxigenada) y que cada órgano reciba los nutrientes necesarios para la continuidad de la vida.

En la Biodanza⁶⁷



Todas las imágenes muestran danzas utilizadas en sesiones de Biodanza donde, por medio de vivencias integradoras, se estimulan los potenciales genéticos mediante un clima nutricional de encuentros afectivos, de contacto y cuidado mutuo, que permiten la conformación de una matriz de renacimiento y resiliencia. Podría ser por esta razón que los efectos integradores de la Biodanza no se pueden conseguir en sesiones individuales, sino que interdepende el poder del grupo como bio-red.

⁶⁷ Todas las imágenes fueron extraídas de internet (sin copyright)

Por todo lo anterior, se podría sugerir que la resiliencia –*entendida inicialmente como invulnerabilidad’ de un sujeto ante la presión-*⁶⁸, sería más bien una Bio-resiliencia, es decir, un potencial de fuerza de autoconservación y evolución propia de todos los seres vivos que, en los seres humanos (y otros mamíferos) interdepende de los las protovivencias, los ecofactores y de la posibilidad de generar redes de soporte, cooperación y apoyo mutuo con otros organismos (bio-redes), por ello **no podría ser entendido como una capacidad que algunos tienen y otros no.**

Los Pilares de la Bio-resiliencia

La Bio-resiliencia esta sostenida por tres *dimensiones de vivencia* interrelacionados que se conforman como un ‘sistema’de resiliencia, en el cual, cada elemento aporta un *sustrato vivencial en la evolución historia de un individuo* y permiten la la estructuracion (o no) del Inconciente Vita, a saber:



El sustrato más básico de la Bio-resiliencia es el conjunto de vivencias primales que a nivel cenestésico obtiene un recién nacido de la relación de *apego con su madre* y las primeras relaciones con el triángulo parental⁶⁹, las cuales son llamadas *protovivencias* en el sistema Biodanza, éstas se imprimen como *flash learning* a nivel neurológico y actuarán

⁶⁸ Werner E, 1992.

⁶⁹ “Una madre que esté rodeada de afecto y disponga de un buen apoyo social ofrece mejores abrazos”. Cyrunlik, Boris (2013) *Op. Cit.* Pág. 89.

como base de los aprendizajes vitales posteriores. Se ha investigado que el período crítico de mayor influencia se extiende hasta los 6 años de edad.



El segundo nivel de vivencias que configuran la Bio-resiliencia se relaciona con las condiciones ambientales que circundan al niño y posterior adulto, las cuales le permiten u obstruyen la expresión de sus potenciales genéticos en cada una de las cinco líneas de vivencias desarrolladas Rolando Toro, llamados **ecofactores**.

Está ampliamente demostrado por la neuropsicología⁷⁰, que la poliestimulación brindada por ambientes enriquecidos genera poderosos efectos positivos a nivel

⁷⁰ Diversos estudios experimentales en ratas lo confirman, algunos de ellos son:

- 1.- **Diamond M.C., Ingham C.A., Johnson R.E., Bennett E.L., Rosenzweig M.R. (1976).** Effects of environment on morphology of rat cerebral cortex and Hippocampus. *J Neurobiol.*
- 2.- **Duffy SN, Craddock KJ, Abel T, Nguyen PV.** Environmental enrichment modifies the PKA-dependence of hippocampal LTP and improves hippocampus-dependent memory. *Learn Mem.* 8:26-34, 2001.
- 3.- **Green EJ, Greenough WT, Schlumpf BE (1983).** Effects of complex or isolated environment on cortical dendrites of middle aged rats. *Brain Res.* 264(2): 233-40.
- 4.- **Naka F, Shiga T, Yaguchi M, Okado N.** An enriched environment increases noradrenaline concentration in the mouse brain. *Brain Res.* 924:124-126, 2002.
- 5.- **Pham TM, Soderstrom S, Winblad B, Mohammed AH. (1999).** Effects of environmental enrichment on cognitive function and hippocampal NGF in the non-handled Rats. *Behav Brain Res.* 103(1), 63-70.

neurohormonal, del desarrollo biológico, cognitivo y conductual, siendo los efectos más notables:

- ❖ un mayor número de redes neuronales y aumento de plasticidad neuronal,
- ❖ un incremento en la resistencia física ante el estrés y,
- ❖ la reproducción de células nerviosas en las estructuras diencefálicas (hipocampo) – *área asociada a los procesos emocionales y mnémicos*-.

Por otro lado, se ha demostrado experimentalmente que los efectos del aislamiento y la privación estimular son nefastos para la arquitectura cerebral y generan degradación de los sistemas biológicos y sociales (por ejemplo, aumentan de la agresividad social y conductas autodestructivas, reducen los impulsos alimenticios, entre otras).

Finalmente, como se mostró anteriormente, las bio-redes como matrices de contención, apoyo mutuo y soporte relacional demostraría un *modus operandis* universal, un modelo de fortalecimiento propio de lo vivo, que actúa como **RED- SILENCIA**, es decir, como un entramado de soporte que, en lo humano puede ser de múltiples tipos, a saber:

- Redes familiares: familia de nuclear, de origen (extensa o transgeneracional)
- Redes Comunitarias: agrupaciones barriales, religiosas, deportivas, culturales e institucionales que permiten la creación de sinapsis social y sostén comunitario.

De lo anterior se desprende que el **asilamiento socio-afectivo** (o la desvinculación de las bio-redes naturales) sobre todo en personas que se enfrentan a eventos de intenso estrés y adversidad, sería uno de los peores mecanismo de afrontamiento para sobrellevar las crisis vitales.

6.- Torasdotter M, Metsis M, Henriksson BG, Winblad B, Mohammed AH. (1998). Environmental enrichment results in higher levels of nerve growth factor mRNA in the rat visual cortex and hippocampus. Behav Brain Res. 93(1-2):83-90.

7.-Young D, Lawlor PA, Leone P, Dragunow M, During MJ. (1999). Environmental enrichment inhibits spontaneous apoptosis, prevents seizures and is Neuroprotective. Nat Med. 5(4):448-53.

Finalmente, a modo de conclusión, se podría señalar que la participación regular a sesiones de Biodanza podría constituirse como una poderosa y efectiva matriz de Bio-resiliencia por cuanto:

- ❖ Favorece la estructuración progresiva del Inconsciente Vital.**
- ❖ Permite la reparentalización en casos donde las protovivencias fueron defectuosas o inhibitorias del potencial genético.**
- ❖ Ofrece un ambiente enriquecido de poliestimulación (motora, sensorial, cenestésica, afectiva, entre otras).**
- ❖ Por medio de la integración afectiva con el semejante, incentiva la búsqueda activa de vínculos y redes afectivas nutricias que contrarrestan la tendencia al aislamiento socio-afectivo.**

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Libros:

- **Cyrulnik, Boris** (1993). *“Los Alimentos Afectivos”*. Ed. Nueva Visión.
- **Cyrulnik, Boris** (2009). *“De cuerpo y Alma; Neuronas y Afectos, la conquista del bienestar”*. Ed. Gedisa.
- **Cyrulnik, Boris** (2013). *“Los Patitos Feos; La Resiliencia, Una infancia infeliz no determina la vida”*. Ed. DebolsilloClave.
- **Frankl, Víctor** (1984). *“El Hombre en Búsqueda de Sentido”*. Ed. Herder.
- **Gómez, Rosario** (2009). *“Cuentos con Alma V”*. Ed. Por un Mundo Mejor
- **Kotliarenco, M. Angélica & Cáceres, Irma.** (2013). *“Serie Reflexiones I”* CEANIM. Santiago de Chile.
- **Toro A., Rolando** (2007). *“Biodanza”*. Ed. Índigo, Cuarto propio.
- **Toro S., Rodrigo** (2012). *“Orígenes de Biodanza”*. Ed. Corriente Alterna.
- **Toro A., Rolando** (2012). *“La Inteligencia Afectiva; La unidad de la mente con el Universo”*. Ed. Cuarto propio. Comp. Cecilia Toro Acuña.
- **Toro A., Rolando** (2014). *“El Principio Biocéntrico; Nuevo Paradigma para las Ciencias Humanas, La Vida como Matriz Cultural”*. Ed. Cuarto propio. Comp. Cecilia Toro Acuña.
- **Veliz M., Fernando** (2014). *“Resiliencia Organizacional; el desafío de cuidar a las personas, mejorando la calidad de vida de las empresas del siglo XXI”*. Ed. Gedisa.

Monografías, Revistas de Biodanza y Módulos de Formación:

- **Ghisio, Patricia.** *“Biodanza como sistema integrador de resiliencia frente al Síndrome de Burnout”*. Revista de Pensamiento Biocéntrico. Pelotas - N° 11 janeiro/junho de 2009
- **Alberti, A. María & Retamosa, Guillermo.** *“Biodanza y Resiliencia. Aportes en la formación de facilitadores”*. Revista Argentina de Biodanza. Buenos Aires - N°3, Primavera de 2013.

- **Gómez H., Jorge** (2010). *“El Facilitador de Biodanza como Tutor de Resiliencia: Aspectos que Promueven el Bueno Trato”*. Monografía para obtención de título de profesor de Biodanza. IBF- Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile.

Módulos del Curso de Formación de Profesores de Biodanza -SRT: CopyRight by Rolando Toro Araneda

- Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad, Trascendencia, La Vivencia, El Inconsciente Vital y El Principio Biocéntrico, Aspectos Biológicos de Biodanza, Aspectos Psicológicos de Biodanza, Trance y Regresión, Metodología V, La música en Biodanza.

Conferencias y ponencias audiovisuales:

- **Kotliarenco, M. Angélica & Cáceres, Irma.** (2011). Power Point: “Sinapsis social, un Paradigma de la Resiliencia Comunitaria”. CEANIM.
- **Kotliarenco, M. Angélica** (2013). Portal Youtube: *“II Seminario Internacional de Resiliencia y XV Seminario Nacional de Resiliencia. Santiago de Chile.*

Páginas de Internet:

- <http://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia>
- [File:///C:/Users/FELIPE/Desktop/BIODANZA%20Y%20RESILIENCIA/Resiliencia%20\(psicolog%C3%ADa\)%20-%20Wikipedia,%20la%20enciclopedia%20libre.html](File:///C:/Users/FELIPE/Desktop/BIODANZA%20Y%20RESILIENCIA/Resiliencia%20(psicolog%C3%ADa)%20-%20Wikipedia,%20la%20enciclopedia%20libre.html)
- <http://www.redsistemica.com.ar/melillo.htm>
- <http://resiliencia.cl/opinexp/>
- <http://www.psicologiacientifica.com/vulnerabilidad-psicosocial/>
- <http://www.angelfire.com/ak/psicologia/resifa.html>