

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile



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

**El Facilitador de Biodanza como Tutor de Resiliencia:
Aspectos que Promueven el Bueno Trato**

Alumno : Jorge Gómez Hernández
Profesora
Supervisora: Lily Perez Romero

Santiago, 23 de octubre de 2010

Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>



Escuela de Biodanza
Modelo

Índice

Introducción.....pag. 2

El Facilitador

El Rol del Facilitador.....pag. 3
Actitudes Dirigidas a Las Personas.....pag. 4
Autenticidad en El Facilitador de Aprendizaje.....pag. 4
Aprecio, Aceptación y Confianza.....pag. 5
Compresión Empática.....pag. 5
Estimulando La Integración.....pag. 7

Resiliencia

Definición de Resiliencia.....pag. 8
El Poder de Los Buenos Tratos.....pag. 9

El Grupo

El Poder del Grupo.....pag.11
El Proceder del Facilitador en el grupo.....pag. 13
Relaciones entre Mundo Grupal y el Mundo Social.....pag. 15
Situaciones que podemos encontrar en el grupo de Biodanza.....pag. 15
Conclusiones.....pag.16
Bibliografía.....pag.17



Escuela de Biodanza
Modelo

Introducción

La presente monografía pretende dar cuenta del trabajo que todo facilitador de Biodanza necesita tener en cuenta a la hora de trabajar con seres humanos.

Más aún el rol que este debe cumplir corresponde al eje central en toda relación humana y que abarca aspectos como las actitudes, autenticidad, aceptación y empatía entre otros atributos, los que revisaremos durante el desarrollo de esta monografía.

Además por parte analizaremos los aspectos que promueven el buen trato entre las personas, considerando la *“resiliencia”* como parte fundamental de las relaciones humanas.

Para concluir se enunciarán los diferentes procesos que se vivencian en los grupos como la matriz de renacimiento, las emociones y sentido de pertenencia entre otros.



Escuela de Biodanza
Modelo

EL Facilitador

El facilitador es la persona responsable de conducir el desarrollo del taller. Algunas de las funciones están orientadas a responder por:

- ✓ El cumplimiento del programa y los objetivos del taller
- ✓ El cumplimiento del horario establecido
- ✓ La aplicación de límites

La presencia del facilitador es sumamente importante pues está dedicado a orientar a los participantes en el desarrollo de los objetivos de cada módulo, promover la participación activa de todo el grupo, la relación entre el facilitador y los participantes debe darse en forma horizontal, bidireccional, respetuosa y de verdadero trabajo en equipo.

Un aspecto importante a resaltar es la actitud que asume el facilitador en su desempeño, la cual debe ser positiva, de apoyo y seriedad en el trabajo, evitando siempre calificar los comentarios de los participantes con palabras como “falso”, “incorrecto”, “jamás”.

Antes de poner en duda algún comentario, se recomienda indagar por propuestas a las discrepancias. Una actitud de burla y arrogancia en el facilitador sólo contribuye a dañar el clima del taller.

Por otra parte, se recomienda revisar la bibliografía básica que presentamos, lo que permitirá un manejo más adecuado y seguro de los temas.

Si es posible, participar en talleres de formación de facilitadores donde sea revisada la metodología y los contenidos del taller. (Ochoa, 1999)



Escuela de Biodanza
Modelo

Actitudes Dirigidas a Las Personas:

Según Carl Rogers hay 3 cualidades o actitudes básicas de un “facilitador de aprendizaje”, según la expresión acuñada por él.

1. En primer lugar, ser uno mismo en el rol del Facilitador, una persona auténtica, que no se sienta obligada a presentar una imagen o fachada, o ponerse la “mascara” del rol.
2. Por otra parte, tener hacia sus alumnos una actitud de aceptación, aprecio y confianza.
3. Por último adoptar una disposición hacia la comprensión empática.

Veamos cómo lo expresa el mismo Rogers:

Autenticidad en El Facilitador Del Aprendizaje

“Quizá la principal de esas actitudes sea la autenticidad. Cuando el facilitador es una persona auténtica, obra según es y traba relación con el estudiante sin presentar una máscara o fachada; su labor será proclive a alcanzar una mayor eficacia. Esto significa que tiene conciencia de sus experiencias, que es capaz de vivirlas y de comunicarlas si resulta adecuado. Significa que va al encuentro del alumno de una manera directa y personal, estableciendo una relación persona a persona. Significa que él mismo, que no se niega.(...)” (Barreiro, 2000)



Escuela de Biodanza
Modelo

Aprecio, Aceptación y Confianza

“Existe otra actitud característica de los que tienen éxito en la facilitación del aprendizaje. He observado esta actitud; sin embargo es muy difícil darle nombre, por eso utilizaré varios. Pienso que significa apreciar al alumno, sus sentimientos, opiniones y toda su persona. Es preocuparse por el alumno pero no de una manera posesiva. Significa la aceptación del otro individuo como una persona independiente con derechos propios. Es la creencia básica de que esta otra persona es digna de confianza de alguna manera fundamental. Ya sea que la llamemos aprecio, aceptación o confianza o cualquier otro nombre, esta actitud se manifiesta en una variedad de formas. El facilitador que adopta esta actitud podrá aceptar totalmente el miedo y las vacilaciones con que el alumno enfrenta un nuevo problema, como también la satisfacción del alumno por sus progresos.(...)”
(Barreiro, 2000)

Comprensión Empática

“Otro de los elementos esenciales es la comprensión empática. Cuando el maestro tiene la capacidad de comprender desde adentro las reacciones del estudiante, cuando tiene una apercepción sensible de cómo se presenta el proceso de aprendizaje al alumno, entonces podrá facilitar un aprendizaje significativo.(...) Cuando existe una comprensión empática la reacción del alumno responde al siguiente modelo ‘por fin alguien comprende cómo siento y cómo soy, sin querer analizarme ni juzgarme. Ahora puedo prosperar, crecer y aprender.’ Esta actitud de ponerse en el lugar del otro, de ver el mundo desde el punto de vista del



Escuela de Biodanza
Modelo

estudiante es casi inaudita en el aula tradicional, donde es posible escuchar miles de interacciones sin encontrar un solo ejemplo de comunicación clara, sensible y empática. Pero cuando esto ocurre, tiene un efecto de total liberación.” (Barreiro, 2000)

Decimos que estas actitudes son facilitadoras del buen clima grupal porque al captar esta tónica que irradia desde la autoridad –tónica de aceptación y confirmación personal, de reconocimiento del otro- tiende a producirse en los miembros del grupo:

- a. Un descenso de temor a ser rechazado.
- b. Una disminución de la ansiedad generada a partir de la lucha por la aceptación y el reconocimiento de la autoridad.
- c. Un incremento de la predisposición a escuchar al otro y a reconocerle sus aspectos positivos.
- d. Un refuerzo de la autoestima, un aumento del grado de seguridad ontológica y una disminución, por ende, de las conductas defensivo-ofensivas.

Ejemplo de actitudes que van configurando esta tónica vincular de descalificación y sanción serían, por ejemplo, el ironizar o tender a humillar al alumno, poner en duda de continuo su capacidad u honestidad, poner énfasis en los errores más que en los aciertos, considerar el error en el proceso de aprendizaje como algo ‘punible’, amenazar o amedrentar, utilizar rótulos, etc. (Barreiro, 2000)



Escuela de Biodanza
Modelo

Estimulando La Integración

Anteriormente hemos visto cierto tipo de actitudes adoptadas por la autoridad, dirigidas hacia los miembros de un grupo, que contribuyen a modelar una determinada matriz vincular.

Por otra parte hay actitudes ligadas específicamente con lo grupal, a las relaciones entre los miembros, que pueden apuntar francamente a la integración y cohesión del grupo o, por el contrario, a incentivar conductas decididamente individualista.

El facilitador debe comprender la importancia que tiene el grupo para el bienestar de los alumnos y para su proceso de aprendizaje, es decir se preocupan de promover una integración armoniosa.

La preocupación por promover un grupo sano puede conducir al facilitador de Biodanza a tratar de incidir en forma abierta en el mejoramiento del clima grupal proponiendo actividades de integración, brindando oportunidades y momentos de encuentro y reflexión conjunta para profundizar el conocimiento mutuo. (Barreiro, 2000)



Escuela de Biodanza
Modelo

Resiliencia

Definición de Resiliencia:

El vocablo resiliencia tiene su origen en el verbo *Resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, rebotar. El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (cit.Reutter).

La resiliencia plantea la salud como la capacidad para resolver problemas o aliar maneras constructivas de vivir con problemas irresolubles.

La resiliencia designa “la capacidad del individuo, de un grupo, de una institución o de una comunidad para enfrentar adecuada y efectivamente situaciones de adversidad, crisis o de riesgo a través de los recursos internos de ajuste y afrontamiento innatos o adquiridos y que permiten neutralizar o sobreponerse a la situación y además salir enriquecido con la experiencia.” (Yarúa, 2005)

Boris Cyrulnik es uno de los principales expertos en resiliencia del mundo, apodado “el psiquiatra de la esperanza” entre los franceses. Sostiene que la necesidad de que existan personas que entrenen y apoyen a otros en la resiliencia, ya que lo provoca el hundimiento no es el golpe, es la falta de apuntalamiento efectivo y social que impide encontrar “*tutores de resiliencia*”.

El proceso a que se refiere la resiliencia es complejo. Algunos autores precisan que significa resiliencia de recuperación. Mientras que recuperación indica la mera vuelta a normalidad tras un incidente, la resiliencia requiere de una reformulación de parte de la vida para recobrar un modo digno de vida. Por otra parte la



Escuela de Biodanza
Modelo

recuperación puede no ser intencionada, la resiliencia es un proceso pilotado por los sujetos con la intención esforzada de recobrar forma.

La construcción de la noción de resiliencia se ha hecho sobre una constatación: la exclusión social no es determinante de la vida de la gente sino que los traumas de la exclusión y la violencia pueden ser enfrentados por el individuo, quien tiene la capacidad de resistencia, lucha y posibilidades de recobrar un modo digno de vida.

La resiliencia implica algo más que sobrevivir a un suplicio horrible, atravesarlo o eludirlo. No todos los que sobreviven a estas situaciones son resilientes; algunos quedan atrapados en la condición de víctimas relamiéndose las heridas e impedidos de crecer por la ira y la culpa.

En realidad, la resiliencia no es un proceso por el cual las situaciones negativas son olvidadas sino que se incorporan y conviven en sabiduría personal más compleja que logra superarlas pero que no anula totalmente su presencia. Es más, es esa memoria de los procesos de resiliencia y cómo uno venció a las dificultades, lo que permite continuar cultivando una personalidad resiliente. La resiliencia no evita el sufrimiento sino que se dirige a la adquisición de un nuevo modo de vida que logra superarlo. En ese sentido, hay que destacar que la resiliencia no significa que uno sea invulnerable a las dificultades sino que es capaz de encajar el impacto de las experiencias violentas o traumáticas y recobrar forma. (Vidal, 2009)

El Poder de Los Buenos Tratos:

Uno de los grandes logros de los investigadores de lo humano ha sido demostrar la importancia de las relaciones afectivas y de los cuidados mutuos en la



Escuela de Biodanza
Modelo

conservación de la salud psíquica. La constitución biológica y las experiencias relacionadas son fundamentales para las personas, pues se influyen, se complementan y se perturban mutuamente. Gracias a nuestra biología podemos relacionarnos con los demás. Incluso en nuestra vida intrauterina, las relaciones sociales y afectivas también forjan nuestra biología en el modo en que los genes se manifestarán, investigadora Shelley E. Taylor (2002) hace una excelente revisión de diferentes investigaciones que han demostrado como los cuidados maternos previenen como los efectos mórbidos de un gen. (Barudy, 2009)

A diferencia del “*instinto*” de alimentarse o de protegerse, conductas que comienzan y acaban con el individuo, los cuidados de los buenos tratos son relaciones recíprocas y complementarias, provocadas por la necesidad, la amenaza o el peligro y sostenidas por el apego, el afecto y la biología. Algunos investigadores como Francisco Varela y Humberto Maturana sostienen que la biología, como la ciencia de la vida, ha permitido que lo concibamos de forma positiva y reconozcamos las competencias y capacidades para producir, proteger y reproducir la vida mediante ese conjunto de sentimientos, comportamientos y representaciones que constituyen el amor una de las fuentes más relevantes del “*buen trato*” y de la capacidad de cuidar a los demás.

Las raíces del “*buen trato*” se encuentran en la profundidad de nuestra naturaleza como animales sociales. Algunos biólogos han afirmado que si la condición natural de los humanos no hubiera sido el altruismo social y los cuidados mutuos que se derivan, la especie humana se habría extinguido inexorablemente (Maturana, H. y Varela, F., 1984; Cyrulnik, B., 1989; Taylor, S.E., 2002).

En el presente, cuando la vida familiar y de comunidad se basa en dinámicas de buenos tratos y de cuidados mutuos, sus miembros gozan de ambientes afectivos nutrientes, reconfortantes y protectores. Vivir en redes familiares y sociales que proporcionan un apoyo afectivo y material contribuye al bienestar y, además,



Escuela de Biodanza
Modelo

regulan el estrés y alivian los dolores inherentes al desafío de vivir. (Barudy, 2009).

El Grupo

El poder del grupo en Biodanza

Según 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)

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 e exteriorizar las emociones, así como el reconocimiento de los sentimientos.
- ✓ Recuperación de la esperanza (cuando se puede saber de la mejoría de otros).



Escuela de Biodanza
Modelo

- ✓ 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.
- ✓ Desarrollo de actividades gratificantes.

El grupo forma parte de la *“trayectoria de aprendizajes”* de sus miembros que comparten tiempo y espacio, van sosteniendo o reparando la identidad perdida o mellada, potenciando la solidaridad entre crisis, así como removiendo obstáculos emocionales. (Salud, 2002)

La metodología en Biodanza se da a través de las vivencias integradoras y se desarrollan a partir de consignas positivas que invitan al bienestar. El grupo como espacio de contención amoroso y seguro, induce a los participantes a correr pequeños riesgos que, en ese medio confiable, permiten aflorar los potenciales genéticos que estuvieron inhibidos. Ambos elementos constitutivos de Biodanza se convierten en ecofactores positivos que se traducen en estados de plenitud, salud y felicidad.

En Biodanza se respeta el ritmo de cada persona. No se juzga, no se interpreta, no se aconseja. No se estimulan emociones de miedo, dolor y rabia aunque. Si aparecen durante la sesión, se acompaña a la persona en la expresión y vivencia de éstas. Es un proceso cuidadoso y progresivo donde se invita a los participantes a trabajar sobre sus aspectos saludables integrándolos y potenciándolos. (Ceballos, 2007)



Escuela de Biodanza
Modelo

Hay algunas consideraciones que son necesarias, tener en cuenta cuando un Facilitador dirige un grupo en las sesiones Biodanza, las que se detallaran a continuación:

Como debe proceder del facilitador

- Las ausencias, o retirada, o cambios de grupo puede ser una forma inconsciente de mecanismo de defensa en su proceso de crecimiento, así vuelve al punto de partida.
- El facilitador debe conversar privadamente con este alumno, hacer que el alumno reflexione y llegar a la conclusión que es una forma de defensa habitual en algunas personas y sugerirle que pruebe por un periodo más.
- Si el deseo del alumno es conocer a otros facilitadores puede orientarlo que haga módulos vivenciales con los otros Facilitadores.
- Si se recibe alumnos de otro grupo, o un su alumno desea transferirse para grupo de otro facilitador, debe conversar con el facilitador de origen o de destino del alumno, para informarse y/o dar informaciones
- El Facilitador debe mantener una conducta de “escuchar activo” (Modelo, 2010).

Cómo comportarse durante el relato de Vivencia

- El Facilitador debe tomar la actitud de “escuchar activo”.
- El Facilitador no debe hacer interpretaciones ni permitir que los alumnos la hagan.
- El alumno debe expresar lo que haya sentido y no lo que le haya pasado



Escuela de Biodanza
Modelo

- El Facilitador debe interrumpir las expresiones tóxicas, las manifestaciones agresivas o denuncias contra alguno de los compañeros del grupo.
- El Facilitador debe explicar el mecanismo de acción de ejercicio que puede haber provocado en algún alumno sensación de desagrado o angustia.
- El alumno puede ocultar aspectos que parecen vergonzosos, debido a una censura interior.
- Puede acompañar con llanto mientras hace su relato; en estos casos el facilitador o sus compañeros que están al lado debe darle continente afectivo a través del contacto (abrazo, tomar de la mano, caricia en el pelo) (Modelo, 2010).

Participación del Facilitador de Biodanza en las sesiones que dirige

- Mantener una relación simétrica entre el instructor y los alumnos, eliminando el autoritarismo.
- El Facilitador debe tener una postura natural, sin mistificación, permitiendo el vínculo de los alumnos con él de forma espontánea, abierta, afectiva, respetuosa y encantadora, sin crear expectativas.
- El Facilitador puede encarnar el arquetipo del inconsciente colectivo: “El sabio”, “el gran padre”, “el mago creador”, “la divina madre”. “la hechicera”, “el Chamán”. Puede ocurrir una transferencia, poco a poco se va desplazando para los miembros del grupo. No utilizar de esta transferencia.
- El Facilitador a veces enfrentan mensajes ambiguos y actitudes ambivalentes. Debe ser un “maestro” en la reciprocidad.
- El Facilitador no debe hacer discriminación entre los participantes de grupo (interés o rechazo) (Modelo, 2010).



Escuela de Biodanza
Modelo

Relaciones entre Mundo Grupal y el Mundo Social

- A veces el alumno vive de forma disociativa: “el mundo de la Biodanza” y “el mundo real”. Debemos explicar y proporcionar la integración de estos dos mundos.
- Progresivamente el alumno aplica lo vivido en sus relaciones, saca fuerzas de esta diferencia y actúa como un agente de salud.
- La contradicción puede llevar a un estado depresivo o de desacreditación (Modelo, 2010).

Situaciones que podemos encontrar en el grupo de Biodanza

- Grupo dividido en sub-grupo: Hacer ejercicios indiferenciados con carácter alegre y creativo (juegos, situaciones livianas)
- Persona aislada: Hacer ejercicios indiferenciados, no dar atención especial, tratar como todos los miembros del grupo.
- Personas que tiene deseo de protagonismo y quiere tomar el lugar del Facilitador: No polemizar, porque se atrapa en su juego. Punto de referencia es desde la teoría de Biodanza, contextualizar, no descalificar el conocimiento de la persona.
- Personas conflictivas (crea problemas de cualquier situación o se victimiza): Estos casos hay que conversar privadamente, no puede ser público. Pide a esta persona para hacer una reflexión de sí misma (¿cómo te ves en el grupo? ¿Cuál es tu aporte al grupo?). Si la persona no tiene capacidad reflexiva de sus actos dar opinión, estimular la reflexión para llegar a la conclusión (Modelo, 2010).



Escuela de Biodanza
Modelo

Conclusiones

Ejercer la labor de tutor es sinónimo de guía o maestro, para todos los participantes a los talleres que vamos a desarrollar a lo largo del tiempo, seremos canales de comunicación de lo que hemos aprendido durante todo el entrenamiento que recibimos estos tres años en la escuela de Biodanza Modelo.

Asimismo la resiliencia es un término muy utilizado en la actualidad y de hecho ha pasado a ser una palabra de “moda”, no obstante la he elegido justamente por lo común que aparece hoy en día en diversos medios de comunicación. De una u otra forma gran parte de la humanidad es a mi modo de ver “resiliente”, debido a que nos vemos expuestos a estar en situaciones que para cada persona desde su mirada parece “terrible”, sin embargo siempre salimos airoso de nuestras vivencias un tanto complicadas, y que dicho sea de paso parece ser que generalmente salimos fortalecidos de aquello que en algún momento nos pareció algo que nunca creímos que podríamos salir de eso.

Finalmente si tenemos claro cuál va ser nuestro rol como facilitadores quedará inserto en nuestra corporalidad y la impecabilidad a través del buen trato, que todo ser humano se merece a hora de un fiel representante del espíritu Biodanzante que nos lego nuestro maestro Rolando Toro.



Escuela de Biodanza
Modelo

Bibliografía

- Barreiro, T. (2000). *Trabajos en grupo: hacia la coordinación de un grupo sano*. Buenos Aires: Ediciones Novedades Educativas.
- Barudy, J. y. (2009). *Los buenos tratos a la infancia: Parantelidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Editorial Gedisa S.A.
- Ceballos, D. d. (2007). *Educación corporal y salud: Gestación infancia y adolescencia*. Medellín: Funánbulos Editores.
- Modelo, E. d. (2010). *Apuntes de clases*. Santiago.
- Ochoa, H. y. (1999). *Economía de la Salud: Manual práctico para la gestión local de la salud*. México D. F.: Editorial Pax México.
- Salud, O. P. (2002). *Protección de la salud mental en situaciones de desastres y emergencias*. Washington D.C.: Biblioteca sede OPS.
- Toro, R. (2007). *Biodanza*. Santiago: Editorial Cuarto Propio.
- Vidal, F. (2009). *Pan y rosas. Fundamentos de exclusión social y empoderamiento*. Madrid: Fundación Foessa.
- Yaría, J. A. (2005). *Drogas: Escuela, familia y prevención*. Buenos Aires: Editorial Bonum.