

UNIVERSIDAD DE CHILE  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
PSICOLOGIA

**Evaluación de la Biodanza como Técnica  
Corporal para la Modificación de la  
Autoestima**

Memoria para optar al Título de Psicóloga

alumnas: **JESSICA MEDEL**  
**PATRICIA SANCHEZ**  
PROFESOR PATROCINANTE: **YOLANDA ALVAREZ**  
ASESOR METODOLOGICO: **IRIS GALLARDO**  
NOVIEMBRE, 2002

## Resumen

El presente estudio apunta a la evaluación de la técnica Biodanza como una herramienta útil para el fortalecimiento de la autoestima, la cual a través de numerosas investigaciones ha sido considerada como un factor protector y de prevención en múltiples trastornos psicológicos (Kotliarenco, 1998).

Con el fin de evaluar el efecto de la variable independiente (Taller de Biodanza) sobre la variable dependiente (Autoestima), se utilizó un diseño experimental del tipo preprueba-postprueba y grupo de control, por lo que este estudio tiene un carácter explicativo.

La muestra estuvo constituida por 16 estudiantes de sexo femenino seleccionadas en un Instituto Profesional. Los requisitos fueron que las edades no superaran los 25 años, que no tuviesen antecedentes de patologías previas (psicosis ni cuadros neurológicos), que no estuviesen en tratamiento psicológico ni psiquiátrico y que no tuvieran participación previa en talleres de Biodanza.

Los resultados obtenidos después del análisis de los datos, avalan la efectividad de la técnica en el incremento de la autoestima, lo que sugiere la realización de nuevas investigaciones utilizando diferentes muestras o la utilización de la Técnica Biodanza en otros campos de acción.

## Indice

<b>I.- Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>II.- Marco Teórico.....</b>	<b>4</b>
<b>1.- Inicio de la Psicología Humanista</b>	
1.1.- Terapias Corporales.....	9
<b>2.- Biodanza</b>	
2.1.- Orígenes de la Biodanza.....	21
2.1.1.- Definición de Biodanza.....	23
2.1.2.- Conceptos Básicos.....	25
2.2.- Ecofactores.....	32
2.3.- Potencial Genético.....	32
2.4.- Aspectos Psicofisiológicos.....	33
2.5.- Identidad.....	35
2.5.1.- Identidad y Biodanza.....	37
2.5.2.- Regresión y Biodanza.....	39
2.6.- Metodología de las Sesiones.....	40
2.6.1.- La Música.....	41
2.6.2.- El Grupo.....	43
2.6.3.- La Danza.....	44
2.6.4.- El Movimiento.....	46
2.7.- La Vivencia.....	48
2.7.1.- Líneas de Vivencia.....	49

### **3.- Autoestima**

3.1.- Aspectos Generales.....	52
3.2.- Definiciones de Autoestima.....	56
3.2.1.- Dimensiones del Autoconcepto.....	59
3.2.2.- Componentes de la Autoestima.....	60
3.2.3.- Funciones de la Autoestima.....	61
3.2.4.- Factores que influyen en la Autoestima.....	63
3.3.- Etapas del Desarrollo y Autoestima.....	64
3.4.- Autoestima y Biodanza.....	67

### **III.- Objetivos**

#### **1.- Objetivo General**

1.1.- Objetivo Específico.....	71
--------------------------------	----

### **IV.- Formulación de Hipótesis**

#### **1.- Hipótesis General**

1.1.- Hipótesis Específicas.....	71
----------------------------------	----

### **V.- Metodología**

1.- Tipo de Estudio.....	74
--------------------------	----

2.- Universo.....	74
-------------------	----

3.- Muestra.....	74
------------------	----

#### **4.- Definición de Variables**

4.1.- Variable Dependiente: Autoestima.....	75
---	----

4.1.1.- Definición Conceptual.....	75
---------------------------------------	----

4.1.2.- Definición Operacional.....	75
-------------------------------------	----

4.2.- Variable Independiente: Biodanza.....	75
4.2.1.- Definición Conceptual.....	75
4.2.2.- Definición Operacional.....	75
<b>5.- Instrumento Aplicado.....</b>	<b>76</b>
<b>6.- Procedimiento.....</b>	<b>76</b>
<b>7.- Validez y Confiabilidad</b>	
7.1.- Validez del Experimento.....	77
7.2.- Validez del Instrumento.....	78
<b>VI.- Análisis de Resultados</b>	
1.- Análisis Cuantitativo.....	79
2.- Análisis Cualitativo.....	87
<b>VII.- Conclusiones.....</b>	<b>94</b>
<b>VIII.- Bibliografía.....</b>	<b>101</b>
<b>Anexos</b>	

## **I.- Introducción**

En la actualidad se ha hecho frecuente la preocupación por la autoestima ya sea para dimensionarla como para la elaboración de técnicas para promoverla y desarrollarla; todo esto se deduce de la importancia que reviste la autoestima, ya que es a partir de ella que se definen las posibilidades de los demás logros de la vida ( Branden N., 1991).

Considerando que las diversas corrientes terapéuticas toman como foco de atención la autoestima como eje central del desarrollo psicológico, se ha escogido dentro de las terapias humanistas una modalidad de terapia corporal como es la Biodanza, la que en el presente trabajo se intenta evaluar como herramienta terapéutica o al menos aportar evidencias, a favor de su efectividad en la modificación de la autoestima. Basándose para esto, en un estudio de tipo explicativo.

Así entonces, cuando se decidió iniciar esta investigación y trabajar con autoestima se hizo pensando en la importancia que ésta reviste en cada una de las personas y lo esencial que es para la supervivencia psicológica, por lo tanto y de acuerdo a numerosas investigaciones que avalan el importante rol que ella juega como factor protector y de prevención en múltiples trastornos psicológicos (Kotliarenco, 1998), se decidió realizar un taller donde lo central fuera trabajar con una técnica que permitiera entonces su aumento, considerando la importancia individual y social que se le ha concedido. Según el DSM-IV son muchos los trastornos donde el déficit de autoestima es considerado como una variable predisponente para el origen de algunos trastornos o como una variable consecuente de presentar otros (Bermúdez N., 1999).

Entre los trastornos que se relacionan con un déficit de autoestima encontramos los siguientes:

Trastorno del aprendizaje

Trastorno de la comunicación

Trastorno por déficit de atención y comportamiento perturbador

Trastorno de la eliminación

Trastorno de ansiedad: fobia social

Trastorno sexual y de identidad sexual: trastorno orgásmico femenino, trastorno de la identidad sexual.

Trastorno de la conducta alimentaria: bulimia nerviosa, anorexia nerviosa (el nivel de autoestima depende de la forma y el peso del cuerpo).

Trastorno de la personalidad: trastorno narcisista de la personalidad (vulnerabilidad de la autoestima), trastorno de la personalidad por evitación.

Entre los factores psicosociales de riesgo del consumo de drogas y alcohol aparece el déficit de autoestima, del mismo modo aparece entre otros como factor predictor de un comportamiento depresivo. Además hay que tener en cuenta que mantener una autoimagen y un sentido de competencia y de dominio, es considerado una estrategia para prevenir el estrés ( Bermúdez M., 1999).

El déficit de autoestima ha sido asociado a la soledad ( Peplau y Perlman, 1982; cit. en Bermúdez M., 1999), a la alienación y en general al síndrome de absentismo laboral y a la mayor parte de los problemas sociales como delincuencia, marginación, prostitución, toxicomanías, entre otros. Por otra parte, cuando la persona goza de buena autoestima es capaz de enfrentar los fracasos, dispone de energía para hacer frente a los obstáculos, proyectarse a futuro, evaluando el presente y el pasado, y es capaz de comprometerse y hacerse responsable consigo mismo y con los demás, suele ir además asociada con una alta motivación de logro, una red social extendida, e incluso mejores niveles de defensa inmunológica, determina la autonomía personal, permite cristalizar planes futuros, da coherencia y estructura la personalidad (Alcántara 1990).

De acuerdo a los resultados de numerosas investigaciones que relacionan conductas con determinados niveles de autoestima- "Zahrn (1967), Lipssytt (1958), Rosemberg (1965)- se encontró que el bajo nivel de autoestima se correlaciona positivamente con altos niveles de ansiedad, inseguridad, poca estabilidad emocional, bajo apetito, insomnio, soledad, hipersensibilidad a la crítica, pasividad, competitividad, destructividad y bajo rendimiento académico" ( Bermúdez M., 1999). La alta autoestima se correlaciona con un

buen ajuste psicológico, estabilidad emocional, actividad, curiosidad, seguridad, cooperativismo, pensamiento flexible, sentido del humor, alto rendimiento académico, aumento del aprendizaje (Alcántara, 1990), y también se reporta una relación positiva con la creatividad, mejor comunicación y responsabilidad (Mussen, 1991; Coopersmith 1967, cit. en Mena, 1994).

Por la evidencia existente que relaciona la baja autoestima con la presencia de distintos trastornos psicológicos, se ha considerado importante elaborar e implementar un taller que favorezca su desarrollo y que en el largo plazo se constituya como un factor de prevención.



## II.- Marco Teórico

### 1.- Inicios de la Psicología Humanista

Lo que los autores del movimiento humanista comparten es un concepto del ser humano y su desarrollo, una cierta forma de concebir y practicar la psicoterapia y una fuerte crítica hacia las teorías psicológicas imperantes al momento de su gestación ( Celis A., 1995).

Con posteridad a la Segunda Guerra Mundial surge- liderada en su ordenamiento teórico por Abraham Maslow- la Psicología Humanista. Se la denomina también Tercera Fuerza, al considerársela en sucesión al Psicoanálisis y al Conductismo.

En lo académico, la psicología Humanista comienza como tal, a salir a la luz alrededor de los años 50, con conocidos autores como Carl Rogers, Fritz Perls, Víctor Frankl, Rollo May, Aldous Huxley y el ya mencionado Maslow. Ciertos psicoanalistas habían empezado a disentir del tronco más ortodoxo del psicoanálisis, estas rupturas se habían iniciado con Carl Jung, Alfred Adler y, posteriormente, Wilhelm Reich, gran precursor de las actuales terapias corporales.

En primer término, como se mencionó al comienzo sus propuestas se basan en un concepto diferente de hombre. El postulado humanista afirma que dentro de cada persona está contenida la sabiduría necesaria para alcanzar un estado de salud óptima; que todo ser humano tiene dentro de sí, la capacidad de saber lo que necesita para activar y realizar su potencial. Es lo que Rogers llamó valoración organísmica, una capacidad que tiene el organismo, la totalidad del ser humano- mente, cuerpo, emociones y espíritu- como un todo, de “valorar” cada experiencia como enriquecedora o no enriquecedora para sí, en ese momento (Rogers C., 1966 citado en Celis, A., 1995).

Otro concepto central es el de conciencia, término que tiene diferentes acepciones, una de ellas entendida como “darse cuenta” y alude a la facultad de vivenciar o percibir

algo y ser, simultáneamente, capaces de estar vivenciando o percibiendo. La Gestalt trabaja fundamentalmente el desarrollo de esta capacidad en las personas, puesto que establece una relación prácticamente lineal entre mayor conciencia (o darse cuenta) y la salud psicológica.

Un tercer concepto central del humanismo es el de responsabilidad, que alude a que, independientemente de nuestro condicionamiento de la situación externa, de las demás personas y de cualquier situación o evento externo, estamos constantemente eligiendo nuestra forma de actuar o de reaccionar frente a esas realidades externas. Esto implica que no estamos presos del condicionamiento, ni nada ni nadie nos puede obligar a actuar de un modo determinado o a sentir algo determinado.

Cuando nos hacemos responsables de nosotros mismos, podemos además descubrir que nuestras actitudes moldean la vida que llevamos a cada instante: la forma como enfrentamos cada situación, qué estamos queriendo de una situación determinada y lo que finalmente obtenemos de ella ( Celis A., 1990).

En segundo término- además de un concepto diferente de hombre- para el movimiento humanista el curar enfermedades sólo es una parte de la potencialidad del trabajo clínico. “Es la búsqueda y la activación del potencial que en el ser humano existe, más allá del estar libre de la enfermedad”; promover el desarrollo del ser humano, constituye por primera vez una meta de la psicoterapia.

En tercer término, el Humanismo también rompe el esquema prevaleciente de la psicoterapia, definida como una relación individual basada fundamentalmente en un intercambio verbal entre el terapeuta y su paciente. Populariza una forma de hacer terapia donde el presente y la percatación de uno mismo en ese presente es la fuente de donde emerge la solución terapéutica.

Asimismo, las técnicas no verbales comienzan a tomar su lugar en la psicoterapia, algunos autores (Lowen A., 1976; Rolf I.,1977) desarrollan sus prácticas para el trabajo con

el cuerpo como asiento del síntoma y la actitud neurótica, algunos de ellos- especialmente Lowen- basados en las enseñanzas de Wilhelm Reich (Celis A., 1995).

En cuarto término amplía sustancialmente el espectro de los terapeutas. Educadores, escritores, psicólogos sociales, masajistas, artistas de la plástica y la música, terapeutas corporales, bailarines y místicos enriquecen la técnica terapéutica y empiezan a formar parte de los nuevos agentes de cambio (Celis A., 1995).

Para Kalawski (Celis A.,1995) al momento de caracterizar los principales planteamientos del enfoque Humanista-Experiencial es posible distinguir ciertos énfasis y metas fundamentales en él, estos serían:

1.- Confianza en la naturaleza y Búsqueda de lo natural.

La naturaleza expresa una sabiduría mayor: la Sabiduría del universo. El ser humano como expresión de ella debe encontrar su lugar en el mundo, viviendo en armonía con la totalidad de la que forma parte, sin intentar controlarla.

2.- Énfasis en la expresión de lo personal y único en el desarrollo de la creatividad y la capacidad de juego.

Se considera que tenemos la tarea de desarrollar en nosotros y alentar en otros, la expresión y actualización de la forma única que somos. El desarrollo de nuestra capacidad de jugar y crear nos permite la posibilidad de ser más nosotros mismos.

3.- Limitaciones de la conciencia "normal", cultivo de otros estados de conciencia.

Se piensa que la conciencia normal es sólo uno de los posibles estados de conciencia que se caracterizaría por inhibir, filtrar, separar. Se alienta entonces, la búsqueda de otros estados de conciencia que tiendan a experiencias de unión y participación, incluso mística. Lo anterior se traduce en el interés por las religiones orientales y disciplinas meditativas.

4.- Trascendencia de la Identidad Personal Egoica y reconocimiento y aceptación de la Totalidad que somos.

Se procura el movimiento hacia una identidad más amplia y abarcativa que integre partes alienadas de ser humano en un accionar armónico.

5.- Superación de la escisión mente-cuerpo, importancia de la comunicación con y desde el cuerpo.

El enfoque humanista considera la existencia de una unidad fundamental mente- cuerpo. El cuerpo es considerado una fuente de mensajes acerca de lo que somos, cómo actuamos y sentimos, también como receptor y medio de expresión de lo que ocurre en nuestras imágenes, pensamientos, emociones e intenciones.

6.- Reequilibrio entre las polaridades y revalorización de lo emocional, lo intuitivo, lo interno y el lenguaje del hemisferio derecho.

Nuestra cultura valoriza lo externo, manipulativo, en desmedro de lo interno, receptivo, contemplativo; lo racional, lógico y digital por sobre lo emocional, intuitivo y analógico.

El movimiento humanista cultiva, preferentemente el lenguaje del hemisferio derecho, a través, de imágenes, analogías y metáforas, facilitando una integración armónica entre las polaridades presentes en todo individuo.

7.- La Mente Condicionada: obstáculo que debe ser sorteado.

Una polaridad que ha recibido especial atención es la de la mente vs. las emociones (o sensaciones). La terapia Gestáltica, en particular, ha enfatizado la noción de reducir el énfasis que otorgamos en forma cotidiana a la mente condicionada. La frase de Perls, "deja la mente y recobra tus sentidos" refleja esta actitud: pensamientos, racionalizaciones, juicios, recuerdos, son contenidos de la conciencia que según Perls, actúan como gatillos para fijar los problemas, más que resolverlos.

La psicología humanista ha desarrollado técnicas semejantes a las prácticas tradicionales de meditación conocidas en Oriente, con el fin de liberar a la mente de sus contenidos condicionados. Con prácticas tales como el continuo de la conciencia, es decir, la permanencia fiel y alerta en todo lo que se experimenta en el aquí y en el ahora, la

persona ampliará sus márgenes de percepción habituales y estimulará procesos creativos “organísmicos” que estaban sepultados bajo lo conocido.

8.- Comunicación personal yo-tú en la que se expresan y reconocen las perspectivas subjetivas en su calidad de tales.

Planteando que la cosificación de la experiencia (la transformación de lo que sentimos, pensamos y recordamos) es una barrera comunicacional entre los seres humanos y también dentro de ellos, el enfoque humanista pone el acento en la comunicación de las perspectivas personales y reconocer la perspectiva de otro en cuanto tal.

La Psicología Humanista hace hincapié en la importancia central de los seres humanos como objeto de estudio y de los objetivos humanos como criterio para determinar el valor de los frutos de la investigación, al contrario del conductismo cuyo objetivo era el de predecir y controlar la conducta de los demás.

El enfoque humanista es holístico, estudia al organismos como unificados, en lugar de limitarse a considerarlos como la suma total de partes independientes.

Las psicoterapias humanistas se basan en la suposición de que la humanidad al llegar a ser excesivamente intelectual, tecnológica y desvinculada de sensaciones y emociones. Sus enfoques terapéuticos, están diseñados como procedimientos correctivos experienciales, encaminados a remediar la consiguiente alienación y deshumanización. Enfatizan los métodos de cambio de personalidad experienciales, y aspiran al crecimiento individual y la autoactualización, en lugar de la adaptación. También facilitan una amplia base para el desarrollo de nuevas terapias y el redescubrimiento de antiguas técnicas, que superan en grado diverso las limitaciones y deficiencias de la psicoterapia tradicional ( Grof S.,1998).

En el campo de la terapia, la orientación humanista se aleja del modelo biomédico, lo que se refleja en un sutil pero significativo cambio de terminología: en vez de tratar a

pacientes los terapeutas tratan con “clientes” y la interacción entre ambos, ya no cuenta con significaciones de poder y dominancia sino que es vista como un encuentro entre seres humanos iguales. En este aspecto se destacó Carl Rogers quien enfatizó la importancia de una aceptación hacia el cliente, generando la terapia no- directiva, centrada en el cliente. En ella postula que al cliente no se le deben entregar directrices de lo que debe o no debe hacer, sino más bien se le facilita y acompaña en su proceso; siendo importantes en el terapeuta, características como la empatía, autenticidad y la aceptación incondicional.

### 1.1.- Terapias Corporales

El psicoanalista Wilhelm Reich es el primer terapeuta que trabaja con el cuerpo, y lo coloca a la vanguardia de una nueva perspectiva en el panorama psicológico, hace una mudanza de objeto; “podemos decir que Reich trasciende los límites de lo psicológico para entrar sin retorno en el campo de lo biológico” (García C., 1997), descubre la identidad funcional entre el aparato psíquico y aquél, abriendo así las puertas al trabajo corporal como herramienta de utilidad para la psicología, al relacionar la represión y la neurosis con la regulación del sistema nervioso autónomo. En su práctica terapéutica se dio cuenta de que sus pacientes padecen de ciertos bloqueos en distintas zonas corporales, por lo cual estableció la existencia de una coraza muscular que sería el conjunto de espasmos o contracciones crónicas, que son el correlato corporal del aparato mental (Frager R., 1990; Boadella D.,1987).

A diferencia de Freud y otros psicoanalistas que se interesaban por los contenidos psíquicos de los desórdenes mentales, Reich centró sus trabajos en la forma en que los desórdenes mentales se manifestaban físicamente, desarrollando técnicas terapéuticas que involucraban contacto físico entre terapeuta y paciente, produciendo un quiebre con la práctica psicoanalítica tradicional. Su terapia analizaba no sólo los síntomas, sino el carácter general, poniendo más énfasis en cómo se mostraba el paciente, a través, de su tono de voz, mirada y respiración, que en el contenido de su relato.

La contribución de Reich a la terapia es de un significado extraordinario y de un valor perdurable. Su descontento con los métodos del psicoanálisis le indujeron a desarrollar un sistema denominado "análisis del carácter". Supuso una desviación radical de las técnicas freudianas clásicas, ya que se centraba en el tratamiento de la neurosis desde un punto de vista biofísico e incluía elementos fisiológicos. Reich utilizó la hiperventilación, diversas manipulaciones corporales y el contacto físico directo, con el fin de movilizar las energías atrapadas y eliminar los bloqueos. Según él, el objetivo de la terapia era promover la capacidad del paciente de someterse por completo a los movimientos espontáneos e involuntarios del cuerpo, asociados normalmente al proceso respiratorio. En caso de conseguirlo, las ondas respiratorias producían un movimiento ondulatorio del cuerpo, que Reich denominaba el "reflejo orgásmico" (Grof S., 1998; Frager R., 1990).

Reich desarrolla el concepto de Bioenergía, el cual plantea una forma fundamental de energía que gobierna y permeabiliza al organismo entero, la que se manifiesta tanto en las emociones, así como en el fluido corporal. Para él la Bioenergía era una manifestación especial de una forma de energía cósmica, a la cual él denominó "energía orgónica" (Serrano X., 1996).

Al descubrir Reich que las actividades y las experiencias emocionales pueden crear ciertos patrones musculares que bloquean el libre fluir de la energía y que estos son desarrollados por prácticamente todos los individuos, éste desarrolló una técnica llamada vegetoterapia, uniendo el enfoque psicoanalítico y el trabajo, a través, de lo corporal. Con esta técnica trataba de movilizar los sentimientos por medio de la respiración y otras técnicas orgánicas que activan los centros vegetativos (los ganglios del sistema nervioso autónomo) y liberan energías vegetativas, es decir, influyen sobre el carácter desde el dominio de lo fisiológico, un trabajo simultáneo sobre el aparato psíquico y el somático. Siendo iguales para Reich los procesos que suceden en ambos aparatos.

De este modo el objeto de la terapia era que la persona lograra el desarrollo de la capacidad de entregarse por completo a los movimientos involuntarios y espontáneos del cuerpo, como parte del proceso de respiración en forma plena y profunda.

Para Reich, el carácter se desarrolla como resultado del conflicto permanente entre las necesidades instintivas y el mundo exterior frustrante, sin embargo, es necesario considerar otros factores como: el momento cuando se frustró el impulso, la intensidad de la frustración, la relación entre tolerancia y frustración, las contradicciones de las frustraciones, etc..

La coraza muscular acompaña al carácter, el cual se presenta como patrón fijo de respuesta, de percibirse a sí mismo y al mundo, transformándose en un mecanismo automático e independiente de la voluntad conciente, defensivo frente a los peligros, donde no fluye naturalmente la energía. Siendo el carácter la resistencia más importante para trabajar con el paciente, ya que en el origen y en el modo de operar del paciente está el problema. Así los diferentes caracteres muestran distintas corazas contra lo que se percibe como peligroso, ya sea del exterior o de los impulsos internos, como formas de respuesta frente a la angustia. La coraza opera según el principio del placer-displacer; en ocasiones displacenteras la coraza aumenta y a la inversa (Reich W., 1975).

Al observar la coraza muscular, Reich se da cuenta que los bloqueos musculares individuales no corresponden a un nervio o músculo especial. Sin embargo, encontró que existe una disposición segmentada de la coraza a lo largo del cuerpo. Esta disposición se asemeja a la estructura de los gusanos o de la columna vertebral, los acorazamientos son segmentados en forma de anillos perpendiculares a la columna vertebral. De este modo, para una mejor comprensión de los acorazamientos musculares, Reich dividió el cuerpo en siete anillos o segmentos que presentan una disposición circular o perpendicular al eje del cuerpo, comenzando de la cabeza a los pies. En cada uno de estos anillos encontramos, órdenes, prohibiciones, etc., que se van haciendo manifiestas en la medida que se libera el movimiento en cada zona y se expresa el impulso que ha estado reprimido.

1.- Anillo Ocular: Primer anillo de la coraza y corresponde a este segmento la frente, los ojos y la región de los pómulos. La coraza se expresa aquí en la inmovilidad de la frente y



los párpados, en los ojos saltones o en la expresión vacía de los mismos, inmovilidad en ambos lados de la nariz o en una expresión de máscara.

Se relaciona con la represión a mirar, por miedo a tener que intimar, es decir, presentan una dificultad para entablar una buena comunicación interpersonal.

La disolución de este segmento se logra al hacer que el paciente abra por completo los ojos, ya que con ello se logra movilizar la frente y los párpados, permitiendo la expresión de emociones.

2.- Anillo Oral: corresponde a la musculatura del mentón, de la garganta y de la zona occipital, incluido el músculo anular de la boca. La disolución de este segmento produce movimiento de los labios asociados al surgimiento del llanto o de los deseos de succión. Sin embargo, la expresión del llanto y otros dependerá de que el segmento ocular tenga libre fluir. La boca y los dientes apretados expresan la represión de la rabia.

3.- Anillo Cervical: corresponde a la zona de la musculatura profunda del cuello, abarcando también la lengua. La función emocional del acorazamiento del cuello tiene que ver con la actitud de contener el llanto o la ira. Para poder disolver esta coraza hay que despertar el reflejo del vómito o de arcada, ya que así la onda de excitación del esófago se mueve en dirección inversa a la que se produce al tragar el llanto o ira, si esto se logra, podrán ser liberadas las emociones hasta entonces retenidas por el paciente.

4.- Anillo Torácico: corresponde a toda la zona del tórax como unidad. Esta coraza se muestra en una actitud crónica de inspiración, respiración superficial y de una caja torácica inmóvil. Así la inspiración se transforma en una forma de evitar cualquier emoción. Además la coraza del tórax expresa autocontrol y contención. La disolución de este segmento permitirá liberar las emociones de rabia, anhelo y llanto auténtico, relacionado con la actitud de darse.

5.- Anillo Diafragmático: corresponde al diafragma y a los órganos ubicados bajo él. El bloqueo de esta zona se muestra al no existir pulsación del diafragma espontánea. La disolución de este anillo tendrá dos etapas, en la primera se hace que el paciente fuerce su respiración en forma voluntaria, cuando ésta deja de ser forzada se da paso a la expresión emocional. Por medio de este anillo el paciente se protege de las sensaciones de placer o de angustia que surgen inevitablemente con el movimiento del diafragma.

6.- Anillo del Abdomen: incluye los músculos abdominales mayores laterales y los músculos de la zona de la columna vertebral. Se produce por temor al ataque y se relaciona con la inhibición del rencor.

7.- Anillo de la Pelvis: corresponde a los músculos de la pelvis y los de la zona inferior. El bloqueo de esta zona produce una carencia de expresión de la sexualidad. La coraza pélvica contiene las emociones de angustia y de la ira. Las sensaciones de placer se convierten en cólera, porque la coraza no permite la expresión de los movimientos involuntarios, produciéndose espasmos musculares.

“A partir de Reich, se han desarrollado las llamadas terapias corporales, que se basan en la idea de que las actitudes, pensamientos y sentimientos son reflejados en el cuerpo físico, manifestándose en posturas, movimientos, tensiones y en muchos otros signos del lenguaje corporal” ( Capra F., 1983).

El más importante de los enfoques neoreichianos es la Bioenergética, que consiste en un sistema terapéutico desarrollado por Alexander Lowen. Utiliza el proceso energético del cuerpo y del lenguaje corporal para influir en las funciones mentales. El enfoque bioenergético combina la psicoterapia con una amplia gama de ejercicios, que involucran respiración, posiciones corporales, movimientos e intervenciones manuales directas

Los objetivos terapéuticos de Lowen son más amplios que los de Wilhelm Reich, ya que el énfasis en su trabajo radica en la integración del ego con el cuerpo y su lucha por el

placer, lo que no sólo incluye la sexualidad sino otras funciones básicas, tales como la respiración, el movimiento, las sensaciones y la autoexpresión. A través, de la bioenergética, uno establece contacto con su "primera naturaleza", condición de libertad con relación a actitudes físicas y psicológicas estructuradas, comparada con la "segunda naturaleza", caracterizada por la presencia de posiciones psicológicas y una armadura muscular impuesta al individuo, que le impiden vivir y amar.

"La teoría parte de que el organismo funciona como un todo y que cualquier disturbio afecta a toda la persona, así pues, no hay distinción entre enfermedad mental o física y la interrelación física y psíquica es un hecho. El trauma psíquico tiene su peculiar recorrido por el cuerpo, bloqueándolo allí donde no fluye la energía. En el cuerpo late la pulsación, que es la cualidad de sus células, la respiración; si es libre y plena se experimenta la alegría y el placer. La bioenergética nos lleva así ante una nueva dimensión de la psicoterapia, desbloqueando la parte corporal que entierra con su tensión los determinados desórdenes de los que el paciente se queja" ( Almendro M., 1995).

La bioenergética es entonces, una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente para ayudarles a las personas a resolver sus problemas emocionales y a comprender mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir; incluye tanto procedimientos manipulativos como ejercicios especiales ( Lowen A.,1989).

Una tesis fundamental de la bioenergética es que el cuerpo y la mente son funcionalmente idénticos y que los procesos energéticos del cuerpo están relacionados con: el estado de viveza del cuerpo, la gracia de los movimientos, la elasticidad y la calidez.

Todo stress produce en el cuerpo un estado de tensión: las tensiones musculares crónicas perturban la salud emocional al disminuir la energía del individuo, restringiendo su motilidad y limitando su autoexpresión.

"Si una persona puede moverse libremente sin compulsiones caracterológicas ni armaduras corporales, todas sus experiencias serán profundas. Tal estado es

extremadamente raro, la mayoría estamos bloqueados, enraizados en nuestras propias profundidades mediante condicionamientos de la niñez e históricos” ( Lowen A., 1990).

Otro de los planteamientos de Lowen es que una persona sana puede alcanzar una armonía cuerpo-mente-emociones que es un verdadero “estado de gracia”, un estado de fe que es consecuencia de una actitud abierta a la vida y al amor, como resultado de la energía que fluye libremente por el cuerpo. Esta “gracia”, que proviene de la conexión armoniosa consigo mismo y con los otros es un estado de santidad, de plenitud, de unidad con lo divino. Para Lowen la salud incluye esta espiritualidad que significa estar enraizados en la tierra sin ilusiones y a la vez dispuestos a vivir desde la vitalidad y la espontaneidad de la vida del cuerpo.

El trabajo terapéutico planteado por Lowen analiza a la persona, a través, de distintas capas defensivas:

- 1.- la capa exterior: es la capa del ego, que involucra las defensas psíquicas (negación, proyección, reproche, desconfianza, racionalizaciones e intelectualizaciones).
- 2.- la capa muscular: donde se encuentra las tensiones musculares crónicas que justifican y apoyan las defensas del ego o del yo, y protegen a la persona de la capa interior donde están los sentimientos reprimidos que no se atreven a expresar.
- 3.- la capa emocional de sentimiento: aquí están las emociones reprimidas de cólera, pánico o temor, desesperación, tristeza o dolor.
- 4.- el centro o corazón: de donde brota el sentimiento de amor y ser amado.

La terapia va más allá de ayudar a la persona a tomar conciencia de sus defensas, ya que esta toma de conciencia no conlleva necesariamente que la persona vea afectada de manera significativa sus tensiones musculares o libere sentimientos reprimidos.

En la bioenergética los distintos tipos de defensas corresponden a distintos tipos de carácter. Este carácter es el mismo de Reich, al cual se le asocian, en el cuerpo, tensiones musculares crónicas que bloquean la expresión de los impulsos. Lo importante a considerar es que en la bioenergética se estudia a la persona como única, más allá de la estructura del carácter o como un patrón fijo de respuesta.

Es así entonces como hay múltiples formas de abordar la indiscutible relación mente-cuerpo, en la que la parte psíquica de la persona se ocuparía de las relaciones internas de la persona, de las relaciones con el cuerpo y con el mundo externo. La psique (que depende específicamente del funcionamiento cerebral) liga el pasado que se ha experimentado con el presente y el futuro previsto, confiere sentido al sentimiento que tiene la persona de su propio self y justifica nuestra percepción de que en ese cuerpo hay individuo. Al desarrollarse de ese modo la psique se convierte en algo cuya posición le permite relacionarse con la realidad externa, la persona se convierte en un ser cualitativamente enriquecido; capaz no sólo de adaptarse sino también de negarse a adaptarse, se convierte en alguien capaz de elegir ( Winnicott D., 1996).

En cuanto al cuerpo podemos decir que, uno de los rasgos más característicos y evidentes de la cultura contemporánea nos hace redescubrir su presencia y valor esencial. Este cuerpo que nos es impuesto por la vida cotidianamente, ya que por él sentimos, deseamos, nos expresamos y creamos, él proclama la vida y sus posibilidades infinitas. Hablar de cuerpo también implica hablar de corporalidad, lo que señala el cuerpo de un ser vivo que tiene conciencia del mismo y lo hace suyo; es por tanto, un elemento dinámico que se relaciona ( Bernard M., 1985; López Ibor, J.,1981; Casals J., 1998).

Esta nueva imagen del universo y de la naturaleza humana se asemeja cada vez más a las de las filosofías espiritualistas de la antigüedad y de oriente, nos aproximamos a una integración entre las grandes realizaciones de oriente y occidente (Grof S., 1993).

El modelo corporal de la medicina oriental, especialmente el de la medicina china, como la acupuntura, postula un modelo energético y cualitativo del cuerpo. Aquí el cuerpo

es entonces una red de puntos específicos ligados por los meridianos ("King") recorridos por una energía vital que se distribuye en el cuerpo según la ley de equilibrio del "Tao", y el "yin" y el "yang" (Bernard M., 1985).

Una perturbación en la coordinación total de los procesos orgánicos puede llevar a una manifestación somática, la que se convierte en un mensaje cuya específica manifestación simbólica tendremos que captar pero que en todos los casos denuncia que el self emocional y corporal han sido forzados más allá de sus posibilidades. Por lo que el trabajo con el cuerpo se hace muy necesario (Lieberman D., Neborak S., 1996).

Podemos entonces pensar que lo que sustenta realmente al cuerpo es una fuerza o energía que circula por él y le permite realizar distintos movimientos en la medida que las articulaciones se abran. Pero esta fuerza que al circular nos permite entender la palabra "totalidad", se puede estancar en una contracción permanente de los músculos y otros sistemas, impidiendo la libre circulación y expresión de nuestro mundo emocional. Así como no podemos imaginar hasta qué punto nuestro ser está prisionero, tampoco podemos imaginar qué riqueza y sutileza de sensaciones, emociones y movimientos deparamos cuando se inicia un viaje hacia el interior (Suárez C., 1987).

Es posible practicando diferentes disciplinas corporales, alcanzar una vida más plena, donde la totalidad de un ser puede expresarse de un modo cada vez más rico y recreativo, por cierto que ello no es posible si no nos consideramos responsables de nuestro propio proceso; por ello el interés por incluir el cuerpo ha llevado a desarrollar formas de psicoterapia cada vez más corporalizadas, utilizando a veces la danza incluso sin música, por el movimiento puro del cuerpo sin melodía (Suárez C., 1987; López Ibor J., 1981; Grof S., 1993).

La búsqueda de sí mismo se ha convertido en una búsqueda de la salud, de la totalidad: en hallar ese depósito de sabiduría y salud mental que hasta ahora parecía escapar del alcance de nuestra conciencia. Para esto, el nuevo paradigma, considera a muchos sistemas no tradicionales como complementarios de la medicina occidental.

La salud es una armonía que todo lo gobierna. El mayor de los esfuerzos exteriores no consigue realizar “lo que nuestra energía central sabe hacer con facilidad, y con gracia infalible y providencial”. El bienestar nace de una matriz: el cuerpo-mente. Es un reflejo de la armonía somática y psicológica. “El sanador que reside en nuestro interior es la entidad más sabia y más complejamente integrada de cuantas existen en el universo” (Ferguson M., 1994).

La salud nace de una actitud, de la aceptación de las incertidumbres de la vida, de la voluntad de responsabilizarse de los propios hábitos, de las relaciones humanas satisfactorias, de la sensación de tener un objetivo en la vida.

Una vez liberadas de las actitudes negativas, la curación sucede de forma automática: “es como si hubiese una fuerza vital o un principio ordenador dispuesto a reestablecer el estado natural de salud y totalidad, con sólo conseguir evitar la barrera que suponen las expectativas negativas”.

Parece que el cuerpo tiene su propia manera de “conocer” paralela al modo de conocer del cerebro. Este sistema está ligado al cerebro. La “mente” del sistema inmunológico posee una imagen dinámica del propio ser y tiene la tendencia a dotar de sentido a todos los “ruidos” del medio (Ferguson M., 1994).

La rigidez de las pautas corporales contribuye al bloqueo de los procesos mentales. No podemos separar lo físico de lo mental, como tampoco pueden separarse los hechos de la imaginación, ni el presente del pasado. Así como el cuerpo siente la pena que experimenta la mente, así también la mente se constreñirá por el recuerdo obstinado que el cuerpo guarda de lo que la mente solía sentir, y así sucesivamente (Ferguson M., 1994).

Ese ciclo puede interrumpirse por medio del “trabajo corporal” que realizan en profundidad ciertas terapias, por medio de masajes, manipulaciones, movimientos liberadores u otro tipo de técnicas, que producen cambios en el sistema neuromuscular, en la percepción de la gravedad, o en la simetría del cuerpo. Los cambios así introducidos en el cuerpo pueden afectar de manera profunda a todo el circuito psicocorporal (Suárez C., 1987).

Así como ciertas psicotécnicas aumentan el flujo energético en el cerebro, permitiendo la aparición de nuevas pautas o paradigmas en el mismo, de un modo semejante el trabajo corporal altera el flujo de la energía por todo el cuerpo, liberándolo de antiguas pautas o ideas y aumentando su margen de movimiento. La integración estructural, el método de Alexander, el método de Feldenkrais, la bioenergética, la terapia reichiana y muchas otras técnicas introducen transformaciones en el cuerpo (Ferguson M., 1994).

Crear una oportunidad para sanar significa eliminar esos agentes que impiden la capacidad innata del cuerpo para sanarse a sí mismo, y aumentar los factores que promueven y fomentan esa habilidad. Siempre estamos intentando mantener el equilibrio, alineación y crecimiento en concordancia con nuestro propósito en la vida, seamos o no plenamente conscientes de ese propósito (Rossman., 1994).

A través del trabajo con el cuerpo, es posible, ponerse en contacto con el guía interior, hallar esta sabiduría interna para nuestro crecimiento personal, necesitamos contactarnos con el yo universal en nuestros corazones (Grof S., 1993).

Cuanto más conocimiento y conciencia se tenga del self más será capaz de apoyar el proceso de recuperación de un equilibrio sano. Y en este desarrollo, en la ampliación del conocimiento y de la conciencia de sí mismo, el médico/terapeuta/sanador puede desempeñar un importante papel: el papel de catalizador y de apoyo de las facultades innatas de sanación de la persona ( Rossman M.,1994).

El psicoterapeuta tiene que no temerle al cuerpo, tiene que saber que se puede contar con él, porque está hecho de tal modo que es óptimo para lo que de él esperamos. Perls ideó modos de hacer sentir el cuerpo, para darse cuenta de que sensación o postura acompaña a nuestro decir, y se vuelva evidente un lenguaje distinto de ese que hablamos, que está procesado por nuestra corteza y modificado por todos los condicionamientos adquiridos a lo largo de la vida ( Schnake A., 1996).



La curación significa que el ser humano se hace más sano, más completo. La curación significa redención, aproximación a la plenitud de conciencia. La curación se consigue incorporando lo que falta o desarrollando los potenciales que están inhibidos. La sola pregunta acerca del lado oscuro del hombre tiene poder curativo. El que no tenga miedo a este viaje por la oscuridad será auténticamente libre (Dethlefsen T. y Dahlke R., 1996).

## 2.- Biodanza

### 2.1.- Orígenes de la Biodanza

Este sistema fue creado por Rolando Toro Araneda, psicólogo, antropólogo y poeta quien ha dedicado casi cuatro décadas a la investigación y perfeccionamiento de la Biodanza.

En un primer momento, en la década del 60 experimentó con diferentes músicas y ejercicios, llamando a este sistema Psicodanza. Pero necesitaba encontrar un término más apropiado para una disciplina de características inéditas, se trataba de un sistema en el cual los movimientos y ceremonias de encuentro acompañadas de música y canto, inducían vivencias capaces de modificar el organismo y la existencia humana, a diversos niveles: inmunológico, homeostático, afectivo, motor y existencial.

Rolando Toro, como miembro docente del Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, realizó en 1965 las primeras investigaciones en el Hospital Psiquiátrico de Santiago, de donde se inspiró para el modelo teórico de la Biodanza.

Para entonces este Centro de Estudios, dirigido por el profesor Francisco Hoffman, tenía entre sus objetivos ensayar diversas técnicas de psicoterapia para humanizar la medicina; entre ellas estaban la aplicación de psicoterapia de grupo en la línea de Rogers, arte-terapia (pintura, teatro), psicodrama, terapia gestáltica, musicoterapia, etc.

Con el objeto de inducir armonía y tranquilidad en los pacientes, propuso danzas armoniosas y lentas con los ojos cerrados. La observación reveló que estos ejercicios tenían un efecto contraproducente, pues conducían con facilidad a estados de regresión. En estos casos, las alucinaciones y los delirios se acentuaban y podían durar varios días.

Indudablemente, los enfermos, que por definición, tienen una identidad mal integrada, se disocian aún más cuando realizaban movimientos que inducían regresión. Este resultado aparentemente negativo, sugería una fuerte movilización de los contenidos del inconsciente.

En sesiones siguientes sugirió danzas euforizantes a partir de ritmos alegres que estimulaban la motricidad. El resultado fue un notable aumento del juicio de realidad y la desaparición de los delirios y las alucinaciones. Observó que inmediatamente había cambios de actitud, expresión de alegría y superación de estados depresivos. Así siguió profundizando con ellos y “posteriormente se incorporaron las enfermeras, los estudiantes de medicina, los médicos y finalmente la Biodanza salió del hospital para personas normales” (Toro R., 1998).

Así Rolando Toro abordó el desafío desde la inclusión de la actividad corporal y la estimulación de las emociones, a través, de la danza y el encuentro humano. Él señala que la investigación científica de las respuestas neurovegetativas mostró que ciertos ejercicios tenían una acción reguladora a nivel visceral activando el Sistema- adrenérgico o el Parasimpático-colinérgico. Por otra parte, ciertos ejercicios deflagraban vivencias específicas cuyos efectos sobre la percepción de sí mismo y sobre el estilo de comunicación con las otras personas eran altamente significativos (Toro R., 1995).

Con algunos ejercicios se podía conducir a la disolución de límite corporal y al estado de regresión, mientras que con otros se aumentaba la conciencia corporal, lo que hacía posible ir en forma progresiva desde la Identidad a la Regresión y viceversa. Posteriormente, al modelo teórico se introduce el contacto, comunicación, creatividad y se realiza la descripción y medición de los efectos neuropsicológicos de los ejercicios en diversos cuadros clínicos y trastornos psicosomáticos.

A través del tiempo, ha sido posible registrar modificaciones comportamentales, respuestas neurovegetativas y cambios en el estilo de vida.

### 2.1.1.- Definición de Biodanza

Para Rolando Toro el primer conocimiento del mundo es por el movimiento. La danza es entonces un modo de ser en el mundo, la expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo (Toro R.,1995). Esta noción como cenestesia integrativa, es muy antigua y tiene, a través, de la historia numerosas expresiones culturales, tales como las danzas primitivas, las danzas órficas, las ceremonias tántricas o las danzas giratorias del sufismo.

La palabra danza, en alemán es tanz, "tensión" significado incompleto, puesto que excluye el estado de trance y las dimensiones rituales.

La enciclopedia de la música Garzanti la describe como "conjunto de movimientos del cuerpo, seguidos colectivamente o individualmente, con finalidad ritual o de puro divertimento, generalmente asociado a una música, sea instrumental o vocal, que puede consistir en una mera cadencia rítmica, un verdadero lenguaje, presente en todas las circunstancias importantes de la existencia, relaciones sexuales, caza, guerra, ciclo de las estaciones, muerte (ritos de renacimiento y otras de iniciación)".

Evidentemente el concepto de danza es muy amplio y se extiende a gestos, expresiones y movimientos plenos de sentido vital.

La idea de R. Toro se aproximaba al concepto de "danzar la vida" propuesto por Roger Garaudy. Fue necesario para reestablecer el concepto original de danza en su más vasta aceptación, como movimiento natural pleno de significado y con un poder inusitado de inducir transformaciones en la existencia.

El prefijo "Bio" deriva del termino Bios que significa vida. La palabra "danza" en la acepción francesa significa movimiento integrado pleno de sentido. La metáfora estaba formulada: "Biodanza, danza de la vida".

La propuesta no consiste sólo en danzar, sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conectan con nosotros mismos, con el

semejante y con la naturaleza, generando profundas vivencias armonizadoras. La transformación mediante Biodanza no es una mera reformulación de valores, sino una verdadera transculturación, un aprendizaje a nivel afectivo, una modificación límbico-hipotalámica. Es un camino para reencontrar la alegría de vivir. Cambia la actitud occidental estructurada sobre los valores del "hombre sacrificial" por aquella del hombre que busca el goce y la plenitud. Busca la integración del pensamiento, la afectividad y los instintos, aumentando la empatía, la comprensión e integrando todas las facultades humanas, lo que asegura su salud tanto física como psíquica y espiritual, de modo que cada uno pueda expresar sus potenciales (Toro R., 1995).

Biodanza es definida como "un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y de reaprendizaje de las funciones originales de vida, basadas en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo" (Toro R.,1995).

El significado de estos términos se describe con mayor precisión a continuación:

#### 1.- Integración afectiva:

Consiste en reestablecer la unidad entre el hombre y la naturaleza. Según este abordaje, el núcleo integrador es la afectividad que influye sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos, los que, a su vez, influyen sobre los instintos, vivencias y emociones.

#### 2.- Renovación Orgánica

Consiste en la acción sobre la autorregulación orgánica. La renovación es inducida principalmente mediante estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y estrés.

#### 3.- Reaprendizaje de funciones originarias de vida

Es aprender a vivir a partir de los instintos, lo que está a la base de la concepción de que el estilo de vida debe estar en coherencia con los impulsos primordiales de vida. Los instintos tienen por objeto conservar la vida y permitir su evolución y desarrollo. Lo que se trata es de retomarlos y aplicarlos a la cotidianidad, para así llegar a un estado de armonía.

El sistema de Biodanza, actúa integrando los centros propulsores de armonía. Neurológicamente se puede entender el proceso de armonía como un equilibrio entre los sistemas simpáticos y parasimpáticos; entre las acciones de enfrenamiento, desafío, lucha, coraje de vivir, tranquilidad, relajamiento, reparación orgánica (Rivas A.,1994). La Biodanza plantea la integración Biocéntrica, que termina con las habituales divisiones que se hacen, cuerpo-alma, materia-energía, profano-sagrado, permitiendo ver la realidad como una sola complejamente entrelazada por la vida.

### 2.1.2.- Conceptos Básicos

El modelo teórico planteado por Biodanza se compone de un eje vertical y un eje horizontal. El primero es ascendente, y parte desde el potencial genético como proceso de desenvolvimiento ontogénico. El eje horizontal es el de la conciencia que oscila entre dos polos, el de la identidad-regresión, que a su vez forman un campo pulsante.

El potencial genético se expresa a lo largo de “cinco líneas de vivencia, dentro de este campo pulsante. Estas líneas vivenciales se entrelazan en forma de espiral y se mueven en dirección ascendente. En torno a ella se sitúa el eje horizontal de manera virtual” (Toro R., 1995).

Los siguientes conceptos están a la base de la formulación teórica del sistema Biodanza constituyendo un punto de partida para su comprensión:

#### \*Principio Neguentrópico de Amor

Postula que el sistema viviente humano es capaz de auto-evolución, pudiendo facilitar su propio proceso evolutivo hacia nuevas formas de optimización, diferenciación y autonomía. Así entonces, el hombre tiene la posibilidad de inducir procesos neguentrópicos

(diferenciación sistemática), siendo la vía de acceso a esos estados de perfeccionamiento el amor.

\*Expansión de la Existencia a partir del potencial genético

Biodanza no se sustenta en un monismo filosófico o en la concepción de una energía básica como otros modelos teóricos (energía kundalini, libido, energía ki, etc.), sino que centra su atención en el origen genético de los potenciales humanos.

Los potenciales genéticos vienen ya altamente diferenciados al nacer el individuo y se expresan, a través, de estructuras funcionales, instintos y vivencias. Estos potenciales se manifiestan durante la vida, cuando encuentran las condiciones ambientales necesarias (cofactores y ecofactores). Por tanto, la expresión genética es una red de interacciones cuyos potenciales están altamente diferenciados desde el comienzo. Biodanza estimula específicamente la expresión de los potenciales genéticos destinados a conservar la vida.

\*Inconsciente Vital

Rolando Toro postula la existencia de un inconsciente vital que se agregaría a los ya descritos por S. Freud y C. Jung, cuyo concepto de inconsciente difería del de Freud. Para C. Jung la psique estaba formada por una interrelación complementaria de sus elementos conscientes e inconscientes, con un intercambio y flujo constante de energía entre ambos. El inconsciente no era la chatarrería psicobiológica de las tendencias instintivas desechables, recuerdos reprimidos y prohibiciones asimiladas subconscientemente. Lo consideraba como un principio creativo e inteligente, que vinculaba al individuo con la totalidad de la humanidad, la naturaleza y el conjunto del cosmos. En su opinión, no sólo está gobernado por el determinismo histórico, sino que también está dotado de una función proyectiva y teleológica.

“Jung destacó la importancia del inconsciente en lugar de la conciencia, lo misterioso en lugar de lo conocido, lo místico en lugar de lo científico, lo creativo en lugar de lo productivo y lo religioso en lugar de lo profano” ( Singer J., 1972 cit. en Grof S., 1998).

Analizando meticulosamente sus propios sueños, los de sus pacientes y las fantasías e ilusiones de los psicóticos, Jung descubrió que los sueños contienen comúnmente imágenes y motivos que no sólo aparecen en lugares totalmente dispersos por todo el planeta, sino que también se repiten a lo largo de la historia de la humanidad. Llegó a la conclusión de que además del inconsciente individual, existe un inconsciente colectivo o racial, compartido por toda la humanidad, que constituye una manifestación de la fuerza creativa cósmica.

La religión comparativa y la mitología universal pueden interpretarse como fuentes únicas de información sobre los aspectos colectivos del inconsciente. En contraste con Freud, Jung estaba dispuesto a aceptar lo irracional, lo paradójico e incluso lo misterioso. Tuvo muchas experiencias religiosas a lo largo de la vida, que le convencieron de la realidad de la dimensión espiritual en el esquema universal de las cosas. La suposición básica de Jung era la de que el elemento espiritual forma parte orgánica e integral de la psique. La auténtica espiritualidad es un aspecto del inconsciente colectivo, independiente de la programación infantil y de la formación cultural o educativa del individuo (Grof S., 1998).

Examinaremos brevemente tres estratos del inconsciente :

a. El inconsciente personal: descrito por Sigmund Freud. Posee una dimensión biográfica, se nutre de la memoria de los hechos vividos, en especial durante la infancia. Se genera en el encuentro de las tendencias instintivas con los ecofactores que estimulan o inhiben los potenciales (Toro R., 1995).

Los accesos al inconsciente personal son:



- \*La interpretación de los sueños
- \*La técnica de asociación libre
- \*El análisis de los mecanismos de defensa del yo
- \*La anamnesis, en especial la historia sexual

b. El inconsciente colectivo: descrito por C. Jung. Se nutre de la memoria colectiva de la especie. Estudia los arquetipos que son comunes a la humanidad. Es la mente primera y última, a través, de la cual se conecta toda la humanidad, sin límites de espacio ni tiempo. Jung postula que la mente tiene una historia evolutiva, no nacemos con la "mente en blanco" sino que hemos heredado ciertas formas, que son universales y atemporales: los mitos religiosos, por ejemplo, son los mismos en todas las culturas (Hoffman L., citada por Sierra M., 1988). Su objetivo es la revelación del self (sí mismo) en el proceso de individuación.

Los accesos al inconsciente colectivo son:

- \*Estudio de los símbolos de transformación.
- \*Arquetipos que conducen al proceso de individuación (self).
- \*Expresiones del inconsciente, a través de la pintura, poesía o relatorios.
- \*Sueños orientados (sin interpretación).
- \*Ceremonias y trabajos con los mitos.

c. El inconsciente vital: propuesto por Rolando Toro. Se expresa por medio del humor endógeno, bienestar cenestésico y estado global de salud.

Los medios de acceso al inconsciente vital son:

- \*Caricias y Erotismo.
- \*Juegos (humor y risa).
- \*Alimentación (ceremonia de los frutos).

- \*Vínculo con la naturaleza.
- \*Éxtasis cósmico.
- \*Regresión mediante trance de suspensión.
- \*Mediumnidad para identificarse, a través, de la danza con la música.
- \*Masaje no dirigido a la musculatura, sino a las sensaciones cenestésicas.
- \*Biodanza acuática.
- \*Biodanza con baños de barro.
- \*Despertar de los instintos mediante danzas primitivas.

El concepto de inconsciente vital permite comprender en profundidad el Principio Biocéntrico, como “tendencia” cósmica que genera vida. El inconsciente vital está en sintonía con la esencia viviente del universo. Cuando esta sintonía se perturba se inicia la enfermedad ( Toro R., 1995).

Este concepto ha sido propuesto para referirse a la cognición celular, esto es, la existencia de psiquismo de los órganos, tejidos y células que obedece a un “sentido” global de autoconservación que crea regularidades y tiende a mantener funciones estables. El inconsciente vital da origen a fenómenos de solidaridad celular, creación de tejidos, defensa inmunológica y en suma al acontecer exitoso del sistema viviente. Este “psiquismo” coordina las funciones de regulación orgánica y homeostasis; posee una gran autonomía respecto de la conciencia y el comportamiento humano.

Sus manifestaciones en el campo de la conciencia cotidiana son:

- \*el humor endógeno.
- \*el estado cenestésico de bienestar o malestar.

La importancia del inconsciente vital proviene de la posibilidad de influir en la fisiogénesis de nuestra existencia con objetivos de salud.

Los tres niveles se comunican entre sí; entre el inconsciente personal y el inconsciente colectivo se establecen los procesos que van desde la historia personal hacia el

arquetipo. Entre el inconsciente colectivo y el inconsciente vital se establecen procesos que van desde el arquetipo a los sistemas de integración biológica mediante danzas específicas.

El inconsciente vital está directamente vinculado al humor endógeno. Es decir, si los órganos están saludables y en buena relación con el universo, hay buen humor, una alegría innata (Toro R., 1992).

En Biodanza se influye en el psiquismo celular con una serie de recursos, como elevar el humor mediante música euforizante, hacer Biodanza en el agua, el masaje sensible o baños de barro, esto repercute en la salud de las células.

Hay una serie de ejercicios que mejoran la salud del inconsciente vital, ya que en este inconsciente no hay imágenes ni lenguaje a las que se pueda recurrir, las células reaccionan ante el movimiento, el contacto interhumano, con los cuatro elementos (Toro R., 1992).

#### \*Principio Biocéntrico

Para Rolando Toro este principio sitúa el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos, todas nuestras acciones giran en torno a la vida, a su protección y al cuidado de las personas, con el fin de permitir la evolución de la especie humana, tanto en lo físico como espiritual. Restablece la noción de sacralidad de la vida, “inspirándose en la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Según este principio, el universo es un sistema viviente prodigioso. La vida no es simplemente la consecuencia de procesos atómicos y químicos, sino el programa implicado que guía la construcción del universo” (Toro R., 1995). Toro concibe el universo generado a partir de la vida al igual que otros autores como Stanislav Grof (1993) y Fritjov Capra (1991).

El principio Biocéntrico pone su interés en un universo comprendido como un sistema viviente de gran complejidad. El reino de la vida abarca todo lo que existe, desde

los neutrinos hasta los quásares, desde las piedras hasta los pensamientos más sutiles. Toda expresión, todo movimiento, toda danza es un lenguaje viviente. A través, de la Biodanza se llega a la fuente originaria de los impulsos de vida. Con ejercicios, música y el encuentro se promueve y estimula el acoplamiento a este principio, en el sentido de despertar en la persona aquellos instintos y vivencias que lo conectan con la vida que hay en todos y cada uno.

“El principio Biocéntrico propone la potenciación de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. Biodanza es desde este punto de vista, una poética de lo viviente, fundada en las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida. Todas las acciones de Biodanza se orientan en resonancia con el fenómeno profundo y conmovedor de la vida” (Toro R.,1995).

Nuestra cultura esta escindida por una profunda disociación que infiltra todos los ámbitos del saber, se separan las nociones de cuerpo-alma, materia-energía, etc. La cultura con esto descalifica la vida presente, la desacraliza y sabotea su valor y su significado intrínseco para ponerla al servicio de valores “espirituales” o “materiales”. Por tanto, lo que propone Biodanza es la integración biocéntrica de la cultura. En Biodanza las personas viven en el “aquí y el ahora” eterno. Toda la realidad es sagrada para estas personas y todo el tiempo es litúrgico.

Es del principio Biocéntrico de donde hay que extraer la cualidad trascendente del ser humano. Su sacralización es lo que da a su vida, a su sexualidad y a sus creaciones, la cualidad de lo trascendente.

Desde el principio Biocéntrico se organiza la vida como convivencia y coexistencia con lo divino. Lo sagrado no se da en un espacio mandálico-ritual, sino que se da en cualquier circunstancia en que la vida se hace presente. Toda la vida es sagrada.

## 2.2.- Ecofactores

A lo largo de la vida los potenciales humanos van tomando un rumbo de expresión particular de acuerdo a los estímulos que reciba la persona de su medio ambiente. A estos estímulos Rolando Toro los llamó ecofactores, los que pueden ser positivos si favorecen el desarrollo pleno de la persona o negativos si la reprimen. “La crítica negativa de un adulto frente al dibujo de un niño, puede constituir un ecofactor negativo y bloquear precozmente, la manifestación de su potencial creativo” (Toro R.,1995). O los ecofactores negativos que nos entrega la cultura represiva, “no te toques, ni me toques, no seas promiscuo”, “no seas curioso, sigue las normas”, “no busques amor, no confíes en nadie, sé duro e independiente” (García C., 1997).

Analizar la incoherencia de estos argumentos no basta, ya que los hemos incorporado, están en nuestro sistema nervioso. La única manera de cambiarlos es generando vivencias opuestas, que también actúan a nivel neurológico, produciendo una verdadera renovación orgánica, para posteriormente modificar la conciencia. Los ejercicios de Biodanza son estas vivencias, que de manera sistemática y programada actúan a la manera de poderosos ecofactores positivos, que durante cada sesión se proyectan sobre la función integradora adaptativa-límbico-hipotalámica.

## 2.3.- Potencial Genético

Todos los individuos poseen un potencial genético que constituye el conjunto de características llamado “Identidad”. Cada célula contiene en su núcleo, el ADN con toda la información biológica para el desarrollo pleno del individuo, información que se va expresando, a través, de la trama de las líneas de vivencia más adelante descritas. La expresión o no del potencial genético depende de los ecofactores. Biodanza crea campos concentrados para permitir el desenvolvimiento de los potenciales genéticos (Toro R.,1991).

Rolando Toro señala que la creación de nuevas opciones de encuentro como es la Biodanza, deflagran expresiones genéticas imprevisibles mediante el encuentro interhumano. Su propuesta entonces, es la expresión de la activación genética a partir de la deflagración de hormonas y neurotransmisores naturales. Esto es producido por la estimulación de emociones específicas en el transcurso de los ejercicios. Esta estimulación es una activación de hormonas hipotalámicas que actúan como cofactores potenciadores de características genéticas, generalmente inhibidas (Toro R., 1991).

Con Biodanza se activan mediante vivencias específicas hormonas hipotalámicas (sexuales, suprarrenales, tirotróficas, etc.) que actúan como cofactores incentivando la manifestación genética, esto por la activación de mecanismos de secreción de neurotransmisores como la acetilcolina, dopamina, endorfinas, ácido gama-amino butírico, glutamato, entre otros.

Se ha demostrado, a través, de diversas experiencias que determinados ejercicios y situaciones de grupo activan emociones de efectos ergotrópicos, gonadotróficas, etc., las cuales modifican profundamente el estado de los ecofactores y el gasto de ATP.

“Los ejercicios de Biodanza y las ceremonias de regresión pueden reforzar los procesos de autorregulación y la diferenciación evolutiva” (Toro R., 1995).

#### 2.4.- Aspectos Psicofisiológicos

La integración de los sistemas somatomotor y sensorial es posible de ser alcanzada, a través, de las danzas rítmicas, los ejercicios de extensión, fluidez, eutonía, el comportamiento de feed-back, etc., induciéndose además, la adaptación de movimiento a los estímulos externos. Los ejercicios de expresión afectiva, creatividad y trascendencia, se encuentran integrando las estructuras sensorio-motoras (de adaptación) con las límbico-hipotalámicas (viscerales). De esta forma, todas las funciones orgánicas sean motoras o viscerales están neurológicamente relacionadas entre sí. Dicha relación neurológica, entre

emociones y respuestas viscerales, permite entender el mecanismo de las llamadas enfermedades psicosomáticas, debido a que su génesis es atribuida a conflictos emocionales. Por su parte, las emociones se expresan principalmente mediante manifestaciones viscerales como la motilidad vascular, el metabolismo basal, las modificaciones de la presión arterial, del ritmo cardíaco, del ritmo respiratorio, del peristaltismo intestinal, etc.. Así las funciones, cardiovascular, respiratoria y digestiva se coordinan con comportamientos adaptativos, asegurando la sobrevivencia, siendo a su vez influidas por vivencias y emociones. Biodanza puede regular tales manifestaciones viscerales, conduciendo con sabiduría el proceso vivencial ( Toro R.,1995).

Los efectos integradores de Biodanza pueden comprenderse, a través, de la relación existente con el Sistema Integrador Adaptativo Límbico Hipotalámico (SIALH). El SIALH determina el comportamiento emocional, la regresión, algunas funciones cognitivas y el comportamiento sexual. También interviene en la mediación adaptativa con el mundo externo y está íntimamente asociado con los aspectos instintivos y afectivos, contribuyendo a la consolidación de padrones de comportamiento. Por su parte, los sistemas neurovegetativo y endocrino se ven influenciados por los ejercicios que estimulan vivencias y emociones, tales como los de encuentro, afectividad y contacto. Así como la integración de respuestas viscerales moduladas por la región límbico-hipotalámica tienden a conservar la estabilidad del medio interno (su homeostasis), los comportamientos adaptativos al medio externo, en cambio, están relacionados con los sistemas somato-motor y sensorial, asociados a la corteza cerebral. Ésta a su vez posee funciones inhibitoras sobre el sistema límbico-hipotalámico y puede modular el comportamiento instintivo mediante estímulos inhibidores consecuentes. Desde este punto de vista, Biodanza representa una disciplina liberadora, al estimular mediante los ejercicios, el sistema límbico-hipotalámico ( Toro R., 1995).

## 2.5.- Identidad

La Identidad es el sentimiento y la cognición de saberse un ser distinto, único y con continuidad en el tiempo.

Para las psicologías transpersonales el concepto de identidad es “el proceso en virtud del cual algo es vivenciado como el sí mismo” (Walsh R., y Vaughan F., 1994).

Según Carlos García desde la cosificación, la identidad es sólo un frágil bastión del sí mismo, sacrificando de esa manera el angustioso pero fascinante campo de la experiencia, por el seguro pero tedioso campo de la explicación. Lo que brinda la identidad cosificante es la tranquilidad de estar “explicados”: “se perfectamente quién soy y qué soy yo”, es decir, identificaciones, no identidad (García C., 1997). Desde la humanización es la más delicada de las expresiones humanas, es nuestra conquista más irrenunciable. Los que la buscan “afuera” de sí mismos pueden ser capaces de enterrar hasta sus más vitales impulsos. Para él, más allá de los diferentes puntos de vista sobre el principio de identidad, existe algo que vincula a todos ellos. Se puede decir que la vivencia de la identidad es lo plural, lo heterogéneo, que su singularidad es no poder reducirse a una única expresión. Que cada sujeto sea en sí único e irrepetible, no significa que sea estable e inamovible. Lo que caracteriza nuestra singularidad es paradójamente la posibilidad de ser en su infinita pluralidad. La esencia del hombre es paradójal e inexplicable, esa es nuestra fuente de angustia, por eso inventamos un lenguaje a fin de conocernos y de esa manera al identificarnos con un concepto sentimos que la angustia desaparece. Llamamos a ese proceso “identificación”. Somos “idénticos” a nosotros mismos en cuanto sujetos de un lenguaje que nos explica y nos define (García C., 1997).

Desde la Biodanza se propone una concepción de Identidad que considera los aspectos biológicos, vivenciales, de conciencia cósmica y de sí mismo, de autoestima, salud, diversidad y su relación con la música y la afectividad. Y lo que busca es explorar toda la gama de experiencias posibles, para que las personas encuentren su centro y armonía.



Rolando Toro la define como “El Único y sus atributos”, lo que cada persona “es” esencialmente frente a cualquier otro sistema de realidad.

Desde el aspecto biológico R. Toro propone que la Identidad se genera en la fecundación, la base hereditaria de ésta tiene un complemento ambiental donde los ecofactores potencian la manifestación de la Identidad. Esto explica que el individuo se va creando a sí mismo continuamente y también cambiando a lo largo de su vida.

La identidad psicológica es definida por R. Toro como “la capacidad de experimentar a sí mismo como entidad única o como centro de percepción del mundo, a partir de una ineludible y conmovedora vivencia corporal” (Toro R., 1992).

La identidad se constituye, a través, de lo vivencial y lo que primero se vivencia es el estar vivos, esto también implica el estar generándose a sí mismo. Nuestra identidad se expresa cuando estamos en presencia de otro, por lo que los trabajos grupales fomentan la aproximación a esa esencia y la integración de la Identidad. Se estimula la expresión ya que al expresarnos estamos siendo, por el contrario si la persona no se expresa deja de ser. La identidad tiene que ver con asumir que cada ser es único.

La Identidad entendida como la conciencia de sí mismo se da, a través, de la conciencia del propio cuerpo y la conciencia de ser diferente. La primera, evoluciona, a través, de las experiencias cotidianas, siendo fuente de placer y de dolor. La conciencia de ser diferente se da en los primeros contactos con el otro y con el grupo. La identidad se hace presente en el espejo de otras identidades, entonces se llega a la conciencia de la propia singularidad y pensarse a sí mismo frente al mundo a partir de las primeras nociones de ser diferentes.

La Identidad saludable puede entenderse como la percepción corporal de los límites claros y la tendencia hacia la autonomía ( Guidano y Liotti, 1983; Toro R., 1995). Lowen plantea que la persona sana funciona con un sentido de identidad asentado en la

corporalidad. Desde esta conexión con su cuerpo y procesos orgánicos es capaz de reconocer sus necesidades y emociones sin distorsiones cognitivas. La simbolización está al servicio de sus vivencias y la imagen que posee de sí misma se ajusta a su mundo experiencial. Biodanza plantea una identidad o sentido de ser uno mismo que esté enraizado en el cuerpo y las vivencias, abierta a la experiencia presente vivida como un proceso y que sea creativa y autopropulsada. Desde la biodanza una identidad sana es aquella que se abre al encuentro con el otro, que es capaz de establecer vínculos de reciprocidad, intimidad y mutua contención.

Rolando Toro plantea como características de una identidad saludable:

- \*Percepción de sí mismo como ser vivo con valor intrínseco.
- \*Percepción corporal de sí mismo, conciencia de límite corporal.
- \*Percepción del otro como tensión perturbadora (deseo-atracción, miedo-rechazo).
- \*Acción motivada o intencionalidad; aproximación-fuga-agresión.
- \*Percepción del semejante como único, diferente y con valor intrínseco.
- \*Respuesta de feedback con la realidad.

#### 2.5.1.- Identidad y Biodanza

Para Rolando Toro nuestra sensación de estar vivos se potencia con la conexión con el cuerpo y sus sensaciones, procesos y las emociones que tienen una base corporal, por lo que la expresión de nuestra identidad es el movimiento corporal.

A partir de esa sensación visceral, se reactualizan las primeras nociones del cuerpo y su percepción como fuente de placer. Al mismo tiempo, se acentúa la noción de ser diferente y único, al entrar en contacto con otras personas.

La autoestima y la conciencia de sí mismo se elevan a niveles desacostumbrados. El sentirse vivo con y para el otro y al mismo tiempo, exaltando sus propias características, refuerzan todos los circuitos de la identidad saludable y de la vitalidad.

“Durante los ejercicios de Biodanza, el alumno es más que nunca él mismo; respetado valorizado, querido y aceptado. Experimenta su cuerpo como fuente de placer y al mismo tiempo, como potencialidad capaz de expresarse creativamente. Los dos grandes polos entre los cuales se recicla el proceso de Identidad, son así, fuertemente activados dentro de Biodanza” (Toro R, 1991).

Las danzas de amor y acariciamiento, los ejercicios de dar y recibir continente, activan la selectividad sexual y la intimidad afectiva. Simultáneamente, se activa la línea de vitalidad y las respuestas asertivas (feed back) frente a la realidad externa, lo cual refuerza la identidad dentro del grupo. Durante los ejercicios, aprende a expresar sus potencialidades en forma creativa, promoviendo así, el proceso de diferenciación evolutiva (Toro R., 1995).

Para Rolando Toro la persona con identidad saludable y autoestima elevada, se hace cargo de su propia vida, pudiendo llegar a dar respuestas cada vez más satisfactorias a las tres cuestiones existenciales formuladas por él: dónde quiero vivir, con quién quiero vivir y que quiero hacer. Una persona saludable que está vinculada consigo misma, con sus motivaciones instintivas y emociones, tiene mayor posibilidad de responder a esto y lograr un vivir auténtico:

Donde quiero vivir: busca en el mundo un lugar en resonancia con su propio cuerpo, sus emociones, preferencias y satisfacción. No se trata de un acto imaginario o mecánico, es sensible y en conexión profunda con lo más íntimo de sí mismo, por lo tanto cada lugar es diferente para cada uno.

Con quién quiero vivir: busca establecer contactos de mayor proximidad con aquellas personas con las que reconoce afinidades profundas y la posibilidad de recíproca nutrición, acogimiento y estímulo.

Qué quiero hacer: realiza y expresa exactamente los movimientos que nacen espontáneos, danza su propia danza, desenvuelve los potenciales y habilidades singulares, sigue su vocación y los caminos del corazón, desempeña tareas en íntima conexión con sus deseos. Está presente en cada actividad y reconoce sus emociones en los distintos actos que

realiza, sin preocupaciones con los resultados o expectativas de perfección. Biodanza estimula el coraje de vivir y el ímpetu por llegar a cumplir con los objetivos internos.

### 2.5.2.- Regresión y Biodanza

En psicología la regresión alude a un retorno a un estado primario de vida donde se pierden los límites al encontrarnos en un todo indiferenciado. “Las especulaciones iniciales de Freud y las investigaciones posteriores de teóricos tales como Hartmann, Klein, Jacobson, Spitz y Malher, han evidenciado claramente que el estado primordial del desarrollo infantil tiene lugar en el seno de una fusión narcisista, el niño no está en condiciones de diferenciar el yo del otro, el sujeto del objeto y el interior del exterior, sino que vive en el seno de una matriz primordial carente de distinciones, el pleroma. Para los jungianos, la matriz primordial constituye la unidad original, esencial y omniabarcadora del ego y del self. De hecho según ellos, la matriz primordial es el self primario (o más técnicamente la identidad inconsciente con el self), la totalidad unificada previa al surgimiento del ego independiente” ( Wilber K.,1994).

“El estado de regresión es un retorno psico-fisiológico a la etapa fetal o perinatal, es decir, inmediatamente anterior o posterior al momento del nacimiento. Durante este estado el individuo reedita condiciones psíquicas y biológicas de la infancia ( Toro R., 1995).

La regresión puede tener un carácter renovador integrativo, de reparación y compensación psico-biológica. La regresión integrativa tiene un efecto saludable en las personas normales. Su efecto anti-stress es aceptado científicamente.

Uno de los instrumentos básicos de curación en Biodanza, es el trabajo con el proceso de Regresión, entendida como una función natural del ser humano, como la posibilidad de remontarse al pasado y conectarse con el origen, es su tránsito hacia lo primordial ( Toro R., 1995).

Para inducir la regresión se emplean en Biodanza ceremonias de trance, es necesario, durante estas experiencias, abandonar la identidad, integrarse totalmente a un nuevo continente: el regazo del grupo. El trance implica un "tránsito" desde un estado de conciencia hacia otro. Biodanza utiliza el trance como método para reciclar los padrones innatos de vitalidad, es un "renacimiento", en el sentido de las ceremonias primitivas. Se vuelve a la fuente, al estado primordial, anterior al aprendizaje y a la represión.

El trance en Biodanza permite al individuo abandonar su identidad, dejándose disolver en el grupo para integrarse en la unidad más amplia e indiferenciada. La piel ya no sólo cumple la función de "separar", sino que realiza la de "unir". La vivencia que el individuo tiene al salir del trance, es de profunda vinculación consigo mismo, con los otros y con el cosmos. Esta experiencia trae consigo un sentimiento de esplendor y plenitud, de inmensa felicidad y bienestar corporal (Toro R., 1995).

Los trances inducidos durante los ejercicios y ceremonias de Biodanza son integradores; desaparecen los estados de ansiedad y se alcanza un sentimiento de plenitud y amor por la vida. Además al disminuir el límite corporal, siendo la vivencia de profunda armonía, la prepotencia egoica desaparece.

Durante el estado de trance se produce una disminución del estado de vigilia y una activación parasimpático-colinérgica. La temperatura, que en el primer momento disminuye (manos frías y húmedas, por activación simpático-tónica), empieza a aumentar progresivamente dando al cuerpo un calor agradable. Al salir del trance se observa frecuentemente un aumento de la percepción y un estado de expansión de la conciencia (Toro R., 1991).

## 2.6.- Metodología de las sesiones

Para Carlos García (1997) la estructuración de las sesiones de Biodanza responde siempre a las pautas del modelo teórico, es decir:

- 1.- Tiene como objetivo central la Integración.

- 2.- Los objetivos son fijados de acuerdo al nivel de evolución del grupo.
- 3.- El o los objetivos deben ser expuestos por el facilitador en el comienzo de la sesión, en la única parte donde hay interacción verbal. En las primeras sesiones es necesario explicar en que consiste Biodanza y como habrán de desarrollarse las sesiones.
- 4.- Las introducciones teóricas no deben ser abstractas o especulativas, sino conectadas con la vida cotidiana y la realidad de los participantes. Estos accederán a nuevos conceptos y nuevas pautas de comportamiento, los que provocarán la revisión de los antiguos valores culturales que traía hasta entonces.
- 5.- Los ejercicios son escogidos de acuerdo al objetivo propuesto y coherentes con lo planteado teóricamente. Ellos son guiados, a través, de una explicación inductora (consigna). La mezcla de los ejercicios-música-consigna promueve la vivencia.
- 6.- Los ejercicios son siempre ecofactores positivos.
- 7.- Las consignas de los ejercicios son claras, simples y en relación con la vida cotidiana.
- 8.- La regulación de la pulsación Identidad-Regresión es progresiva siguiendo y reforzando la armonía del sistema neurovegetativo.
- 9.- El relato de lo vivenciado en la sesión no se realiza ni durante ni al final de ésta, sino en la sesión siguiente, ya que la racionalización inmediata neutraliza el efecto de las vivencias. El sentido de estos relatos es, sobre todo, el de expresar los sentimientos y emociones y además los efectos o cambios en la vida cotidiana, que se han producido desde la sesión anterior.

#### 2.6.1.- La Música

La influencia de la música va directamente a la emoción, las sensaciones y los sentimientos sin que entren en juego los centros cerebrales de la razón y la inteligencia.

Para Podolsky el estímulo musical en ciertas condiciones bien conocidas, establecen en el cuerpo las mismas reacciones pasajeras que caracterizan a la emoción ( Adventista, 2000).

Pruebas han demostrado que la música tiene un efecto directo sobre el pulso y la presión sanguínea, subiéndolos o bajándolos de acuerdo al ritmo; también afecta las glándulas sin conducto y por consiguiente las emociones.

La relación directa que existe entre la respuesta emocional del que escucha música, esta acompañada por los mismos cambios fisiológicos que acompañan a los estados emocionales de las situaciones de la vida.

En muchas culturas primitivas se utilizaba la música, a través, de la repetición de una serie rítmica monótona en los bailes para influir en el bienestar o la conducta del individuo o del grupo. Lo extático era un componente esencial del elemento ceremonial, secular o religioso, en diversas tribus americanas (Adventista, 2000).

Para Rolando Toro la combinación de música, movimiento y consigna induce estados emocionales que gratifican al ser interior y estimula contactos interpersonales, provocando una resonancia corporal que se manifiesta en una danza expresiva. La música en Biodanza es seleccionada de acuerdo a las vivencias que se pretenden alcanzar con el propósito de obtener el más amplio espectro de las emociones humanas y lo principal es que los acordes musicales concuerden con la emoción a las que están orientados los ejercicios, para no inducir procesos iatrogénicos que en lugar de integrar, disocien. Para esto cada línea de vivencia tiene su propio repertorio de música (Toro R., 1995; García C., 1997).

#### Elementos de música en Biodanza y autoestima:

\* La vivencia del ritmo en los ejercicios favorece:

- Percepción de lo que es esencial.
- Percepción de la vida aquí y ahora
- Vinculación consigo mismo en la percepción de la singularidad de cada ser.
- Instinto de sobrevivencia.
- Percepción de vitalidad.

- Autorregulación: conciencia de sí, de las posibilidades, límites y de su inserción en el espacio físico y social.

\* Movimientos que se orientan por la melodía de música propician:

- Vínculo con el semejante.

- Vivencias de cuidado y de maternidad.

\* La armonía enfatizada en la percepción de la música lleva a:

- Vínculo consigo mismo.

- Movimiento de intimidad y de introspección.

- Percepción de los aspectos esenciales de la vida.

- Trance integrativo.

\* Pausas y silencios tienen valor afectivo: los intervalos entre las músicas/ejercicios y además los movimientos que son conducidos en silencio, oportunizan el acogimiento de la vivencia y la profundización del vínculo y el contacto.

## 2.6.2.- El Grupo

Carl Rogers concibe al grupo como una oportunidad de crecimiento personal, en el que se pueden satisfacer necesidades postergadas o negadas. Como condición básica para ello propone, la aceptación incondicional, la empatía y la congruencia.

Rescata la capacidad de autonomía para la conducción del propio proceso, que tienen las personas, detectando sus necesidades y posibilidades dentro de un clima grupal con esas características.

El grupo es esencial en el proceso de cambio porque induce nuevas formas de comunicación y de vínculo afectivo; es una matriz de renacimiento en el cual cada participante encuentra continente afectivo y permiso para el cambio. Para R. Toro no existe la posibilidad de una evolución solitaria, la presencia del semejante modifica el



funcionamiento de las personas en todos sus niveles orgánicos y existenciales (Toro R., 1995).

### 2.6.3.- La Danza

Desde siempre el ser humano ha tenido la intuición de que la organización del movimiento tiene relación con la vida, la salud, la enfermedad y la muerte. Ciertas formas de danza corresponden a ciertas esencias en la salud. Se elaboran determinadas coreografías para ciertas formas de expresión de la enfermedad. Desde la lejana prehistoria existe la creencia de que el movimiento tiene propiedades curativas.

Al ser considerado el movimiento como el primer acto de la existencia, los antiguos sabios hindúes, eligieron la danza para describir a dios; esta idea del movimiento, es similar a lo que describen los físicos cuánticos, acerca de que la realidad es una constante vibración (Bhumica G., 2000).

La danza y el rito han estado en íntima relación, la danza que en un principio ha nacido de los movimientos con que el hombre expresaba su estado emotivo, de manera más o menos organizada y metafórica, que con el tiempo se han consolidado para poder ligar la emoción a momentos más intensos de la vida, para expresar la relación con la naturaleza, con el universo y para vivir la propia sociabilidad.

Esta forma de danza no separaba la mente del cuerpo. Más bien podemos considerarla igual que Fechner como “la encarnación del pensamiento en el momento en el que se manifiesta”, el máximo grado de integración psique, cuerpo, espíritu y porque representa la creatividad del cuerpo (Fechner G., 1992).

La danza es una forma originaria del ser humano, además en el danzar el creador y su creación son una misma cosa (Mart X., 1996).

La danza como estilo terapéutico se basa en la premisa de que el uso del movimiento expresivo puede alterar estados de ánimo y estados físicos, incrementar el nivel de alerta, incrementar la sensibilidad y enriquecer la calidad de vida (American Dance Therapy, 2000).

La danza ha sido también la vía, a través, de la cual era posible alcanzar una amplia gama de estados de conciencia, un estado de conciencia trascendente, un abandono de la fuerza del yo y un sentido de unión con el universo. Pero es importante tener presente que en cualquier tipo de danza, las diversas cualidades de movimiento, los diversos ritmos y los variados modos de utilizar el espacio inciden sobre nuestro estado de conciencia y sobre la experiencia del propio ser (Maury H., 1993).

David Akstein señala que, a través, de estos estados de conciencia se produce una mejor y más eficiente asociación de ideas, una imaginación más productiva y una mayor creatividad, libera tensiones reprimidas y suministra a la persona una armonía psíquica y psicósomática (Maury H., 1993).

En Biodanza, la danza es un instrumento poderoso para acceder a la identidad, que opera activando la sensación de estar vivo y la unidad del cuerpo con las vivencias y emociones. El sentirse vivo y en contacto con los otros y consigo mismo refuerza la identidad. En Biodanza se estimula la expansión de la identidad por medio de ejercicios que activan los dos polos en los que se recicla la identidad: Regresión-Identidad. La experiencia del cuerpo como fuente de placer y expresión creativa, y el grupo como ente contenedor, promueven el proceso de diferenciación evolutiva. Se produce una intimidad afectiva que permite ser-en-comunicación, sentirse valorado, respetado, querido y aceptado, lo que ayuda a que el sujeto, alcance una identidad integrada, para luego experimentar estados de conciencia cósmica (Toro R., 1995).

#### 2.6.4.- El Movimiento

Biodanza trabaja con movimientos unidos a la vivencia y a la emoción. Esta integración afectivo-motora permite la modificación profunda en el argumento de vida.

Los ejercicios de Biodanza permiten evocar vivencias de conexión consigo mismo, de comunión con los semejantes y de identificación con el universo

##### Categorías del Movimiento

\*Ritmo: Es la sucesión regular, cadenciada del movimiento. El ritmo es una música que puede facilitar el cambio de los ritmos biológicos; así un depresivo se puede animar o un hiperkinético, tranquilizar. Se obtiene una armonización de los estados de ánimo.

En Biodanza se proponen dos tipos básicos de movimientos rítmicos:

- a. Centrales: tienen un efecto colinérgico, inducen el trance.
- b. Periféricos: tienen un efecto adrenérgico, inducen el aumento de la conciencia en sí mismo y del mundo.

\*Potencia: Es la fuerza del movimiento muscular, es también energía disponible, influencia ejercida sobre situaciones o personas.

\*Ímpetu Vital: Es la disposición a la acción, el impulso a realizar los propósitos. Se manifiesta en el salto, la sonrisa, el entusiasmo. También en el asumir iniciativas: a avanzar, a encontrarse.

\*Control Voluntario: Es la capacidad de realizar movimientos con un propósito. Brindan una fuerte conciencia de la estructura corporal.

\*Resistencia: Capacidad de oponerse o contrarrestar fuerzas externas, manteniendo la propia posición. Esta vinculada al uso apropiado de la energía.

\*Coordinación: Es la sintonía y sincronización de todos los movimientos. En Biodanza se propone la Coordinación Rítmica en pareja ( caminar con otro en sintonía y conexión), un ejercicio básico para inducir la comunicación con el otro.

\*Equilibrio: Es la capacidad de permanecer dinámica o estáticamente, en postura natural sin oscilaciones.

\*Sinergismo: Representa la acción coordinada y conjunta de diferentes estructuras y sistemas que participan en la realización de una única acción.

\*Elasticidad: Es la capacidad que tienen ciertas estructuras del cuerpo humano, de deformarse por acción de la fuerza y de recuperar la forma original cuando esta termina. Es una de las condiciones esenciales para que suceda el movimiento humano

\*Extensión: Esta categoría permite alargar el movimiento. Permite abrazar y ampliar el propio ámbito de acción.

\*Agilidad: Es la condición de ligereza, soltura de un movimiento. Es también destreza.

\*Levedad: El movimiento que tiene poco peso, es delicado. La persona que danza con levedad tiende a sentirse como elevándose.

\*Flexibilidad: Capacidad de plegarse gracias a las articulaciones. En Biodanza se desarrolla con los Movimientos Segmentarios y de las Danzas de Fluidéz y Extensión. Esta categoría adquiere gran valor en el desenvolvimiento de la autoestima: percibir a la vida y a sí mismo en su multiplicidad de factores, aceptar la realidad con sus múltiples matices y constantes cambios, pudiendo responder a las circunstancias de forma adecuada, flexible, guardando la entereza de la identidad y el vínculo como lo esencial.

\*Fluidez: Es la continuidad del movimiento y se desarrolla como ondas en constantes transformaciones. Los ejercicios de fluidez permiten la desaceleración, la armonía orgánica y la expansión de la conciencia.

\*Eutonía: es el tono muscular armonioso. Los ejercicios buscan aquí la ecualización del tono muscular entre dos o más personas, para que el nivel de tensión y de relajación pueda igualarse. Se trata de recuperar la capacidad de establecer relaciones basadas en la reciprocidad.

\*Sintonización: capacidad de entrar en correspondencia y armonía con el otro.

\*Expresión: el movimiento expresivo nace de sensaciones, emociones y sentimientos.

## 2.7.- La Vivencia

Para Rolando Toro la vivencia es una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí-ahora, abarcando las funciones emocionales, orgánicas y cenestésicas. Las vivencias no están dirigidas por la voluntad ni pueden ser controladas, constituyen la huella primaria de la identidad.

La vivencia es ante todo una consecuencia, el resultado de un encuentro del ser humano con el mundo, con otro ser humano, con la naturaleza. Encuentro que sólo puede realizarse en la persona por ser ella la única que puede significarlo y posteriormente evocarlo (García C., 1997).

La vivencia precede a la conciencia que no es más que su elaboración representativa, es esta conciencia la que muchas veces sirve de filtro, de traba, de estructura represora al desarrollo de las vivencias, recluyendo nuestros deseos más primarios, nuestros instintos y emociones en el exilio de la somatización, llegando a transformarse nuestras vivencias en síntomas. Las vivencias generan la sensación global de "sentirse vivos",

evocando la intensa percepción de ser uno mismo, son ellas las que inducen efectos modificadores profundos (García C., 1997).

Los ejercicios en Biodanza tienen un efecto vitalizador y permiten la expresión de los potenciales de la identidad, a través, de la deflagración de vivencias. Las zonas de tensión y rigidez corporal simbolizan la negativa de expresar o recibir afecto, debido a experiencias de dolor, miedo o rechazo, por lo que frecuentemente no es reconocida (Andrews T., 1993; Lowen A., 1997). En este sentido el sistema Biodanza intenta liberar la expresión, a través, de la vivencia de placer que será su opuesto (Toro R, 1995; García C., 1997).

### 2.7.1.- Líneas de Vivencia

1.- Vitalidad: Se refiere al potencial de equilibrio orgánico, homeostasis, armonía biológica e ímpetu vital. Esta línea se genera en el instinto de conservación, en los mecanismos encargados de mantener la homeostasis y la regulación intraorgánica. Se manifiesta como ímpetu vital y armonía orgánica, se vincula también con la emoción de la alegría. Su dimensión psicológica es el "inconsciente vital" y la armonía orgánica (Toro, R., 1991).

Lo primero que se hace en Biodanza es estimular la vitalidad como impulso primario, ya que es necesario aumentar las ganas de vivir y la capacidad de sentir. Básicamente los ejercicios aquí movilizan el inconsciente vital que constituye el fondo endotímico, el humor y los estados de ánimo.

2.- Sexualidad: Es la capacidad de fecundación, de sentir deseo sexual y placer. Se genera en el impulso sexual, que genera la reproducción y el flujo genético. Sus dimensiones psicológicas son el deseo y el placer. Está relacionado con el impulso a fundirse físicamente con otra persona y a sentir el propio cuerpo y el de otro como fuente de placer (Toro, R., 1991).

Se trabaja esta línea de vivencia para poder intensificar las preferencias y la apertura sensorial para poder disfrutar de los estímulos recibidos.

Los ejercicios estimulan los movimientos y sensaciones relacionadas con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Estos ejercicios permiten el despertar de las fuentes del deseo y superar la represión sexual.

3.- Creatividad: Es el impulso a establecer nuevas y variadas relaciones con el mundo, a transformar el medio ambiente, a innovar en la propia existencia. Sus dimensiones psicológicas son la expresividad y la exaltación creativa. Está relacionada con el instinto exploratorio, la curiosidad y la búsqueda de nuevos estímulos (Toro, R., 1991).

En Biodanza se estimula el sentido lúdico de la existencia, los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y artística.

4.- Afectividad: Es el estado de afinidad profunda hacia las personas. Esta vivencia tiene un fondo biológico de cohesión con la especie. Sus dimensiones psicológicas son el amor, la amistad, el altruismo y la compasión. Está relacionada con el instinto comunitario, de conexión con todas las personas (Toro, R., 1991).

Se estimula con ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad, permiten una reeducación afectiva y el acceso a la amistad y al amor. Las caricias afectivas, los acunamientos y rondas generan un intenso efecto de reparentalización.

5.- Trascendencia: Es la función natural del ser humano, de vinculación con la totalidad cósmica. Es la vivencia que surge del instinto de fusión con la totalidad. Sus dimensiones psicológicas son la expansión de la conciencia y el éxtasis (Toro, R., 1991).

Se estimula con danzas en la naturaleza, los ejercicios en el agua y las danzas de los Cuatro Elementos, que vinculan a los participantes de Biodanza con la armonía universal, despiertan la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.

Las cinco líneas de vivencia se relacionan entre sí y se potencian recíprocamente. Las personas desarrollan sólo algunas líneas de vivencia, por lo que Biodanza busca estimular las que se encuentran más inhibidas.



### 3.- Autoestima

#### 3.1.- Aspectos Generales

Las opiniones, ideas, sentimientos y juicios de valor que tenemos sobre nosotros, conforman nuestra autoestima que se va desarrollando gradualmente a partir de las experiencias, mensajes que recibimos de otras personas y de las vivencias propias. En la base de la autoestima se encuentran dos elementos, el autoconcepto y la autoaceptación íntimamente relacionados entre sí (Branden N., 1991).

Aceptarse a sí mismo, como es (autoaceptación) es la condición fundamental de la autoestima y de la autorrealización. Esta aceptación, hecha con lucidez, sinceridad y valentía, constituye el fundamento de una vida sana (Rodríguez, 1988).

La autoaceptación implica, el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que ocultarse.

La autoaceptación conlleva una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto de sí mismo, pensamientos, emociones, recuerdos, atributos físicos, rasgos de personalidad, actitudes y conductas ( Branden, 1991).

La autoaceptación exige la negativa a mantener una relación de rivalidad con nuestra propia experiencia. Es la base de una autoestima positiva y de todo desarrollo. El nivel de nuestra autoestima depende en gran medida del nivel de nuestra autoaceptación (Pieczenik, 1991).

El autoconcepto o concepto de sí mismo es definido como "un sistema complejo y continuamente activo de creencias subjetivas respecto a la existencia personal" (Purky, Cage y Fahey ,1984; citado en Alcántara A., 1993). El autoconcepto es la imagen que una

persona tiene de sí misma y de su mundo personal, es decir, el modo subjetivo como el individuo vivencia su yo”.

El autoconcepto, la percepción positiva o negativa que tiene de sí una persona, procede según Rogers (1971) de las experiencias previas, de ser objeto de consideración por parte de los demás y de los testimonios de ciertas personas que ocupan un papel importante en sus vidas.

Se ha descrito el autoconcepto como un conjunto de percepciones organizadas jerárquicamente, coherente y estable, aunque también susceptible de cambios que se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales.

Rogers define el autoconcepto como “la percepción que el individuo tiene de sí mismo, es decir, de un yo que se percibe como un sí mismo. Es una guesalt conceptual organizada y consistente, compuesta de las percepciones de las características del “yo” o del “mí” y de las percepciones de las relaciones del “yo” o del “mí” con los demás y con los distintos aspectos de la vida, junto con los valores vinculados a esas percepciones. Es una guesalt capaz de ser reconocida, pero a veces no completamente; es fluida, un proceso; lo cual no quita que en cada instante sea una entidad específica” (Araya, Astudillo y otros, 1994).

D. Hamacheck, a partir del concepto de self ( área del sí mismo de la que el sujeto tiene conciencia), realiza una parcelación donde encontramos dos dimensiones fundamentales, por un lado, el autoconcepto, que dice relación con aquel aspecto cognoscitivo del yo, que designa al conjunto de ideas y actitudes de las que se tiene conciencia en un momento dado. Y por otro lado, la autoestima, corresponde a la dimensión afectiva del yo, que hace referencia a los sentimientos para con nosotros mismos y el grado de admiración o valor que le concedemos a nuestro yo ( Hamacheck D.,1981).

Dentro de la teoría de Maslow uno de los conceptos fundamentales, es el concepto de autorrealización o de autoactualización, el cual se define como “el empleo y la

explotación total de los talentos, capacidades y posibilidades". Para la comprensión de nuestra naturaleza interior y nuestra actualización, es esencial, actualizar el sí mismo (self), el cual es "el punto central interior o la naturaleza innata del individuo" (Fadiman y Frager, 1979).

Cada persona es una entidad singular y precisa buscar su forma de realización para llegar a ser de verdad aquello que ansia y dar sentido a su existencia. Esto supone orientarse por ideales y valores coherentes que el sujeto progresivamente a lo largo de su vida va encarnando y que esta dispuesto a defender.

Maslow destaca la importancia de la autoestima dentro del proceso de desarrollo humano: "sólo se podrá respetar a los demás cuando primero se respete a uno mismo; sólo podremos dar cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos hemos amado a nosotros mismos" ( Rodríguez , 1988).

El autoconcepto corporal o sí mismo corporal, surge cuando el yo se identifica consigo mismo a partir de las posesiones, las cosas que la persona tiene y se configuran como parte de su identidad. El autoconcepto corporal se refiere a la experiencia corporal de percibir el propio cuerpo y los sentimientos vinculados a él. Al ser una experiencia subjetiva, existen dos tipos de autoconcepto corporal, el autoconcepto corporal ideal y el real. El primero tiene que ver con las características y potencialidades que la persona le gustaría llegar a tener, pero que no tiene; la segunda, con lo que realmente la persona es, ambas dependen de los cánones, valores y estereotipos culturales. Existe una alta correlación entre autoestima y la aceptación positiva de la imagen corporal ( Jourard, 1974 citado en Zegers, 1981).

El autoconcepto en la infancia y en la adolescencia puede estar especialmente condicionado por la imagen corporal (autoconcepto corporal). Si la imagen corporal es importante siempre, dado que la primera impresión que tenemos de los otros es, a través, de su apariencia física, lo es mucho más durante la adolescencia. Muchos adolescentes se inquietan y se preocupan por su cuerpo, todo lo que es cambio físico, les hace sentir su

cuerpo como ajeno a sí mismo, encontrándose en la necesidad de reelaborar el propio esquema corporal (Gimeno S., 1976).

Al parecer existe consenso en que el concepto de sí mismo es clave y eje al hablar de la personalidad del sujeto. Sin embargo esta convergencia varía en su denominación. Algunos autores alojan este constructo en nociones como autoconcepto, autoestima, self, autoimagen, entre otros.

No obstante tanto el autoconcepto como la autoestima, son constructos teóricos y tales dimensiones tienen sólo una finalidad teórico-explicativa. En la práctica, la autoestima y el autoconcepto están integrados a la estructura de personalidad como ejes fundamentales organizadores de la experiencia, pensamientos y acciones, aspectos imposibles de percibir separadamente en el sujeto.

Para efectos de este estudio se utilizará indistintamente los términos de autoestima y autoconcepto, ya que entre ellos existen características comunes y constantes. Ambos se desarrollan a lo largo de la vida del sujeto, son por lo tanto aprendidos, a través, de la experiencia y en la relación con otros significativos y suelen ser estables y consistentes en el tiempo. El sujeto tiende a percibirlos integradamente e interdependiente uno del otro. Ambos determinan el grado de adaptación del individuo a su entorno (Collarte, 1990, citado en Mena, 1994).

La autoestima es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse. Es la actitud permanente con que nos enfrentamos a nosotros mismos, aprendida e incorporada a lo largo de la propia historia (Alcántara J. A., 1993). Como actitud, dirigida hacia sí mismo, puede ser definida de la misma manera que las actitudes dirigidas hacia otros objetos, es decir, como una predisposición a responder favorable o desfavorablemente hacia las propias ideas, sentimientos, conductas u opiniones.

También para Rosemberg, la autoestima es definida como una actitud, es decir, una disposición a autoevaluarse positiva o negativamente. La autoestima es “una actitud hacia un objeto y dicho objeto es el sí mismo” ( Rosemberg, 1973 citado en Martínez, 1990).

En una orientación similar Coopersmith también concibe la autoestima como una actitud de evaluación hacia sí mismo, definiéndola como “un juicio personal acerca del propio valor que se expresa en actitudes que el sujeto sostiene acerca de sí mismo” (Coopersmith S., 1981). Es decir, un aspecto afectivo que se equipara a la autoevaluación y el aspecto conativo que representa la conducta que se dirige a uno mismo. Es entonces como actitud, la forma habitual de pensar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos a nosotros mismos. Es el sistema fundamental por el cual el sujeto ordena sus experiencias refiriéndolas a su “yo” personal y son consideradas las líneas confirmadoras y motivadoras de su personalidad, que la sustentan y le dan sentido.

Así pues la autoestima, hace referencia a una actitud hacia uno mismo, generada en la interacción con los otros, que comprende la percepción, estima y concepto que cada uno tiene de sí mismo; e implica un adecuado desarrollo del proceso de identidad, del conocimiento y valoración del sí mismo, del sentido de seguridad y pertenencia, del dominio de ciertas habilidades de comunicación familiar y social y del sentimiento de ser útil y valioso para los otros.

### 3.2.- Definiciones de Autoestima

La autoestima se forma como el resultado que tiene un individuo de la internalización de las normas y los valores del grupo social y de su adecuado desempeño, ya que todas las agrupaciones humanas poseen un conjunto de normas, valores y costumbres que expresan las pautas conductuales a seguir dentro de la estructura de la sociedad. Para Shibutani aparte de la reconocida importancia del entorno familiar en los primeros años de vida, también otorga una importancia fundamental a la dimensión social

que nutre a la autoestima. Los criterios según los cuales las personas se evalúan a sí mismas, son culturales, desde el momento en que son socializados, a través, de la comunicación. De tal manera que las pautas varían de un grupo de referencia a otro (Shibutani, 1961).

Para Pérez-Mitre (1981), la autoestima es el fenómeno o efecto que se traduce en conceptos, imágenes o juicios de valor referidos al sí mismo; se entiende como un proceso psicológico cuyos contenidos se encuentran socialmente determinados. En este sentido, dice que la autoestima es un fenómeno psicológico y social.

La vivencia del propio valor (autoestima) proviene del sentirse a sí mismo y de la calificación afectiva de los progenitores y otras personas próximas (Toro R., 1995).

La Autoestima es la abstracción que el individuo hace y desarrolla acerca de sus atributos, capacidades, objetos y actividades que posee o persigue; esta abstracción es representada por el símbolo, que consiste en la idea que la persona posee sobre sí misma. Dicho concepto se forma, a través, de la experiencia siguiendo el mismo proceso de abstracción utilizado en otras áreas de la experiencia. Para efectuar tal abstracción, el individuo considera las observaciones con respecto a su propia conducta y la forma en que otros individuos responden a sus actitudes, apariencia y ejecución (Gael L., 1996).

Cuando Coopersmith define el concepto de autoestima lo hace pensando en las actitudes evaluativas que todas las personas tienen en relación con ellas mismas. Menciona que es una evaluación que hace el individuo de sí (aprobación o desaprobación) y agrega que es un proceso subjetivo que el individuo muestra a las demás personas.

Coopersmith plantea que es importante tener en cuenta que la diferencia que él hace de la autoestima está basada en los aspectos y características estables y generales y no en algo transitorio y específico. Es importante tener claro también que la autoestima varía según sexo, edad y otros factores relacionados con los roles que se desempeñan en determinadas edades de la vida. Si queremos apreciar una autoestima general debemos

ponderar sus distintas áreas según la importancia subjetiva que tiene para determinado individuo.

Coopersmith describió algunas de las principales condiciones y experiencias que, a su juicio, se asocian con el desarrollo de una autoestima positiva o negativa.

### 1.- Éxito

Distingue cuatro tipos de experiencias que en general dan cuenta de sus dimensiones:

- a.- Poder o habilidad para influenciar y controlar a los otros.
- b.- Virtuosismo o adherencia a normas éticas y morales.
- c.- Popularidad o capacidad para captar la atención y el afecto de los demás.
- d.- Competencia o capacidad de rendimiento en tareas.

Para que se de una alta autoestima lo importante es que el sujeto sea exitoso en un área valorada por él, lo central es que la persona considere valioso el éxito en una determinada área de su vida.

### 2.- Valores y Aspiraciones

A partir de la interacción con los padres y otros significativos, se internalizan una serie de valores, los que determinan que las personas difieran en la importancia que le atribuyen al éxito.

Coopersmith menciona que existe poca evidencia y contrario a lo que se piensa, de que las personas dan menos valor en las áreas que han fallado y más valor en las que han tenido éxito. Plantea que existen elementos para pensar que los valores y aspiraciones guían la conducta antes que los éxitos y fracasos.

### 3.- Defensas

La persona puede verse devaluada por fallar en un área que para ella resulte significativa desde lo social o personal, pero su autoestima es resguardada por defensas, que protegen de la ansiedad, éstas pueden ser desde represiones masivas a complejas racionalizaciones, con la consiguiente variación de calidad y efectividad.

Coopersmith señala que las defensas características de una persona son aprendidas de la misma forma que otras conductas y que generalmente son similares a las defensas de quienes están en su ambiente más próximo. Es decir, modelos significativos, proveen de formas para protegerse de la ansiedad contribuyendo indirectamente a desarrollar y mantener una alta autoestima.

El individuo que es capaz de evaluar y juzgar la fuente de su fracaso, en vez de atribuirles indiscriminadamente a sí mismo, puede mantener protegida su autoestima.

#### 3.2.1.- Dimensiones del Autoconcepto ( Piers y Harris, 1984 citado en Aguila, M., 1985).

- 1.- Es de naturaleza fenoménica, es decir, no es observable directamente, sino inferible, a través, de conductas y reporte verbal del sujeto.
- 2.- Es un sistema jerárquicamente organizado, ocupando la posición superior de la jerarquía, el concepto general que el sujeto tiene de sí mismo; y las posiciones inferiores los conceptos específicos de sí mismo.
- 3.- Es un sistema relativamente dinámico y estable en el tiempo. El autoconcepto supone la certeza de ser uno mismo en todo momento (conciencia de identidad). Esta estabilidad, puede ser explicada en términos de la tendencia a la consistencia y de no aceptar lo que discrepa profundamente de la imagen que el individuo tiene de sí mismo. Y es dinámico en la medida que va desarrollándose con la experiencia asimilando cantidades crecientes de información con relación a las distintas facetas, siendo progresivamente más diferenciado a



medida que aumenta la edad del sujeto. La autoimagen debe ser vista como un proceso en continuo cambio, dirigida por un eje central de estabilidad.

4.- Es una entidad general, depende de factores ambientales y de los estímulos que el entorno social y que las personas significativas provean al individuo, de relaciones positivas y enriquecedoras ( Shavelson, 1976 citado en Mena, 1994).

### 3.2.2.- Componentes de la Autoestima

La autoestima posee tres componentes: cognitivo, afectivo y conductual. Los tres operan íntimamente correlacionados, de manera que una modificación en uno de ellos comporta una alteración en los otros, lo que demuestra un comportamiento triádico al interior del desarrollo de la autoestima.

#### a.- Componente Cognitivo

Se ha denominado autoconcepto y se refiere a la opinión que la persona tiene respecto de sí misma, es el “conjunto de esquemas que organizan la experiencia pasada, usada para reconocer e interpretar los estímulos relevantes en el ambiente social”.

La función del autoconcepto es la de codificar y organizar las percepciones, ideas y creencias que el sujeto construye de sí mismo. Es un marco de referencia por el cual damos un significado a los datos aprehendidos sobre nosotros mismos e incluso sobre los demás (Alcántara, 1993).

#### b.- Componente Afectivo

Se ha denominado autoestima y se refiere a la valoración que el sujeto hace sobre sí mismo, considerando sus características y habilidades, por lo tanto implica un sentimiento. En términos de sentimientos puede ser lo favorable o desfavorable, lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Es sentirse a gusto o disgusto consigo mismo. Es un “juicio de valor y las respuestas emotivas, sobre nuestras cualidades personales” (Alcántara, 1993).

#### c.- Componente Conductual

Se ha denominado autoafirmación y se refiere a la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente. Son autoafirmaciones dirigidas hacia el propio yo y que buscan también el reconocimiento de los demás (Alcántara, 1993).

#### 3.2.3.- Funciones de la Autoestima

1.- Fundamenta la responsabilidad ya que sólo se compromete quien tiene confianza en sí mismo y normalmente encuentra en su interior los recursos requeridos para superar las dificultades inherentes a su compromiso (Alcántara A., 1993).

2.- Determina la autonomía personal ya que el joven con alta autoestima, según Clemens (1991), actuará con autonomía, afrontará retos, disfrutará con sus logros, tolerará frustraciones y será capaz de influir en otros, todo lo cual incidirá favorablemente en su proceso de desarrollo personal.

3.- Apoya la creatividad, porque la persona creativa sólo crece desde la confianza en sí misma, en su originalidad y capacidades, desde la autovaloración y la vivencia de la propia valía (Alcántara A., 1993)

4.- El aprecio hacia sí mismo posibilita una relación social saludable, pues existe una relación importante entre la aceptación de sí mismo y la aceptación de los demás (Alcántara A., 1993).

5.- Condiciona en aprendizaje, la adquisición de nuevas ideas y aprendizajes está subordinada a nuestras actitudes básicas ( Alcántara A., 1993).

Una persona con alta autoestima reconoce sus aptitudes y actitudes positivas y al mismo tiempo, es consciente de las negativas, aunque se esfuerza honestamente por mejorarlas. En el caso de no conseguirlo de inmediato, no se siente frustrado ni infravalorado, pues sigue siendo como es, se siente compensado y pacientemente lo sigue intentando, centrado más en lo positivo a desarrollar que en lo negativo a corregir.

Gael (1996), menciona que aunque un nivel de autoestima elevado es un acontecimiento psicológico interno, también puede tener un poderoso efecto positivo en el exterior, como observamos en nuestras propias vivencias cotidianas. También ocurre lo contrario, las personas con bajo nivel de autoestima, no sólo perjudican su propia salud, bienestar y felicidad, sino que suelen producir un efecto depresivo y, a veces, muy perjudicial sobre todo lo que los rodea.

Quien confía en sí, madura cada vez más, viviendo intensamente el presente, reinterpretando el pasado y anticipando el futuro personal. A la vez, contagia esperanza, pues tiene energía y no se conforma con la satisfacción ni se instala en el compromiso. Es posible aumentar considerablemente nuestra motivación si mantenemos siempre en un primer plano de nuestra mente la imagen de la persona segura de sí misma que queremos ser” ( Gael L., 1996).

### 3.2.4.- Factores que influyen en la Autoestima

Haüssler y Milicic (1995) describen áreas en que se pueden agrupar las características de un sujeto en relación a la imagen personal.

#### Área Física

Incluye las autopercepciones referidas al cuerpo, atractivo físico, fuerza, armonía y coordinación en los movimientos.

#### Área Afectiva

Se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse simpático o antipático, estable o inestable, valiente, alegre, asertivo o tímido, de buen o mal carácter.

#### Área Social

Se refiere al sentimiento de pertenencia, sentirse aceptado o rechazado por los iguales. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales, como tomar la iniciativa, ser capaz de relacionarse con personas del sexo opuesto y solucionar conflictos interpersonales con facilidad, también incluye el sentido de solidaridad.

#### Área Intelectual

Se refiere a la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida laboral o escolar y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las exigencias laborales o escolares. Incluye también la autovaloración de las capacidades intelectuales.

## Área Ética

Se refiere a las autopercepciones que la persona construye de sí misma, como sentirse bueno o malo, confiable o no, responsable o irresponsable. Los valores fortalecen la integridad y cohesión del grupo, los sentimientos de pertenencia y autovaloración (Reasoner, 1982 citado en Haussler y Milicic, 1995).

### 3.3.- Etapas del Desarrollo y Autoestima

Durante los primeros años de vida, cada niño está rodeado de innumerables señales, sin embargo la valoración de la imagen que va formando de sí mismo depende, principalmente, de la forma en que él va percibiendo que cumple las expectativas de sus padres, en relación, a las metas y a las conductas que se esperan de él. Según Rogers, las personas forman una autoestima que se constituye paulatinamente, nutriéndose de las interacciones del sujeto con las personas significativas que lo rodean y que sirve para guiar y mantener el ajuste con el mundo externo. Junto a esto, existe también en el sujeto una "necesidad de estima positiva", que en el comienzo del desarrollo, lleva al niño a hacer y dejar de hacer ciertas cosas, con tal de recibir el afecto y la aprobación de sus padres (Rogers C., 1961).

Una vez que el niño comienza, a diferenciar su yo como una realidad diferente de las otras personas, empieza también a percibir los efectos que sus acciones despiertan en las personas que lo rodean, y de alguna manera los otros comienzan a ser como espejos que lo reflejan y le dan información significativa acerca de sí mismo.

En la etapa de los dos a los doce años de edad, donde el niño adquiere un pensamiento lógico-concreto que le permite la reflexión, pero todavía sin una actitud crítica frente a sí mismo, independiente de la opinión de los demás, su autoconcepto refleja lo que él cree que los demás piensan acerca de él (etapa del sí mismo exterior).

El niño puede dar información de sí mismo y comienza a evaluarse en un sentido positivo o negativo.

Al principio de esta etapa el niño se define a sí mismo y se diferencia de los otros por sus rasgos físicos. Entre los ocho y los nueve años comienza la definición personal, basándose en algunos rasgos psicológicos.

El pensamiento lógico- concreto permite la reflexión, lo que provoca que el niño pueda mirarse a sí mismo. Sin embargo la valoración de sí mismo o autoestima aún no es independiente de la evaluación de lo demás o sea se valora, a través, de las personas con quienes se identifica.

Al final de esta etapa hay un aumento de la autoconciencia, los niños presentan un mayor reconocimiento de sí y una mayor conciencia de cómo son percibidos por los otros.

La aceptación por parte del grupo de pares es otro factor importante en la confrontación y ampliación del concepto de sí mismo general y muy especialmente del “sí mismo social” en la escuela. Su grupo de amigos le otorga un sentido de pertenencia, competencia y le permiten descubrir habilidades, fortalezas y limitaciones (Mussen , 1991).

Al adquirir el pensamiento hipotético-deductivo y desarrollar la capacidad de abstracción, el joven adopta una actitud crítica frente a sí mismo, a la sociedad y posibilidad de reflexionar activamente en torno a su persona ( Aguila M., 1985).

Por otro lado el pensamiento formal le permite adoptar una actitud crítica y reflexiva, centrada preferentemente en su propia individualidad, en su conducta y sentimientos, algunos autores se refieren a “introversión activa” para referirse a la tendencia egocéntrica de reflexionar permanentemente sobre sí mismo ( Elkind, 1969 citado en Zegers, 1981).

El joven realiza una reformulación de su imagen personal intentando definir si propia identidad. Él busca describirse a sí mismo en términos de identidad y esa definición se va haciendo cada vez más diferenciada.

En esta etapa es muy vulnerable en términos de autoestima tanto por el propio cuestionamiento, como por la influencia de la crítica externa en un período de la vida de especial sensibilidad. Para que esta reformulación sea adecuada y además logre consolidar una identidad propia, el adolescente necesita autonomía progresiva y gradual frente a su familia lo cual le permite sentirse un individuo independiente, con opiniones propias, sin la interferencia de presiones sociales, ni temor a la desaprobación.

Durante este período cobra una importancia relevante el grupo de pares, es decir, el grupo de referencia compuesto por sujetos del mismo rango de edad con quienes la persona se identifica y que influyen sobre ella en términos psicológicos (Hollander, 1968).

El joven necesita valorarse a sí mismo, confrontar sus aptitudes, habilidades y limitaciones con la realidad, intenta construir definiciones de sí mismo independientes del grupo de pares y la familia, y que integren las dimensiones del sí mismo corporal y social, al concepto de sí mismo crítico y reflexivo.

Las tareas del desarrollo de esta etapa se refieren a los cambios físicos de la pubertad, del crecimiento posterior adolescente y a la corriente de pensamientos nuevos que da lugar a la maduración sexual, el desarrollo de su independencia respecto a los padres o de las otras personas que se encargan de él; el establecimiento de efectivas relaciones sociales y de trabajo con coetáneos del mismo sexo y del opuesto; y la preparación para una vocación que tiene sentido (Mussen P., 1985).

Hacia los veinte años aproximadamente, el joven se plantea importantes decisiones, tales como la elección de una ocupación o una pareja, adquiriendo el sentido de sí (una relevancia que estaba ausente en etapas anteriores), para esto el joven desarrolla una filosofía de vida, una visión del mundo y normas que sean directrices de su propia vida.

Como adulto ya tiene la capacidad de autoevaluarse sobre la base de una escala de valores interna y a un ideal de vida ya establecido. Si bien incluye a los demás en su crítica, prevalece su propia percepción. Durante esta etapa, el logro de una relación de pareja estable, relaciones interpersonales satisfactorias y un trabajo significativo, inciden en la autoestima resultante ( Zegers, 1981).

Posteriormente surgen otros aspectos de esta reflexión que se relacionan con los cambios que ocurren en la vida familiar, como consecuencia de la llegada de los hijos y las diversas situaciones que se viven en el ámbito laboral.

Como resultado de los cuestionamientos propios del adulto, se produce una redefinición del concepto de sí mismo y de la autoestima. Esta redefinición implica que el adulto debe incorporar en su imagen, los signos del envejecimiento biológico, debe reformular su rol de padre, cuyos hijos comienzan a tener su propia familia y también su rol como profesional.

#### 3.4.- Autoestima y Biodanza

El pensarse a sí mismo frente al mundo, construye la autoimagen ( Hurlock, 1980; Rogers, 1981; Guidano y Liotti, 1983; Toro, 1995).

La autoimagen es la imagen mental que se forma el sujeto de sí mismo. Esta es tanto interna como externa, ya que hay una percepción de sí, psicológica-introspectiva y una que se recibe de los demás, del espejo. La autoestima por otra parte, es la autoaceptación y el propio valor que cada sujeto se da a sí mismo, que se estructura en base a la sensación corporal y vivencial de estar vivo y a la calificación afectiva de padres y seres próximos.



“Podemos decir que la autoestima tiene raíz vivencial y mística, mientras que la autoimagen tiene carácter más conceptual y formal” (Toró R., 1995)

En Biodanza existen una serie de ejercicios que contribuyen a reforzar la expresión de identidad, la determinación y la seguridad en sí mismo, es decir, permiten un aumento en la autoestima.

El fundamento de que estos ejercicios aumenta la autoestima es que ellos contribuyen a “tomar conciencia de sí mismo y a desarrollar el coraje para enfrentar a los demás; es así como personas timidas adquieren rápidamente recursos personales para enfrentar la realidad ya que, los procesos de autoestima evolucionan mediante la acción (Toró R., 1991).

Entre los ejercicios de Biodanza para la Autoestima tenemos los siguientes:

**\*Ronda**

Es un símbolo de perfección y continuidad, no hay comienzo ni fin, por eso todos se colocan en una situación de igualdad.

- Igual valor: la ronda es única en cada instante, de acuerdo a quienes la componen. Todos son vistos, lo que facilita la comunicación y la valorización de la presencia de cada uno. Es una forma privilegiada de integración por el contacto y la continuidad del movimiento que repercute en todo el grupo.

**\* Liberación del movimiento**

El valor de este ejercicio/vivencia es el permiso para el movimiento libre y espontáneo, desarrollando la creatividad, a través, del instinto exploratorio dirigido a las propias posibilidades, lo que repercute en el sentido de libertad.

**\* Danza expresiva en par, para otro y en el centro de la ronda**

Oportunizan la expresión de sí mismo. Implica lidiar con el miedo-valor de mostrarse, lo que repercute directamente sobre la autoestima, el sentido de valor, el reconocimiento de sí

y del otro como expresión única. La danza expresiva tiene su efecto maximizado, por la entrega al placer y el movimiento posible en el momento presente. La acogida del otro ofrece soporte para el desenvolvimiento de la aceptación y para la confianza y el respeto a sí mismo.

\* Canto del nombre

Ejercicio que aumenta la autoestima, apareciendo como núcleo de la línea de afectividad, fortalece la identidad. La sonoridad y la entonación del nombre propicia la conexión con el deseo y con el placer, con la búsqueda de lo mejor para sí. Rescata la memoria de ser valorizado y atendido en las necesidades.

\* Acariciamientos

Propone el acariciamiento como estrategia para la transmutación de la energía por su inequívoco poder de cura. El contacto crea un campo energético que actúa sobre los organismos y los transforma.

\* Posiciones Generatrices

Fundamentada en los arquetipos gestuales, rescatan la memoria de la especie y promueven la resignificación de los gestos, generando danzas de armonía y profundidad.

- Intimidad

Esta posición ofrece encontrar placer consigo mismo, un encuentro con la esencia, el una perspectiva de autoaceptación, de respeto y cariño con lo más precioso que pulsa en el interior de cada uno.

- Valor

Favorece la percepción de sí mismo como criatura de valor intrínseco. El valor se presenta en referencia al poder, al sentido de posibilidad de hacer, de ser, de expresar algo de sí al mundo. Por esto fortalece el pleno reconocimiento de la identidad, la autoestima y la expresión de todo eso, a través, del gesto y de la danza.

- Dar, darse, recibir

Promueve el rescate de la dignidad, los gestos de dar y recibir son percibidos desde la afectividad y la generosidad, restableciendo un cambio vital, fundamental para la vida.

- Identidad

En posición natural, sensible y armoniosa, cada persona se percibe y se expresa en su valor. No necesita justificarse, ni hacer algo para merecer afecto o respeto. Rescata y fortalece la autoestima por la valorización de ser simplemente, entero, transparente, aquí-ahora. Propone una transformación de valores y el cambio entre el ser y el hacer o tener: la fuerza y el poder ser quien se es y sobreponerse a cualquier otro mandato.

Otros ejercicios para la autoestima son:

- \*Asumir dentro de una ronda las virtudes personales.
- \*Caminar con seguridad (utilizando la música "Tempestad" de Beethoven).
- \*Encuentro indiferenciado con los participantes del grupo.
- \*Aprender a calificar a los demás.
- \*Aprender la estética del movimiento corporal.
- \*Aprender a comunicarse, a través, del lenguaje, del gesto y la mirada.

### **III.- Objetivos**

1.- Objetivo General: Favorecer el desarrollo de la Autoestima, a través de la aplicación de un taller de Biodanza, aplicado a jóvenes estudiantes de un Instituto de Educación Superior.

1.1.- Objetivo Específico: Evaluar la efectividad de un taller de Biodanza, aplicado a jóvenes de 20 a 23 años que estudian en un Instituto de Educación Superior para modificar su Autoestima Global.

### **IV.- Formulación de hipótesis**

1.- Hipótesis General:

“ La práctica de Biodanza produce un mejoramiento en la Autoestima Global de los jóvenes.”

1.1.- Hipótesis Específicas:

Hipótesis 1:

“Las jóvenes que asistan al taller de Biodanza presentarán un incremento en los puntajes de Autoestima General en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

Hipótesis 2:

“ Las jóvenes que asistan al taller de Biodanza presentarán un incremento en los puntajes de Autoestima Social en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

Hipótesis 3:

“Las jóvenes que asistan al taller de Biodanza presentarán un incremento en los puntajes de Autoestima Escolar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

Hipótesis 4:

“ Las jóvenes que asistan al taller de Biodanza presentarán un incremento en los puntajes de Autoestima Hogar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

Hipótesis 5:

“No habrá diferencias para el grupo control en el antes-después en los puntajes de Autoestima General en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

Hipótesis 6:

“No habrá diferencias para el grupo control en el antes-después en los puntajes de Autoestima Social en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

Hipótesis 7:

“No habrá diferencias para el grupo control en el antes-después en los puntajes de Autoestima Escolar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

Hipótesis 8:

“No habrá diferencias para el grupo control en el antes-después en los puntajes de Autoestima Hogar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

Hipótesis 9:

“Habrá diferencias entre el grupo control y el grupo experimental luego de aplicado el Taller de Biodanza en los puntajes de Autoestima General en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

Hipótesis 10:

“Habrá diferencias entre el grupo control y el grupo experimental luego de aplicado el Taller de Biodanza en los puntajes de Autoestima Social en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

Hipótesis 11:

“Habrá diferencias entre el grupo control y el grupo experimental luego de aplicado el Taller de Biodanza en los puntajes de Autoestima Escolar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

Hipótesis 12:

“Habrá diferencias entre el grupo control y el grupo experimental luego de aplicado el Taller de Biodanza en los puntajes de Autoestima Hogar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith”.

## **V.- Metodología**

### **1.- Tipo de Estudio**

Nuestra investigación corresponde a un estudio explicativo, basándonos en lo que plantea Hernández Sampieri (1998), dado que se intenta evaluar el efecto de la variable independiente (Taller de Biodanza) sobre la variable dependiente (Autoestima). Para esto se utilizó un diseño experimental antes-después, considerando un grupo control y un grupo experimental.

### **2.- Universo**

El universo elegido para esta investigación estuvo constituido por los estudiantes del Instituto Profesional Los Leones de la carrera de Psicopedagogía, cuyas edades no superasen los 25 años, que se presentaron como voluntarios para asistir a un taller de Biodanza y que cumplían con los requisitos, es decir, que no estaban en tratamiento psicológico ni psiquiátrico y sin participación anterior en talleres de Biodanza.

### **3.- Muestra**

Se trabajó con una muestra no probabilística de 16 jóvenes voluntarios, de sexo femenino, cuyas edades fluctuaban entre 20 y 23 años y que cursaban 1º y 2º año de la carrera de Psicopedagogía, que no tenían antecedentes de patologías previas (psicosis ni cuadros neurológicos) que no estaban en tratamiento psicológico ni psiquiátrico y que no tuviesen participación previa en talleres de Biodanza.

#### 4.- Definición de Variables

##### 4.1.- Variable dependiente: Autoestima

4.1.1.- Definición Conceptual: Valoración positiva o negativa que el sujeto hace de las cogniciones acerca de sí mismo, incluyendo las emociones que asocia a ellas y las actitudes que tiene respecto de sí mismo (Brinkmann, Segure y Solar, 1989).

4.1.2.- Definición Operacional: Puntaje obtenido en el Inventario de Autoestima de Coopersmith en las siguientes escalas:

1. General: valoración de sí mismo en situaciones vitales generales.
2. Social: valoración de sí mismo en el ámbito de la relación con los pares.
3. Escolar: valoración de sí mismo en el ámbito de desempeño escolar.
4. Hogar: valoración de sí mismo en el ámbito de la relación con los padres.

##### 4.2.- Variable Independiente: Biodanza

4.2.1.- Definición Conceptual: Técnica corporal expresiva que trabaja con procesos de integración cuya finalidad básica es la manifestación de la identidad (Araneda M., 1997).

4.2.2.- Definición Operacional: Programa de ejercicios específicos, que son precedidos por una consigna (explicación), que permita inducir una vivencia, lo que se logra en combinación con estímulos musicales. La consigna da un marco de referencia al establecer la relación entre la estructura de un ejercicio y sus objetivos. La duración promedio para cada sesión de Biodanza es de aproximadamente 90 minutos. De estos, 30 minutos son de relato de vivencias y 60 a la ejecución de los movimientos corporales, cuya dinámica sigue una pulsación entre dos polos, esto es el de la conciencia de la propia identidad y la



regresión. La duración total del taller es de 12 sesiones en donde cada sesión se realiza una vez por semana (ver anexo)

## 5.- Instrumento Aplicado

### 5.1.- Inventario de Autoestima de Coopersmith

El instrumento que se utilizó para estudiar la autoestima de las jóvenes fue el Inventario de Autoestima de Coopersmith, Forma A. Este Inventario fue adaptado para Chile, y aprobado en una muestra representativa para la comuna de Concepción, consistente en 1398 estudiantes ( Brinkmann, Segure y Solar, 1989).

Coopersmith definió el instrumento como un “inventario de autorreporte, consistente en 58 ítems referidos a las percepciones del sujeto en cuatro áreas: sus padres, pares, escuela y de sí mismo”. En función de estas cuatro áreas se forman las escalas del instrumento: Autoestima General, Autoestima Social, Autoestima Hogar y Padres, Autoestima Escolar, Apreciación Global, Escala Mentira (consistencia interna de las respuestas del sujeto).

En la estandarización realizada en Chile, se elaboraron normas en puntajes T para cada una de las escalas del Inventario, las cuales no están diferenciadas por sexo, puesto que no se encontraron diferencias significativas en relación a esta variable.

## 6.- Procedimiento

### 6.1.- Selección de la muestra

Para nuestro estudio se consideró una muestra de 16 jóvenes, que se reclutaron conforme a un llamado publicado en el Instituto Profesional Los Leones. Para saber si constituirían sujetos de estudio se les aplicó una entrevista clínica semiestructurada, que

tuvo como fin descartar a los postulantes que cumplieran con los criterios de contraindicación señalados antes.

#### 6.2.- Evaluación previa

Una vez seleccionada la muestra se aplicó el instrumento de medición de la variable dependiente.

#### 6.3.- Asignación a grupos

El grupo seleccionado fue asignado al azar a un grupo control (8) y un grupo experimental (8). Al grupo control se le planteó que sería atendido posteriormente, pero se solicitó igualmente su participación para que respondieran a los instrumentos.

#### 6.4.- Administración de la variable independiente

Teniendo determinados los grupos de trabajo se procedió a aplicar la variable independiente al grupo experimental con una profesora calificada en la enseñanza de Biodanza, la cual realizó las clases una vez a la semana, durante tres meses.

#### 6.5.- Evaluación Posterior

Una vez concluida la aplicación de la técnica de Biodanza se llevó a cabo una segunda aplicación del instrumento de medición de la variable dependiente en ambos grupos.

#### 7.- Validez y confiabilidad:

7.1.- Validez del experimento: La validez interna se resguarda por la presencia de un grupo control que permite saber que está ocurriendo realmente con la relación entre la variable independiente y la variable dependiente (Henández Sampieri, 1998). Así entonces se contó

con dos grupos, uno al que se le administró la variable independiente (Biodanza) y otro al que no (Grupo Control).

Para esto ambos grupos fueron similares, menos en la manipulación de la variable independiente. Con esto podemos atribuir las diferencias entre los grupos, a ella y no a otros factores. La equivalencia se logró con la asignación aleatoria o al azar de los sujetos a los grupos del experimento. Esto nos asegura probabilísticamente que dos grupos son equivalentes entre sí (Christensen, 1981 cit. en Hernández S., 1998). "La aleatorización es una precaución contra interferencias que pueden o no ocurrir, y ser o no importantes si ocurren" (Cochran y Cox, 1980 cit. en Henández S., 1998).

## 7.2.- Validez del Instrumento

Este inventario, junto a la Escala de Concepto de sí mismo de Tennessee ( Fitts, 1964 cit. Brinkmann, Segure y Solar, 1989), son los instrumentos más usados en estudios acerca de la autoapreciación. Sin embargo, el Inventario de Coopersmith ha sido utilizado, en un mayor número de investigaciones transculturales, en virtud de sus mejores propiedades psicométricas y por cuanto define como objetivo teórico la evaluación específica de la autoestima (Chiu, L., 1987 cit. Brinkmann, Segure y Solar, 1989).

Los estudios de confiabilidad se realizaron calculando la consistencia interna para cada escala, a través, del coeficiente Kunder-Richardson, con un resultado total de 0.87.

La validez del instrumento es de constructo y se realizó a través del análisis de correlaciones en el Test de Personalidad de California, encontrándose que todos los coeficientes alcanzaron valores significativos (entre 0.81 y 0.93) para las diferentes escalas (Brinkmann, Segure y Solar, 1989).

## VI.- Análisis de Resultados

Este capítulo se estructura, a través, de la presentación en una primera instancia de un análisis cuantitativo y luego la presentación de un análisis cualitativo.

### 1.- Análisis Cuantitativo

Antes de proceder al estudio de la hipótesis formulada, se realizará un estudio de homogeneidad inicial entre los grupos. Para este efecto se aplicará el Test de Mann-Whitney, para muestras independientes, donde se comparará el grupo experimental con el grupo control. Este Test estadístico se aplicará sobre las escalas de autoestima general, social, escolar y familiar.

*Tabla N° 1*

Valores de U de Mann-Whitney obtenidos en la comparación del grupo experimental con el grupo control, antes de la aplicación del taller de Biodanza.

	U obtenido	Probabilidad
Escala General	17	0.065
Escala Social	28	0.36
Escala Escolar	25	0.253
Escala Hogar	25	0.253

Los valores permiten observar que existe homogeneidad inicial entre los grupos experimental y control. Todos los valores de probabilidad fueron superiores al 0,05.

Para realizar la comprobación de las hipótesis 1, 2, 3 y 4 se aplicó el Test de Wilcoxon para muestras pareadas encontrándose los siguientes valores de T observado

**Tabla N° 2**

Valores de T observados en la aplicación de Wilcoxon en la comparación antes-después para el grupo experimental.

	T obtenido	T teórico	Conclusión
Escala General	0	4	Se rechaza Ho
Escala Social	0	4	Se rechaza Ho
Escala Escolar	0	4	Se rechaza Ho
Escala Hogar	0	0	Se rechaza Ho

Como se aprecia en la tabla anterior, existen diferencias significativas en las escalas para el antes-después, con un  $\alpha = 0,05$ .

Esta información permite concluir que se aceptan las hipótesis 1, 2, 3 y 4.

Hipótesis 1:

“Las jóvenes que asistan al Taller de Biodanza presentarán un incremento en los puntajes de Autoestima General en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se acepta la Hipótesis 1.

Hipótesis 2:

“Las jóvenes que asistan al Taller de Biodanza presentarán un incremento en los puntajes de Autoestima Social en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se acepta la Hipótesis 2.

Hipótesis 3:

“Las jóvenes que asistan al Taller de Biodanza presentarán un incremento en los puntajes de Autoestima Escolar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se acepta la Hipótesis 3.

Hipótesis 4:

“Las jóvenes que asistan al Taller de Biodanza presentarán un incremento en los puntajes de Autoestima Hogar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se acepta la Hipótesis 4.

Para realizar la comprobación de las hipótesis 5, 6, 7 y 8 se aplicó el Test del Signo que se utiliza cuando el Test de Wilcoxon no puede ser aplicado, al eliminar del análisis a los casos que se mantienen con puntajes iguales. Los resultados se presentan en la Tabla N°3.

*Tabla N° 3*

Valores de probabilidad observados al aplicar el Test del Signo según el N° de casos que participa en el análisis.

	N	X	Probabilidad
Escala General	5	2	0.50
Escala Social	4	1	0.31
Escala Escolar	3	0	0.125
Escala Hogar	6	0	0.015

Como puede apreciarse en la Tabla N° 3 no se evidencian cambios en las escalas, excepto en la Escala Hogar.

Esta información permite aceptar las hipótesis 5, 6 y 7, y rechazar la hipótesis 8.

Hipótesis 5:

“No habrá diferencias para el grupo control en el antes-después en los puntajes de Autoestima General en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se acepta la hipótesis 5.

Hipótesis 6:

“No habrá diferencias para el grupo control en el antes-después en los puntajes de Autoestima Social en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se acepta la hipótesis 6.

Hipótesis 7:

“No habrá diferencias para el grupo control en el antes-después en los puntajes de Autoestima Escolar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se acepta la hipótesis 7.

Hipótesis 8:

“No habrá diferencias para el grupo control en el antes-después en los puntajes de Autoestima Hogar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se rechaza hipótesis 8.

Para la comprobación de las hipótesis 9, 10, 11 y 12 se aplicó el Test de U de Mann-Whitney para muestras independientes encontrándose los siguientes resultados.

**Tabla N° 4**

Valores de U observado en la comparación del Grupo Control con el Grupo Experimental, después de aplicado el Taller de Biodanza.

	U observado	Probabilidad
Escala General	7	0.003
Escala Social	9	0.007
Escala Escolar	10	0.010
Escala Hogar	9	0.007

Como se observa en la tabla precedente se presentaron diferencias significativas entre en Grupo Experimental y el Grupo Control después de aplicado el Taller de Biodanza.

Esta información permite aceptar las hipótesis 9, 10, 11 y 12.

Hipótesis 9:

“Habrá diferencias entre el grupo control y el grupo experimental luego de aplicado el Taller de Biodanza en los puntajes de Autoestima General en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se acepta la hipótesis 9.

Hipótesis 10:

“Habrá diferencias entre el grupo control y el grupo experimental luego de aplicado el Taller de Biodanza en los puntajes de Autoestima Social en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se acepta la hipótesis 10.



Hipótesis 11:

“Habrá diferencias entre el grupo control y el grupo experimental luego de aplicado el Taller de Biodanza en los puntajes de Autoestima Escolar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se acepta la hipótesis 11.

Hipótesis 12:

“Habrá diferencias entre el grupo control y el grupo experimental luego de aplicado el Taller de Biodanza en los puntajes de Autoestima Hogar en el Inventario de Autoestima de Coopersmith.”

Conclusión: Se acepta la hipótesis 12.

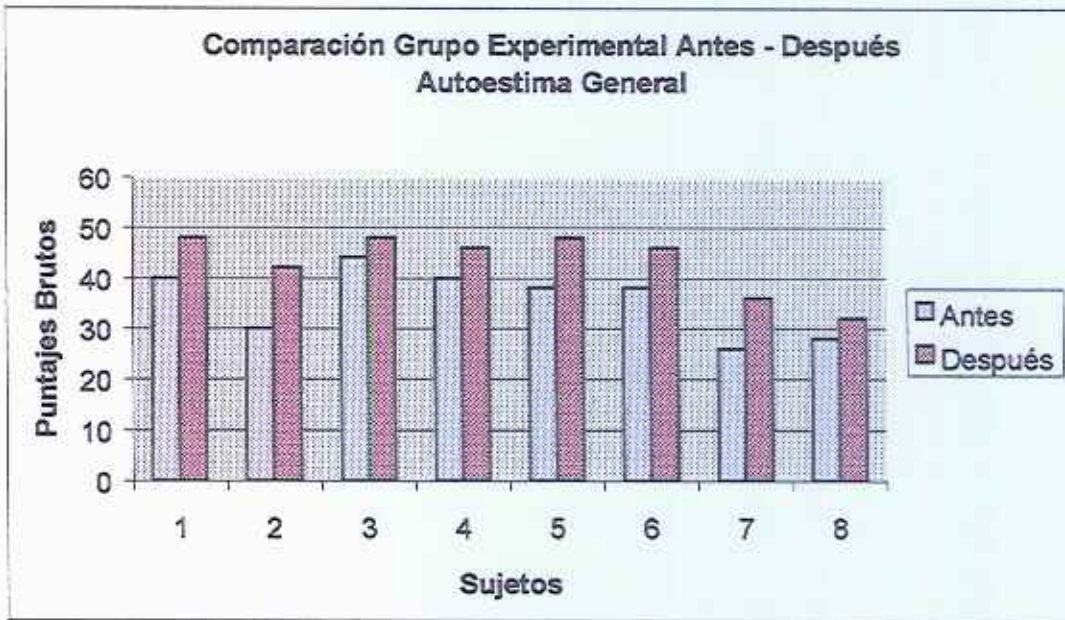


Fig. 1

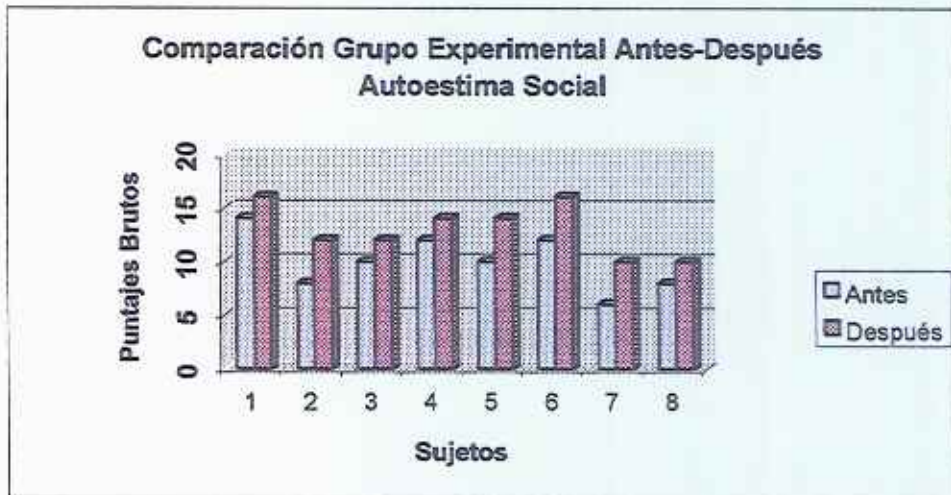


Fig. 2

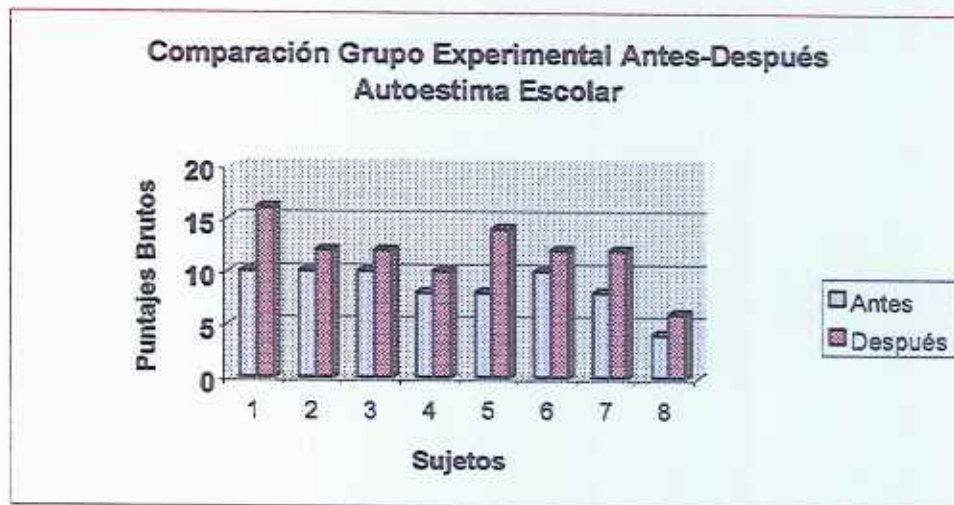


Fig. 3

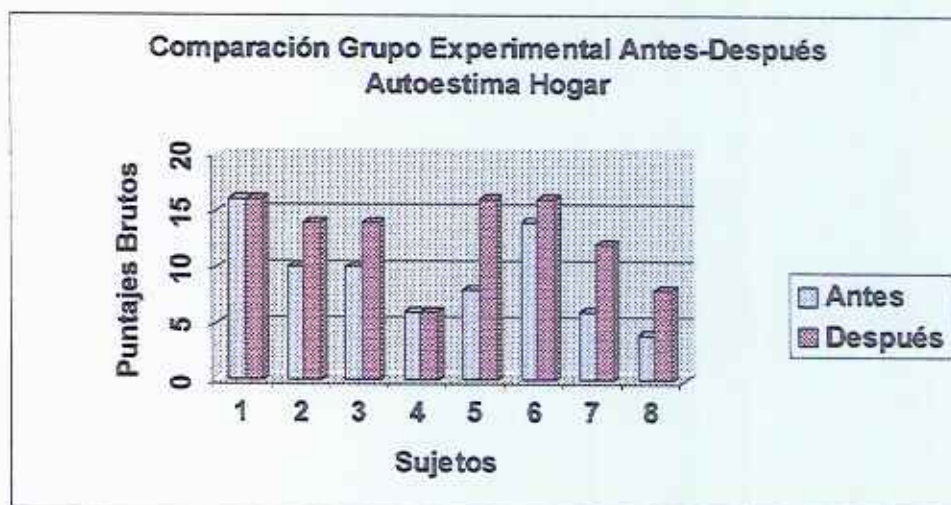


Fig. 4

## 2.- Análisis Cualitativo

En esta sección se presentará en primer lugar, en forma descriptiva, las observaciones realizadas por las investigadoras durante el transcurso del taller. En una segunda parte se presentarán los reportes individuales solicitados al finalizar las sesiones de Biodanza.

### 2.1.- Descripción de las conductas de las participantes al Taller de Biodanza.

El taller de Biodanza que sería realizado una vez a la semana, quedó fijado los días jueves a las 19:30 hrs.. El lugar asignado fue una sala de gran amplitud y confortabilidad para el adecuado desplazamiento del grupo durante la realización del taller.

En las primeras sesiones se observó en el grupo de participantes cierta rigidez en los movimientos, al desplazarse por la sala mostraban poca extensión en las extremidades, al caminar sus piernas se desplazaban sin el acompañamiento sincrónico de los brazos y manos. Además, la dirección de la mirada también era característica, ya que las participantes evitaban mirarse a los ojos, así ésta, era dirigida en cualquier otra dirección. Esta situación se percibió especialmente notoria, en los ejercicios que se realizaban en parejas o en rondas, en donde el evitar mantener un contacto visual prolongado, estaba presente en la mayoría de las jóvenes.

Asimismo se observaba cierta resistencia al contacto corporal prolongado en algunas participantes, lo que se evidenciaba con mayor notoriedad en los brazos, que en un principio eran laxos y con un compromiso en el contacto de la cara, los hombros y los brazos, evitando el acercamiento de la mitad inferior del cuerpo.

La utilización del espacio físico de la sala, también presentó características propias en las primeras sesiones, ya que se percibió por parte de las jóvenes, una preferencia a ubicarse en los márgenes de la sala, antes que en el centro de la misma, lo que nos hizo pensar que había cierta ansiedad frente al hecho de sentirse demasiado expuestas u observadas, prefiriendo por lo mismo el que no se encontraran totalmente rodeadas por las demás. Asimismo, se observó en la ejecución de los movimientos, el

espacio que se ocupaba por parte de ellas era de corto alcance, sin proyectarse más allá de lo que la posición ocupada les permitía.

Otro aspecto que se observó que tuvo características disímiles entre el comienzo y el transcurso del taller, fue el contenido de los reportes verbales que se hacían al iniciar las sesiones, sobre cómo se había percibido el trabajo de la sesión anterior, ya que estos, en las primeras sesiones giraban en torno a la dificultad o facilidad para realizar determinados ejercicios desde un punto de vista físico o motor predominantemente, obviando el contenido vivencial.

Luego con el transcurrir del tiempo, se percibió que todas las situaciones anteriormente señaladas, fueron experimentando cambios paulatinos. Así en este progreso acontecido con el avance del número de sesiones, se observó que la rigidez en los movimientos fue dando paso a una flexibilidad y extensión con mayor sincronía en el movimiento de las piernas y los brazos al caminar.

La mirada empezó lentamente a dejar de esquivar los ojos de las demás y se percibió que podían mirarse con un rostro más relajado y sin la presencia de una sonrisa constante. En cuanto al contacto corporal, se observó que éste se hizo más afectuoso en donde el abrazo era un encuentro que incluía todo el cuerpo, sin dejar separada la mitad inferior del él.

La utilización del espacio físico se tornó más diversa, sin preferencias significativas por los márgenes de la sala, se observó que en los desplazamientos se incluían todos los lugares, sin tratar de evitar el centro como sucedía al inicio del taller. Del mismo modo, se percibió que la ejecución de los ejercicios, tomó un nuevo matiz en las participantes ya que éstas se desplazaban con movimientos que se observaban más ágiles y vitales.

Finalmente, se observó que el contenido de los reportes verbales, fue dejando de lado el tópico de las dificultades y/o facilidades físicas en cuanto a la realización de los ejercicios, para pasar a mostrar vivencias, sentimientos y emociones que surgían en las participantes, esto nos hizo pensar, que el grupo fue constituyéndose en un núcleo

afectivo y contenedor, donde no se observaron, situaciones que incluyeran la crítica negativa al proceso vivenciado por cada una de ellas.

## 2.2.- Registro de los reportes escritos

A continuación, se presentan los reportes escritos de cada una de las participantes, al Taller de Biodanza. Éste recoge las experiencias de las jóvenes obtenidas del taller.

### Participante N° 1

*"Me resulta muy limitado, escribir las transformaciones que ha tenido mi vida con la Biodanza. La considero más que una disciplina, una forma de vida, me ha llevado a múltiples cambios en mi existencia, como también en mi vida cotidiana.*

*Me nutrió de una forma que en cualquier lugar no se encuentra, me llevó por un viaje desde mi infancia hasta hoy, este segundo en el que escribo, he aprendido que no puedo desperdiciar mi vida, a saber valorar quién soy, cómo soy y a dónde voy.*

*De verdad que no es fácil para mí, describir en palabras lo que siento y que quiero seguir sintiendo, la Biodanza es el mejor descubrimiento que he tenido hasta ahora, es reconfortante saber que había un lugar para mí en este mundo.*

*Además de descubrir mi esencia como ser humano, he aprendido a conocer a las demás personas "de verdad" conectándome no de manera superflua con sus vidas aprendiendo a aceptar sus prejuicios, valores y forma de vivir, ¡cada quién sabe lo que hace con su vida, por eso yo, esta vida no me la pierdo!".*

### Participante N° 2

*"Mi experiencia en este Taller de Biodanza me pareció buena, a pesar de que al inicio hubo ejercicios que me costó hacer, sobre todo los que se hacían en parejas y que había que mirar a los ojos, pero la sensación con que quedaba al finalizar la clase siempre*

*fue de agrado, salía contenta de ellas. Cada vez que finalizaba la clase y cuando me iba podía sentir mi cuerpo más vivo, como si todos los sentidos tuvieran algo distinto, más expandidos.*

*Una de las primeras cosas en que noté cambios fue en sentirme más vital, notaba que estaba más activa, lo que me gustaba, lo mismo me pasaba al compartir con el grupo, en donde tal vez no conocía el nombre de todas pero sentía un afecto que se generaba y se sentía en todo momento.*

*Hubo ciertos ejercicios que he podido traspasar a mi vida cotidiana, sobre todo los de caminar de una manera más derecha y con el pecho más abierto, ahora tengo más conciencia de cómo está mi cuerpo y tengo la sensación de estar más presente en cada cosa que hago.*

*Me gustaría mucho seguir haciendo Biodanza, porque siento que se puede seguir profundizando en uno para llegar a conocerse y quererse más”.*

### Participante N° 3

*“Al principio, en las primeras clases, pensé que no duraría mucho mi entusiasmo para continuar yendo, pero cada clase que asistí me renovó interior y exteriormente por lo que los días del taller estaban reservados a ese tiempo de Biodanzar eran momentos en los que me conectaba con “algo” que mi cotidianeidad no me entregaba o no me permitía ver, fue una valiosísima herramienta para el conocimiento de mi mundo interno.*

*Me siento enormemente feliz de haber realizado este taller, los cambios que aprecio hoy en mí, son un regalo. Hoy creo más en mí misma, valoro mi persona y me siento mucho más a gusto conmigo misma y con el mundo. Llegue a Biodanza por curiosidad y después en las clases luego de pasado el temor inicial de relacionarse con personas desconocidas hasta ese momento para mí, todo fue un descubrir y desarrollar aspectos positivos en mí, que hasta entonces no había visto. Definitivamente a penas tenga la oportunidad retomaré la enriquecedora experiencia de la Biodanza”.*

#### Participante N° 4

*“Indudablemente existe un antes y un después con respecto a mi vida y a lo ocurrido en relación, a la Biodanza.*

*Vivenciar la Biodanza fue una hermosa invitación a nacer de nuevo a reencontrarme con mi esencia, con lo perdido, con lo oculto; que se fue tapando con penas, frustraciones y miedos o simplemente con lo que no es permitido mostrar por ser mal visto a los ojos de los demás o por autocensura.*

*La sociedad y la crianza nos imponen reglas, ataduras, límites y la educación formal, falsas concepciones con respecto a lo humano.*

*Para mí son cambios enormes y significativos; entender, hasta antes de conocer la Biodanza, el cuerpo como masa en movimiento dissociado de la emoción y el sentimiento y entenderlo actualmente, como un santuario divino digno de ser querido en todo su esplendor y magnitud, una perfecta unión entre cuerpo-emoción-sentimiento-fluidez-amor.*

*Representa entre muchas cosas una sanación espiritual, un reconocer armónico, afectivo, eterno. Respondió para mí, una gran interrogante “¿por qué no!”, es decir, por que no atreverse a ser feliz desde lo que uno es.. Me invitó a maravillarme nuevamente de la vida, de disfrutar y disfrutarme plenamente cada minuto como si fuese el último, disfrutar además aromas, momentos, personas.*

*La magia de la Biodanza se descubre cuando estás fluyendo en armonía y amor con el mundo.”*

#### Participante N° 5

*“Para mí la Biodanza significó un caleidoscopio de sensaciones, emociones y pensamientos, que se vieron matizados por el movimiento y la música. Por momentos me abandonaba a fluir con la música, con la danza y a dejar que lo que fuese que provocaran en mí aflorara, emergiera desde adentro y tuviera expresión externa. Aquí también fue importante el sentirme acompañada y querida por un grupo humano que acogió mis penas y alegrías con respeto, cariño y sin prejuicio alguno. Algunos*



*ejercicios me fueron difíciles de realizar y constituyeron todo un reto, mostrándome los aspectos que más tenía que trabajar en mí.*

*No sabría decir que aspecto de la Biodanza es el más importante, si la música, el movimiento, el grupo o la técnica, sólo sé que en suma, todos los elementos que está implica, me transformaron en una persona más vital, con mucha más alegría de vivir”.*

#### Participante N° 6

*“Se puede decir que mi vida de cierto modo tiene un antes y un después de Biodanza.*

*Me encanta saber que dentro de mí se guardaba una persona muy linda que fue aflorando poco a poco, a través del baile, las caricias y los besos. Lo que más disfruté fue aprender a besar y mirar a las personas a los ojos para manifestar lo que se siente. Ahora abrazo a las personas en forma más efusiva, incluso a las personas que no conozco tanto. Mi timidez ha disminuido y puedo ser capaz de expresarme adecuadamente.*

*Extraño la Biodanza, porque me ayudaba a estar más relajada, a tener un ritmo de vida muy confortable. De todo corazón recomiendo participar en biodanza, ayuda a ver la vida de mejor manera y a entregar mucho amor”.*

#### Participante N° 7

*“Para mí Biodanza fue una experiencia única. En el momento en que ingresé me sentía un poco incómoda con algunos ejercicios en pareja, pero a medida que las sesiones fueron avanzando, fui encontrándome con quien realmente era, haciendo fluir todo lo positivo que llevo dentro de mí y que como mecanismo de defensa se había escondido .*

*Aprendí a tener mayor confianza en mí y a demostrar a las demás personas que tengo mucho que entregar, ofrecer cariño a quienes quiero y disfrutar de una vida con mayor sencillez, ser feliz y no preocuparse de cosas materiales”.*

Participante N° 8

*“La experiencia que viví en Biodanza fue realmente maravillosa. Me enseñó a ver la vida de otra manera, a valorar cada minuto que pasa, a sentirme una mujer valiosa para el mundo.*

*Al comienzo me resultaba un poco difícil acostumbrarme a tener contacto tan cercano con los demás, pero paulatinamente me di cuenta de lo importante que es conocerse a sí misma y a los demás. Además, tuve el placer de conocer a dos grandes mujeres que actualmente son mis amigas. Aprendí a dar besos, a mirar a los ojos, a acariciar, etc.*

*Son tantas las cosas que podría mencionar, pero todo se resume en que cambió mi vida y me permitió crecer como persona. También tuve la oportunidad de hacer un trabajo en que relacioné los aportes que entrega la Biodanza a la Psicopedagogía. Espero algún día volver a repetir esta experiencia”.*

## VII.- Conclusiones

La presente investigación apuntó a indagar acerca de los posibles beneficios sobre la autoestima que pudiese tener el Sistema Biodanza sobre mujeres jóvenes entre 20 y 23 años. Para realizar esto, se decidió abordar este estudio desde el enfoque humanista, el cual busca lograr un funcionamiento orgánico armonioso en la persona como totalidad. De esta forma se confirmó la hipótesis planteada, es decir, la autoestima de las jóvenes se vio modificada positivamente y también hubo congruencia con el planteamiento teórico, en donde se otorga importancia a la corporalidad como forma de acceso al desarrollo de las personas, quedando en evidencia que la Biodanza, promueve cambios psicológicos positivos en quienes la practican.

Una conclusión derivada del presente estudio, alude a la probabilidad de que la realización de ejercicios mediante los cuales se exaltaron las características propias de las participantes, reforzando una identidad saludable junto con una necesidad de entrar en la propia identidad, descubriendo nuevas capacidades para interactuar, aumentó la capacidad vital, de expresión y de seguridad personal, así como afectó positivamente la autoestima. Durante los ejercicios y como postula Rolando Toro, las alumnas tenían la oportunidad de ser más que nunca ellas mismas, aceptadas, valorizadas y respetadas. Y en los momentos de introspección podían tomar contacto con la multiplicidad de aspectos que las habitan, tanto las carencias como las posibilidades de realización.

De este descubrir actitudes y capacidades no detectadas y el aumento de la confianza en las propias posibilidades surge como dice Maslow una mayor autoaceptación, la que es condición fundamental para la autoestima y la autorrealización.

Creemos que Biodanza ayudó a las jóvenes a despojarse de sus máscaras sutilmente impuestas, a descubrirse, a darse cuenta de que pueden asumir la responsabilidad de su propia vida y lo que de ella quieren, todo esto en un ambiente seguro, en el que no había espacio para la crítica y llegar a sentirse posiblemente perteneciente a un grupo, induciendo probablemente una mejor calidad de vida y desarrollo personal.

Con los ejercicios de contacto, según Rolando Toro se estimula una mayor capacidad de mirar y percibir a los otros, lo que puede incidir favorablemente en la sociabilidad, mejorando la comunicación en el sentido de expresar emociones y necesidades y a la vez la capacidad de reconocerlas en los otros. Creemos que esto produjo un aumento en la autopercepción, de reconocimiento de las propias emociones, permitiéndose ahondar en ellas y expresándolas por canales naturales como el llanto, la risa o el contacto afectivo sin temor a éste. También creemos probable, que tuvieron acceso a percibir como podía ser la aproximación entre dos personas, descubriendo y dando señales para el acercamiento y viendo cuánta aproximación eran capaces de aceptar, no había necesidad de modificar los movimientos para agradar, lo que les permitía adquirir eventualmente confianza en sí mismas, pensamos que esto también permitió el aumento de la autoestima por la conexión con el propio deseo y la disponibilidad afectiva para el encuentro, desarrollando actitudes de autocontrol, que según estudios parece ser un factor positivo que influye en la autoestima, al sentirse capaces de controlar su comportamiento en coherencia con las emociones, sintiéndose más competentes y otorgando la responsabilidad sobre la propia acción.

El relato de vivencias posiblemente permitió desarrollar una mayor capacidad de darse cuenta, la que según vimos en el marco teórico posee una relación prácticamente directa con la salud psicológica; se indujo una integración de las distintas líneas de vivencia con el pensamiento, a través, del lenguaje verbal de lo que les había sucedido en la clase anterior.

A través del grupo y de acuerdo con Rolando Toro, creemos que se ofrecía un continente adecuado de apoyo para que cada joven pudiera reencontrar su posibilidad de un vivir auténtico, en conexión con sus deseos, integrando sus centros afectivos, cognitivos y motores. En el proceso de socialización muchos potenciales son reprimidos en su expresión, pero no son eliminados de la identidad, por lo que aquí veían probablemente una posibilidad para descubrirlos y rescatarlos, redefiniendo su estilo de vida. Esto pudo ser dado por el movimiento sensible, integrado a las emociones y por el efecto catalizador del

encuentro humano que permitía y de acuerdo con lo planteado por Rolando Toro, recuperar los espejos afectivos, en el que no importaban los roles que cumplieran en la sociedad, por lo que creemos que cada una pudo absorber una nueva percepción de su valor como ser.

A través del movimiento, posiblemente pudieron reconocer su cuerpo como fuente de placer, con capacidad de expresarse creativamente.

La metodología vivencial, al igual que en las terapias humanistas, es vista como la dimensión psicológica central en el proceso de cambio y curación, permitiendo una transformación interna, sin la intervención de los procesos mentales de representación. Las jóvenes tuvieron la oportunidad de recuperar la inmediatez de su mundo vivencial, accediendo al darse cuenta sobre todo de su mundo vivencial interno. Pudiendo probablemente distanciarse de los mecanismos aprendidos de evitación, de modo de ir escogiendo formas de pensar, sentir y actuar que les resultaran más satisfactorias, ser reeducadas en una afectividad más plena. El romper miedos y represiones de los mandatos, permite abrirse a la diversidad y traspasar el propio ego, llegando a la aceptación y la tolerancia del diferente desde la comprensión del por qué de las diferencias, cada una con sus sombras y con sus luces. Como dice Rolando Toro claramente la experiencia interpersonal más significativa es el encuentro de amor en sus diversas formas con otra persona; creemos posible que, en esta vivencia de amar y amarse, se podían experimentar en profundidad y armonía.

En las clases observamos que para permitir cambios se efectuó una progresividad en cuanto a la simplicidad-complejidad de los ejercicios propuestos. De acuerdo a la etapa observada en el grupo, la entrega a las vivencias, la confianza al interior del grupo, la elaboración de los contenidos vivenciados, integración motora, entre otros. El cambio de autoestima creemos que sucedió, a través, de este proceso de ir descubriendo progresivamente la capacidad de expresarse y de ir aceptando lo que se es en ese momento presente.

Entonces en cada clase lo fundamental era promover la integración del organismo con una profunda sensación de armonía pero respetando las condiciones motoras y emocionales de cada una de las participantes.

Al experimentarse nuevas pautas de comportamiento y nuevas formas interpersonales de relacionarse con el apoyo y el estímulo del grupo, posiblemente se dan cuenta, de que no es necesario utilizar las defensas que utilizaron a lo largo de sus historias, la vivencia de ser aceptadas puede impregnar según R. Toro las percepciones de la realidad. Como planteamos en el Marco Teórico, cuando las personas se expresan, están siendo, lo que permite que su modo de ser tenga un lugar en el mundo y la identidad tiene que ver con asumir esa determinada forma de ser y poder expresarla. Y es la autoexpresión la que permite fortalecer además del sentimiento de la propia identidad, el de autoestima.

De acuerdo con Rolando Toro creemos que el grupo entregaba los ecofactores para estimular el sentido de identidad y autodeterminación de las jóvenes; junto con el grupo, el movimiento, los encuentros y la música inducían la vivencia de sentirse a sí mismas de un modo renovado. Las vivencias integrativas probablemente incidían positivamente en la capacidad de dirigir sus propias vidas y orientarlas desde el deseo y la voluntad consciente, involucrándose en un proceso activo y vincular.

Creemos que también incidió en la autoestima la integración que se produce entre las distintas funciones del organismo como la parte superior e inferior o pensamiento-sentimiento-movimiento (integración ideo-afectivo-motora). Así es posible que aprendieran que su valor como personas y su identidad no se encuentran en contenidos externos, sino que es algo que subsiste en su interior y es posible rescatar en la medida que se acercan a su propia integración. Entonces se valoriza el saber de ellas sobre sí mismas, al poder decidir en conexión con la percepción de lo que pasa en su interior.

Consideramos probable que al haber en el grupo, un espacio privilegiado para el afecto se produjo un fortalecimiento de la autoestima, la vivencia tiene un poder reordenador sobre el sistema biológico y psíquico por sí misma. La comprensión simbólica,

la modificación de los esquemas valóricos y el abandono de los esquemas culturales disociativos como plantea Carlos García, ocurren naturalmente a partir de nuevas formas de vivenciar. Ya que la acción reguladora de los ejercicios no se ejerce sobre el córtex cerebral sino sobre la región límbico-hipotalámica, no es necesaria una revisión exhaustiva en torno a los modos de funcionar disfuncionales, para así poder modificarlos. Recordemos que el supuesto con que opera Biodanza es que “al inducir vivencias armonizadoras éstas ejercen un poder curativo de modo que las experiencias negativas, los mecanismos defensivos, las interferencias neuróticas al libre funcionamiento van perdiendo su dominio sobre la persona”. De acuerdo a lo planteado por Carlos García, es como si las vivencias de las sesiones fueran rescribiendo la historia de la persona, por el poder reparador, reordenador y armonizador que tienen tanto a nivel biológico como psíquico. Así entonces creemos probable que lo sano se favoreció, pudiendo eventualmente llevar esos cambios a la vida cotidiana.

Según R. Toro con el trabajo de la línea de vivencia de la trascendencia se impulsa a las personas a ir más allá de su ego y formar parte de algo mayor, desde la ronda inicial y de acuerdo a lo planteado creemos que las jóvenes, se podían percibir como personas de valor intrínseco, importantes para la formación de ese grupo en ese instante, lo que puede incidir favorablemente en la autoestima. En el estado regresivo con la identidad permeable, se permitió posiblemente el contacto de la emoción con la base instintiva, sin mandatos y desde ahí percibir la identidad auténtica, así entonces a lo largo del proceso de Biodanza se repitieron los permisos para entrar en contacto con su base instintiva, lo que creemos podía inducir cambios en las concepciones, las que pueden llegar a organizarse mejor, más coherentes, mejorando eventualmente el autoconocimiento y la autoestima.

Por lo tanto, la inducción del trance también creemos que fue un mecanismo para la salud y el fortalecimiento de la autoestima ya que éste en Biodanza siempre es integrativo y utiliza al grupo como matriz de renacimiento, produciendo bienestar corporal y armonía.

Recordemos que en el proceso de curación tiene una gran importancia la vivencia centrada en el aquí y el ahora, lo que en Biodanza es elicitado a través de la danza la que

permite dirigir la energía hacia el momento presente, consideramos que esto influyó en la autoestima, por inducir posiblemente a mirarse en lo que son sin anhelar lo que fueron o pudiesen llegar a ser, disolviendo fantasías con respecto a la autoimagen, aceptándose en el momento actual, sin negar la posibilidad de cambio, pero centrando la atención en el ahora.

Según mencionamos en el marco teórico la autoestima es un proceso posible de ser modificado y actualizado, y su fortalecimiento permite una menor vulnerabilidad a la crítica externa, las que pueden incluso ser consideradas como oportunidades de crecimiento personal. Biodanza contribuyó a esto eventualmente porque el núcleo afectivo y los aspectos saludables son fortalecidos.

Desde el principio biocéntrico también creemos probable pensar que la autoestima se incrementa, porque como dice Rolando Toro, cuando la persona confía en la vida no teme y tiene el valor de mostrarse auténticamente, se generan nuevas pautas de relaciones en donde se percibe la sacralidad de la vida.

Cabe destacar el papel de la facilitadora, la cual observamos que se mostró siempre presente y perceptiva a lo que las jóvenes pudieran necesitar, teniendo la virtud de poder celebrar genuinamente los avances de las participantes. Percibimos también que por parte de ella no había comparación entre las participantes para los niveles alcanzados por cada una en cada clase, pero sí había una estimulación para probar nuevas posturas y movimientos y tener así acceso a sus potencialidades.

Quisiéramos mencionar que nos parece que los efectos de la práctica de Biodanza van más allá de lo que pudimos apreciar, a través, de una evaluación psicométrica. Es decir, que con el aumento de la autoestima y los beneficios que esto trae, algo más profundo tuvo lugar en ellas, de acuerdo a sus relatos, lo que nos hace pensar que cada una de ellas se acercó un poco más a su integración.

Por último creemos que Biodanza puede ser considerada como una técnica corporal complementaria al trabajo de la psicología tradicional.



## **Sugerencias**

- 1.- Comparar la Biodanza con otras técnicas corporales que no incluyan elementos integradores.
- 2.- Evaluar los efectos de un taller de Biodanza sobre otras variables psicológicas o variables como el rendimiento académico o laboral.
- 3.- Comparar la efectividad de la Biodanza aplicada en dos modalidades, como técnica única y como herramienta complementaria de algún tipo de psicoterapia.
- 4.- Hacer un seguimiento en sujetos que hayan sido sometidos al taller de Biodanza realizado en este estudio, haciendo mediciones a más largo plazo.

## VIII.- Bibliografía

1. Aguila, M., Careaga, S., Navarro, G., Santander, D.: (1985). Entrenamiento de Padres: Una Alternativa de Intervención en la Imagen Personal de los Niños. Tesis para optar al Título de Psicólogo, Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile.
- ✓ 2. Alcántara, J.: (1993). Como educar la Autoestima. Ediciones CEA. Colección Educación y Enseñanza Aula Práctica. España.
- ✓ 3. Almendro, M.: (1994). Psicología y Psicoterapia Transpersonal. Editorial Kairós. Barcelona, España.
4. Andrews, T.: (1993). La Curación por la Música. Editorial Martinez Roca. Barcelona, España.
- ✓ 5. Araneda, M.: (1997). El Abordaje Corporal en Psicoterapia. Apunte Universidad Católica de Chile.
6. Araya, R., Astudillo, L., Escalona, C., Ormeño, P., Poblete, J., Santelices, O., Sarmiento, E., Silva, C., Vasquez, M., Yáñez, A.: (1984). La autoestima de los Adolescentes. Seminario para optar al título de Profesor de Enseñanza Media en Historia, Geografía, Educación Cívica y Alemán. Universidad Católica de Chile. Santiago.
7. Bermúdez, M.: (1999). Psicología Preventiva. Editorial Pirámide.
- ✓ 8. Bernard, M. (1985). El Cuerpo. Editorial Paidós. Barcelona, España.
9. Boadella, D. (1987). Innovative Therapies in Britain. Editorial John Rowan, Harper, C., Londres.
- ✓ 10. Branden, N.: (1991). Cómo Mejorar tu Autoestima. Editorial Paidós. Barcelona, España.
11. Brinkmann, H., Segure, T., Solar, M.: (1989). Adaptación, Estandarización y Elaboración de Normas para el instrumento de Autoestima de Coopersmith. Revista Chilena de Psicología, vol. 10, N-1.
12. Capra, F.: (1983). The Turning Point: Science, Society and the Rising Culture. Editorial Flamingo. Gran Bretaña.
13. Capra, F.: (1991). La Nueva Visión de la Realidad: Hacia una Síntesis de la Sabiduría Oriental y la Ciencia Occidental. Editorial Cuatro Vientos. Chile
- ✓ 14. Casals, J.: (1998). El Cuerpo, ¿Qué cuerpo?. Revista Cuerpo a Cuerpo, N° 1. pg N°2
- ✓ 15. Celis, A.: (1990). Psicoterapia Humanista y Transpersonal. Apunte no publicado, Universidad Diego Portales, Santiago.

16. Celis, A.; Kalawski, A.; Sepúlveda, P.: (1995). Humanismo. Espiritualidad y Psicoterapia. Editorial Transformación. Santiago, Chile.
17. Clemens, S.: (1991). Cómo Desarrollar la Autoestima en Niños y Adolescentes. ED. Debate. Madrid.
18. Coopersmith, S.: (1981). The Antecedents of Self-Esteem, Consulting Psychologies Press, INC, N° 557 College, Ave; Palo Alto, N° 94306.
19. Dethlefsen, T., Dahlke, R.: (1996). La Enfermedad como Camino. Editorial Plaza & Janes. Barcelona, España..
20. Fadiman, J.; Frager, R.: (1979). Teorías de la Personalidad. Editorial Harle. México.
- ✓ 21. Fechner, G.: (1992). Filosofía della Danza. Melangolo, Génova, Italia.
22. Ferguson, M. (1994). La Conspiración de Acuario: Curarse a sí mismo. Editorial Año Cero. Madrid, España.
23. Frager, R. (1990). ¿Quién soy yo?. Tipos Psicológicos y Autorrealización. Editorial Kairós. Barcelona, España.
- ✓ 24. Gael, L.: (1996). Autoestima. Aprender a Potenciar la Seguridad en Sí Mismo. Editorial Plaza & Janes S.A. Barcelona.
- ✓ 25. García, C.: (1997). El Arte de Danzar la Vida. Editorial Biocentric Foundation. Santiago, Chile.
26. Guidano, V.; Liotti, G.: (1983). Cognitive Proceses and Emotional Disorders. The Guilford Press. New York, USA.
27. Gimeno, S.: (1976). Autoconcepto. Sociabilidad y Rendimiento Escolar. Servicio de Publicaciones del MEC. Madrid.
28. Grof, S.: (1993). Sabiduría Antigua y Ciencia Moderna. Editorial Cuatro Vientos.
29. Grof, S.: (1998). Psicología Transpersonal. Editorial Kaidós. Barcelona, España.
30. Hamachek, D.: (1981). Encuentros con el Yo. Nueva Editorial Interamericana S.A. México.
31. Häusler, M.; Milicic, M.: (1995). Confiar en uno Mismo: Programa de Autoestima. Libro del profesor. Editorial Universitaria.
32. Henández, S.: (1998). Metodología de la investigación. McGraw-Hill Interamericana de México, S,A de C.V. México.
33. Hollander, E.: (1968). Principios y Métodos de Psicología Social. Editorial Amorrortu. Buenos Aires, Argentina.

34. Hurlok, E.: (1980). Psicología de la Adolescencia. Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina.
35. Kotliarenco y colaboradores.: (1998). Manual de Identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OMS). Fundación W.K. Kellogg. Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional (ASDI).
36. Liberman, D.; Neborak, S. Y otros.: (1996). Del Símbolo al Cuerpo. Editorial Anaké.
37. Lopez, I.: (1981). El Cuerpo y la Corporalidad. Editorial Gredos. España.
38. Lowen, A.: (1989). Ejercicios de Bioenergética. Editorial Sirio.
39. Lowen, A.: (1990). La espiritualidad del Cuerpo. Editorial Paidós. España.
40. Lowen, A.: (1997). El Lenguaje del Cuerpo. Editorial Herder. Barcelona, España.
41. Mart, X.: (1996). La Magia del Cuerpo. Diálogo con Shokry Mohamed. Revista Uno Mismo. N° 79. Grupo Editorial Agedit S.A. Santiago, Chile.
42. Martínez, M., Varela, R.: (1990). Estudio Comparativo de Autoestima y Desarrollo Psicosocial en Menores Deficientes Mentales Regulares Sociales e Irregulares Sociales Institucionalizados y no Institucionalizados. Tesis para optar al Título de Psicólogo. Universidad de Chile.
43. Maury, H.: (1993). Terpsícore, Terapeuta. Diálogo con David Akstien. Revista Uno Mismo. N° 37. Grupo Editorial Agedit S.A. Santiago, Chile.
44. Mena, J.: (1994). Estudio Exploratorio-Descriptivo y Comparativo de las características de Autoestima en Menores Maltratados Físicamente, pertenecientes a la Región Metropolitana. Tesis para optar al Título de Psicólogo, Universidad de Chile.
45. Mussen, H.: (1991). Aspectos esenciales del Desarrollo de la Personalidad del Niño. Editorial Trillas.
46. Pérez Mitre, G.: (1992). Autoestima: Expectativas de Éxito o de Fracaso en la Realización de una Tarea. Revista Asociación Latinoamericana. Psicología Social, pp. 135-140.
47. Pieczenik, J.: (1991). ¿ Vivo Bien?. ¿ Por qué Me Siento Mal?. Editorial Grijalbo. Barcelona, España.
48. Reich, W.: (1975). Análisis del Carácter. Editorial Paidós, Buenos Aires.
49. Rivas, A.: (1994). Biodanza una Puerta para la Vida. Editorial Gente. Brazil.
50. Rodríguez, M., Penlicer, G., Domínguez, M.. (1988). Autoestima: Clave del Éxito Personal. Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. México.

51. Rogers, C.: (1961). El Proceso de Convertirse en Persona: Mi Técnica Terapéutica. Editorial Paidós Mexicana. México D.F.
52. Rogers, C.: (1971). Psicoterapia Centrada en el Cliente. Editorial Paidós. España.
53. Rogers, C.: (1981). La Persona como Centro. Editorial Herder. Barcelona, España.
54. Rossman, M.: (1994). La Nueva Salud. Editorial Kairós. España.
55. Schnake, A.: (1996). Los Diálogos del Cuerpo. Editorial Cuatro Vientos. Santiago, Chile.
56. Serrano, X.: (1996). La Vegetoterapia Caracteroanalítica PostReichiana. Publicaciones Orgón de la E.S.T.E.R. Valencia, España.
57. Shibutani, T.: (1961). Sociedad y Personalidad. Editorial Amorrortu.
58. Sierra, M.: (1988). Sueños: Un Camino al Despertar. Editorial Persona. Santiago, Chile.
59. Suárez, C.: (1987). Cuerpamente: Una Puerta de la Conciencia. Artículo de la Ponencia realizado durante el Encuentro Internacional sobre el Cuerpo. Brazil.
60. Toro, R.: (1991). Teoría da Biodança. Coletânea de Textos. Ceará: Organizacao Cezar Wagner de Lima Góis. ALAB.
61. Toro, T.: (1995). Compilación de Apuntes de Formación de Facilitadores en Biodanza. Módulos 1 a 20. Asociación Latinoamericana de Biodanza (ALAB). Brazil.
62. Walsh, R. y Vaughan, F.: (1994). Más Allá del Ego. Textos de Psicología Transpersonal. Editorial Kairós. Barcelona, España.
63. Wilber, K.: (1994). Los Tres Ojos del Conocimiento: La Búsqueda de un Nuevo Paradigma. Ed. Kairós. Barcelona, España.
64. Winnicott, D.: (1996). La Naturaleza Humana. Editorial Paidós.
65. Zegers, B.: (1981). Proposición de un Modelo Analítico de la Psicología del Concepto de Sí Mismo. Tesis para optar al Título de Psicólogo. Universidad Católica de Chile. Santiago.

## INTERNET

- 1.-Adventista.:(2000). La Música: Su Efecto Sobre Todo El Hombre.  
<http://mae.adventista.org.mx/cw21>
- 2.American Dance Therapy Association.: (2000). Dance/movement therapy  
<http://www.churchillandassociates.com/htmldocs/dancetherapy>
- 3.- Bhumika,G.:(2000).Introducción del Autor.  
<http://www.hinduismtoday.kavai.hi.us/books>
4. Toro, R.(1998). <http://www.terra.cl/astrología/reportajes.cfm>.

## ANEXO N° 1

## EJERCICIOS

**Acariciamiento de manos a 5.**- En un grupo de 5 personas, se toman las manos al centro y se las acarician muy sutilmente, con leves toques.

**Acariciamiento de cabello.**- Se realiza en parejas, desde la espalda se deslizan suavemente las manos sobre el cabello del compañero.

**Acariciamiento de espalda.**-En parejas, de pie, se deslizan suavemente las manos por la espalda del compañero y luego se intercambian.

**Acariciamiento del rostro.**- En parejas, recíprocamente se acaricia el rostro del compañero tomando conciencia de los detalles del mismo, el ejercicio puede ser simultaneo sucesivo.

**Bautismo de luz.**- De pie, uno frente al otro, el que recibe en actitud receptiva, el compañero eleva los brazos sobre su cabeza y los descende lentamente en actitud de transmitirle la propia luz.

**Coordinación rítmica en parejas.**- Caminar con el otro tomados de las manos, siguiendo el ritmo de la música, se propone el cambio de parejas varias veces.

**Danza rítmica expresiva.**- Los participantes danzan inventando movimientos y expresiones al son de una música rítmica.

**Danza libre de fluidez.**- Se pone en practica la vivencia de fluidez desplazándose en forma fluida por el espacio.

**Danza de fluidez con imágenes.**- Tiene carácter mímico, se sugiere crear sus propios gestos utilizando libremente la propia imaginación.

**Danza de extensión máxima.**- Consiste en realizar movimientos con los brazos, las piernas y todo el cuerpo llevándolo a la máxima posibilidad de extensión.



- Danza de eutonia.- Se realiza a través de la unión de los índices de la mano derecha de dos personas, se realiza una danza lenta, con pasos breves que le confieren un carácter ligero.
- Danza de la semilla.- Es un ejercicio de crecimiento, a través de la música obtener el impulso para crecer y proyectarse hacia arriba. Se inicia desde el suelo en forma de semilla y se termina de pie con los brazos en alto, cada participante a su propia velocidad.
- Danza de Shiva.- Se hace manteniendo el cuerpo en equilibrio sobre una pierna, al mismo tiempo se mueven las brazos en forma armoniosa, de modo que todo el cuerpo está en movimiento y en un equilibrio inestable.
- Elasticidad integrativa.- Consiste en rodar lentamente sobre el suelo, estirándose y contrayéndose con movimientos flexibles que comprometen todo el cuerpo.
- Encuentro afectivo.- Dos personas se aproximan, mirándose a los ojos, hasta realizar un abrazo, después de un momento de interacción afectiva, se separan con un delicado gesto de saludo.
- Encuentro con mano en el rostro.- Dos personas se aproximan, mirándose a los ojos y acercan su mano derecha hasta tocar el rostro de la otra, se sostiene un instante y se separan con gesto de saludo.
- Encuentro de manos y miradas.- Los participantes caminan por la sala y realizan un encuentro casual con un compañero, ambos se toman de las manos y se miran a los ojos durante un breve instante, luego se separan delicadamente y se encuentran con un nuevo compañero.
- Grupo de fluidez.- Se trata de fluir delicadamente desplazándose entre los compañeros.

Integración motora de los 3 centros.- Se danza con movimientos ondulantes, comprometiéndose todo el cuerpo, el cuello, el pecho y la pelvis en modo armónico.

Integración cenestésica de los 3 centros.- Se danza la música con movimientos sensibles, ojos cerrados, evocando la vivencia del placer de moverse.

Marcha sinérgica.- Caminar acentuando la alternancia de piernas y brazos

Marcha fisiológica.- Caminar integrando el movimiento de las piernas al movimiento de todo el cuerpo: tronco, pecho y pelvis

Marcha con motivación afectiva.- Caminar con espíritu abierto, sintiendo el impulso que nace desde el pecho.

Minuto de eternidad.- En parejas, se mantiene un abrazo con contacto sensible, por 1 minuto con la vivencia del instante eterno.

Posición generatriz: Fluctuar en el líquido amniótico.- En posición fetal de lado, con los ojos cerrados, se comienza con lentos movimientos de fluctuación como un feto en el amnios, se gira lentamente hacia el lado opuesto, apoyando completamente la columna vertebral y la cabeza en el suelo mientras se pasa de un lado al otro.

Posición generatriz: Valor.- Puños cerrados, brazos extendidos, cabeza derecha y actitud serena. Se cruzan los brazos con lentitud y firmeza en el pecho, los ojos miran hacia delante y los pies están levemente separados.

Ronda inicial.- Tiene la característica de una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante. Representa la unidad de la comunidad humana: Los miembros se toman de las manos y danzan siguiendo la música que puede ser lenta, afectiva, solemne o alegre.

Ronda de mecimiento.- Los alumnos se toman de la cintura y con una música melódica se mecen suavemente al mismo tiempo.

Ronda de activación.- Permite recuperar progresivamente la conciencia de identidad, luego del estado de regresión.

Ronda final.- Tiene el carácter de celebración y despedida feliz

Segmentario de cuello.- Girar la cabeza lentamente con el cuello relajado, los ojos cerrados y la boca semi-abierta, sin forzar la extensión hacia atrás, el giro debe ser lento y dulce.

Segmentario de hombros.- Rotación de los hombros desde adelante hacia atrás, con los ojos y la boca semi-abierta.

Segmentario pecho-brazos.- Se apoyan las manos sobre el pecho y sucesivamente se abren los brazos pasivamente recibiendo los impulsos que vienen desde la emoción.

Segmentario de cintura.- Se realiza con los pies juntos, los brazos en alto, ojos abiertos, oscilando el cuerpo como un junco movido por el viento.

Segmentario de pelvis.- Realizar secuencia de movimiento posterior de la pelvis, movimiento lateral, movimiento antero-posterior y de rotación.

Serie de fluidez.- Posición inicial: parado, pies separados del ancho de la propia cadera, los brazos descienden naturalmente a lo largo del cuerpo.

Primer movimiento.- manos y brazos hacia delante, el dorso de las manos hacia arriba, al llegar a la altura de los hombros se inicia el movimiento hacia abajo y se continua hacia atrás hasta su natural limite y luego nuevamente hacia delante, se repite algunas veces.

Segundo movimiento.- manos y brazos hacia adelante y arriba, y hacia abajo y atrás, alternándose el brazo izquierdo y el derecho, se repite algunas veces.

Tercer movimiento.- manos y brazos hacia un lado y hacia el otro, el brazo derechos se dispone en actitud receptiva mientras el brazo izquierdo entra en el arco que se produce, se alterna este movimiento entre ambos brazos, se repite algunas veces.

Sincronización rítmica en parejas.- Tomados de las manos, uno frente al otro, la pareja alterna movimientos rítmicos en forma sinérgica, con desplazamiento pequeño en el espacio, con algunos cambios de parejas.

Sincronización melódica en parejas.- Tomados de las manos, uno frente al otro se mueven según la melodía de la música.

Variaciones rítmicas.- Los participantes danzan rítmicamente, involucrando el movimiento de los brazos y de las piernas.

Copyright by Rolando Toro Araneda

ANEXO N° 2

## **Objetivos de clases**

- 1.- Aumentar el grado de conciencia de su lenguaje corporal, integración motora, liberación del movimiento.
- 2.- Ampliar la capacidad de movimiento y la conciencia de sí mismo.
- 3.- Integración de aspectos ideo-motores y liberación del movimiento.
- 4.- Contacto con la propia corporeidad, conexión afectiva consigo mismo.
- 5.- Descubrir la capacidad innovadora, integración afectiva y creatividad existencial.
- 6.- Desarrollo de la capacidad de contacto con otros y la propia identidad.
- 7.- Potenciar la autovaloración y aceptación de sí mismo.
- 8.- Ampliar la capacidad de expresión, comunicación y de valorizar y calificar al otro.
- 9.- Mejorar la disposición para dar y recibir afecto.
- 10.- Reconocimiento e integración de polaridades.
- 11.- Aumentar el grado de comprensión y tolerancia frente a las diferencias.
- 12.- Potenciar la capacidad de establecer lazos afectivos profundos.

A continuación presentamos las descripciones realizadas por las observadoras que estuvieron presentes durante todo el taller

#### CLASE N° 1

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda integración inicial	Free as a bird
2	Marcha sinérgica	Hello Dolly
3	Coordinación rítmica a 2	El hombre que amo
4	Trencito	Angelina
5	Danza rítmica	Batucada
6	Segmentario de cuello	Because
7	Segmentario de hombros	If
8	Segmentario de cintura	Muito
9	Integración motora de los 3 centros	Hawai 78
10	Encuentro de manos y miradas	Amora
11	Ronda de activación progresiva	Si todos focen igual a voce
12	Ronda final	País tropical

Al inicio de esta primera clase se preguntó a cada una de las participantes por qué llegaron al taller y qué saben sobre Biodanza. Luego se entregó una explicación teórica de lo que es esta técnica corporal, mencionando algunos de sus conceptos básicos. Seguido de esto se mencionó que es importante que no se hable durante la clase una vez iniciados los ejercicios.

La clase comienza con la ronda inicial, en donde la mayoría evita mirarse, por lo que prefieren mirar al techo o al suelo, en esta primera ronda no hay saludo de beso. En los primeros ejercicios hasta el trencito, es inevitable que hablen y les da risa, pero en la danza rítmica se observa una gran entrega al ejercicio sin preocuparse de como lo están haciendo las demás, lo mismo sucede con los segmentarios, que son hechos con una luz tenue. Nuevamente se observa dificultad en el contacto para el encuentro de manos y miradas, se toman las manos pero evitan mirarse. En la ronda de activación y en la ronda final se muestran alegres y varias con el rostro sonrojado.

## CLASE N° 2

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda inicial	Estamos chegando
2	Marcha fisiológica	Dr. Jazz
3	Coordinación rítmica en parejas	Maxwell's
4	Sincronización rítmica en parejas	Love
5	Juegos de vitalidad	Saco de feijao
6	Serie de fluidez	Isn't it a pity
7	Danza libre de fluidez	Earth born
8	Elasticidad integrativa	Love theme
9	Ronda de mecimiento	Tamba tajá
10	Ronda activación progresiva	Voaran
11	Ronda de despedida	Give me love

Se da inicio a la clase con la verbalización de lo que sucedió la clase anterior, la mayoría evita hablar y mira al suelo, la profesora es entonces la que invita a una de ellas a comentar lo que le pasó, luego de esto varias de ellas también hablan diciendo que les gustaron los ejercicios, no mencionaron que en algunos tuvieron dificultades.

La ronda inicial parte con un saludo de beso, el cual es bastante rápido. Luego en la marcha fisiológica nuevamente evitan mirarse, la profesora muestra como lo están haciendo y les invita a un encuentro de miradas. En la coordinación y sincronización se escuchan algunos comentarios y risas, pero son hechas en un tono bajo. Se observa que las series de fluidez y elasticidad integrativa, son hechos con los ojos cerrados y la mandíbula relajada, para la ronda de mecimiento hay una inclinación de sus cabezas hacia adelante o apoyadas en la compañera que está a su lado, estos ejercicios son realizados con luz tenue, observándose que no se miran entre ellas. La ronda final también se hace dando un beso, por iniciativa de la profesora.



### CLASE N° 3

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda inicial	Rainy days and mondays
2	Marcha con motivación afectiva	Hello good bye
3	Sincronización rítmica en parejas	Who you love
4	Danza rítmica	Me muero por ella
5	Segmentario de cuello	Because
6	Segmentario pecho brazos	Bilitis
7	Segmentario de cintura	Ula omkee
8	Integración motora de los 3 centros	Hawai 78
9	Acariciamiento de manos a 5	Photographs
10	Encuentros	Clamad
11	Ronda activación progresiva	Coqueiro de Itapos
12	Ronda final	Promesa de pescador

La profesora al inicio de la clase menciona que Biodanza lo que busca es el reaprendizaje de las condiciones primarias de vida y la importancia de integrar el instinto a ella.

Durante la verbalización hablan de la ronda de nacimiento y el agrado que les produjo hacerla, mencionando una de ellas que se sintió "contenida y protegida dentro de esa ronda" aquí varias hablan de lo que les pasó por iniciativa propia. Al resto la profesora les pregunta si desean decir algo, las que comentan brevemente que también les gustó.

En la marcha con motivación afectiva se observa que se miran un poco más, no se escuchan esta vez comentarios, pero se observan sonrisas en sus caras. Para la danza rítmica la mayoría se desplazaba por toda la sala, un par de ellas se quedó en un espacio más reducido, evitando moverse mucho y mirando al suelo cuando bailaban. En los encuentros algunas parejas se dan abrazos más largos y de contacto físico más cercano, otras cambian más rápido de pareja.

#### CLASE N° 4

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda inicial	The day of the dancing
2	Marcha con motivación afectiva	Hello good bye
3	Coordinación rítmica en parejas	Maxwell's
4	Danza rítmica	Batucada
5	Serie de fluidez	Isn't it a pity
6	Abanico chino	Thank giving
7	Acariciamiento sensible de cabello	Dying young
8	Encuentros afectivos	Georgia in my mind
9	Ronda de activación progresiva	Canto de um povo de um lugar
10	Ronda de despedida	Stewball

En esta clase se da una definición de lo que es Identidad, mencionando que su vivencia fundamental es la sensación de estar vivo y además que ella se revela en la presencia de otro. Por lo que bailar en grupo, y de acuerdo a Rolando Toro, permite la integración de la identidad.

Luego se comenta lo que les sucedió la clase anterior, en donde una de ellas cuenta lo que le pasaba con el contacto con la gente que no conoce y que le parecía muy desagradable, pero que ahora se ha "cuestionado que no es tan terrible un roce en la calle". Otra de ellas en cambio menciona que aún le cuestan esos ejercicios. En las series de fluidez, se ayuda a modificar a dos de ellas la forma como lo están haciendo, ya que se observa que les cuesta más. No se escuchan comentarios durante los ejercicios, la profesora en su demostración para los ejercicios mira a los ojos siempre, por lo que luego las participantes realizan los ejercicios de manera similar, aunque algunas todavía lo evitan por completo.

Se percibe que en el abanico chino se miran a los ojos, sin desviarlos de su compañera, ni observando a las otras parejas, en sus movimientos se observa una postura flexible, en donde el cuello se observa en todas ellas relajado. Para el acariciamiento de cabello se observa que todas cierran los ojos y dejan la mandíbula relajada, al igual que los hombros.

Para los encuentros afectivos se percibe un tiempo mayor de duración en los abrazos con un contacto más cercano, los brazos se separan más del cuerpo para abrazar.

## CLASE N° 5

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda inicial	A deusa dos orixas
2	Marcha sinérgica	The darktown
3	Sincronización rítmica en pareja	Swett lorraine
4	Danza de eutonía	Elsha
5	Segmentario de cuello	Because
6	Segmentario de hombros a 2	If
7	Posición generatriz de código I Flotar en el líquido amniótico	La petite file de la mer
8	Ronda de mecimiento	Tamba tajá
9	Encuentros de activación progresiva	Amizade sincera
10	Ronda de despedida	Cambia todo cambia
11	Encuentros y Ronda final	Promesa de pescador

Se continúa con el tema de la identidad, definiendo lo que es una identidad saludable y una patológica, mencionando que Biodanza busca el que las personas lleguen a ser más autónomas, conectadas con los sentimientos y la sensación de estar vivas.

Luego las jóvenes mencionan que el ejercicio que más les llamó la atención, fue el abanico chino, les agradó la posibilidad de mostrarse tras las manos, lo que a algunas les hizo sentirse protegidas. También comentaron que fue placentero el acariciamiento de cabello, lo mismo cuando les tocó a ellas acariciar.

Se observa mayor compromiso con los ejercicios, lo que se percibe durante la ronda inicial en donde se miran y se observa un rostro relajado, lo mismo sucede en la marcha fisiológica y sincronización rítmica en pareja. Para los cambios en pareja se muestran bastante activas para encontrar otra persona, y de acuerdo a lo que les había dicho la profesora a cada cambio de pareja se despiden con un pequeño beso y abrazo.

Durante la realización del ejercicio de flotar en el líquido amniótico una de ellas lloró, la profesora entonces se acercó a ella y la abrazó. El resto siguió realizando el ejercicio de acuerdo a las indicaciones que se les habían dado.

CLASE N° 6

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda inicial	Andanca
2	Coordinación rítmica en parejas	Swanee river
3	Trencito	Banana
4	Danza creativa a 2	Arroz con leche
5	Serie de fluidez	Oh baby
6	Grupo de fluidez	Silk road
7	Acariciamiento de espalda	Serenade to spring
8	Semilla	Meditación
9	Encuentro con mano en el rostro	Sou gan
10	Ronda de mecimiento	Tamba tajá
11	Encuentros afectivos	Si tú no estás
12	Ronda final	Voaran
13	Ronda despedida	Let it be

Se dan en esta sesión las definiciones de autoimagen y autoestima diciendo que ésta última es definida por Rolando Toro como la vivencia del propio valor. Se comenta como surge desde la temprana infancia y su posterior desarrollo.

Podemos percibir que los ejercicios de fluidez son hechos con menor rigidez en relación a sesiones anteriores, no observándose discontinuidad en el movimiento; en cuanto al acariciamiento de espalda hay cercanía entre las parejas y los movimientos son hechos lentamente.

Para el ejercicio de ser una semilla que crece, se observó que cada una partió en diferentes momentos hasta levantarse, sólo una de ellas permaneció en el suelo durante todo el ejercicio, una vez que se hubieron levantado realizaron una danza en el propio lugar sin realizar un mayor desplazamiento, pero si se observaba gran movimiento de brazos en la mayoría de ellas.

## CLASE N° 7

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda inicial	We're only just begun
2	Caminar afectivo a 2	Hello good bye
3	Danza rítmica	Mulheres de areia
4	Sincronización melódica en pareja	Blue moon
5	Segmentario de cuello	Because
6	Segmentario de pecho brazos	Bilitis
7	Segmentario de pelvis	Ula omkee
8	Danza de integración cenestésica	Hawai 78
9	Acariciamiento de rostro	A perfect indian
10	Danza corazón a corazón	Adagietto
11	Ronda activación progresiva	Sete mil veces
12	Ronda final	Tema de amor

Al inicio se abre el espacio de comentar la clase anterior, en todas las participantes lo más significativo fue el de la semilla, los comentarios giran en torno al trabajo y valor que implica el crecer, el salir al mundo exterior y nutrirse de él, el despertar potencialidades y dar una expresión y desarrollo a éstas. Una de las participantes manifestó el gran esfuerzo que le implicaba este proceso de "salir de la tierra" y enfrentar al mundo exterior, dado que esto le causaba un tanto de ansiedad o temor.

Los ejercicios de esta clase se desarrollaron con un mayor afiatamiento entre las participantes, en donde la confianza y el afecto jugaron un rol importante, lo que se evidenció en mayor grado en los ejercicios de acariciamiento de rostro y danzas de corazón a corazón, para el primero se observaban movimientos suaves y por todo el rostro de sus compañeras, la cual mantenía sus brazos relajados. En cuanto a la danza corazón a corazón, las participantes bailaban manteniendo cercanía física, abrazándose completamente, se observó esto en todas ellas de manera similar.

CLASE N° 8

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda inicial	Guelxa
2	Marcha fisiológica	Sweet Georgia brown
3	Liberación de movimiento	Satisfacción
4	Autorregulación	Aria da suite N° 3 Bach
5	Trencito afectivo	Procissao
6	Serie de fluidez	Oh baby
7	Danza de fluidez con imágenes	She
8	Bautismo de luz	Claro de luna
9	Caminar por primera vez	Dawn in Malasia
10	Minuto de eternidad	September
11	Ronda de activación suave	Tocando enfrente
12	Túnel de calificaciones	Sacrilidad
13	Encuentros afectivos	Si tú no estás
14	Ronda de despedida	Voaran
15	Ronda final	Let it be

Luego de hechos los comentarios de la clase anterior, en donde se destacaron los sentimientos de sentirse muy acogidas y contenidas por el grupo en su totalidad. En esta clase emergieron sensaciones y emociones muy profundas en especial en el ejercicio de bautismo de luz, en donde en parejas se entregaba mutuamente lo mejor de cada uno a la otra persona en la forma representativa de una luz que se dejaba caer sobre la cabeza de la pareja que llevaba consigo el aprecio, respeto y buenos deseos que se tenían para cada participante. El ejercicio "túnel de calificación" fue también muy emotivo, cada participante, pasaba en medio del túnel formado por el grupo y cada una de estas jóvenes decía al oído lo que sentía con respecto a ella, en un tono amoroso, al terminar su paso por el túnel la participante experimentaba y recibía todo el cariño y afecto de todos sus demás compañeros, varias de ellas al parecer se contactaron con alguna emoción y lloraron, expresando finalmente lo hermoso y reconfortante que era sentirse queridas y apreciadas.

CLASE N° 9

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda inicial	Close to you
2	Caminar sinérgico	El hombre que amo
3	Sincronización rítmica a 2	Celoso
4	Danza rítmica	Me muero por ella
5	Segmentario de cuello	If
6	Segmentario de hombros	Isn't it a pity
7	Segmentario pecho brazos	Be here now
8	Segmentario de pelvis	Muito
9	Integración cenestésica de 3 centros	Ka ula way
10	Acunamiento	My darling child
11	Ayudar a crecer	Claro de luna
12	Danza corazón a corazón	O rancho fundo
13	Ronda activación progresiva	Thank you

Todas comentan que les llamó mucho la atención el bautismo de luz y el túnel de calificaciones y que sintieron mucho bienestar corporal una vez finalizada la sesión y se fueron con una agradable sensación de alegría. Algunas dijeron que les llamó la atención algunas calificaciones que hicieron de ellas, otra en cambio dijo que ella creyó todo lo que le habían dicho porque cuando ella calificó dijo cosas que de verdad sentía, por lo que pensó que todas lo habían hecho de la misma forma.

Para la parte de los ejercicios, en el acunamiento, se observa que algunas parejas quedan bastante cómodas y relajadas, otras en cambio se acomodan varias veces y una de ellas se afirma en el suelo con la mano que queda libre

Cuando se realiza el ejercicio de ayudar a crecer, se observa que cada una a diferentes tiempos empieza a caminar, aunque también miraban cuando lo hacían las demás, la persona que cuidaba se percibía atenta por la que realizaba el ejercicio, ya que se observaba caminando bastante cercana a ella y con los brazos separados del cuerpo, de acuerdo a la consigna que había sido caminar cerca de su compañera para afirmarla en caso de ser necesario.

## CLASE N° 10

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda inicial	O mar serenou
2	Caminar despreocupado	Don't worry, be happy
3	Juegos de vitalidad	Saco de feijao
4	Danza euforizante	La vida es un carnaval
5	Sincronización melódica	GAT a wonderful world
6	Serie de fluidez	Oxigene 1
7	Danzar recuerdos lindos	Ask the mountain
8	Encuentros trascendentes	Sou gan
9	Fuego de conservación	The bonny swans
10	Venerar al otro	Him a la femme
11	Danza corazón a corazón	Como e grande meu amor
12	Ronda de miradas	Planet cosmic
13	Ronda final	We're only just begun

Se comenta el ejercicio de acunamiento, una de ellas dice que le fue difícil, no pudo entregarse completamente a la vivencia porque le daba miedo cargar mucho a su compañera, lo mismo mencionó otra de ellas diciendo que también fue difícil acunar, ya que tomó una posición que no le permitía sostener bien a su pareja. El resto mencionó que se sintió protegida y que le gustó el ejercicio.

Se observa que el ejercicio de fuego de conservación cada una lo hace con los ojos cerrados, moviendo con energía sus brazos.

Cuando se venera al otro se percibe en una pareja que cuando una de ellas está siendo venerada evita mirar a la otra, lo mismo sucede cuando ella venera, tampoco mira a su compañera y termina el ejercicio más rápido que el resto.



## CLASE N° 11

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda de bienvenida	Jardín de fantasía
2	Caminar con ritmo	The darktown Strutter's
3	Soltar caderas a 2	Mambo N° 5
4	Danza creativa yang	Crime of the century
5	Segmentario de cuello	If
6	Segmentario de hombros	Isn't it a pity
7	Segmentario de pelvis	Ula omkee
8	Integración motora de los 3 centros	Oh baby
9	Ronda activación lenta	Canto de un povo de un lugar
10	Posición generatriz código I valor	Así habló Zaratustra
11	Caminar con determinación	Blade runner
12	Decir no	Dune
13	Minuto de eternidad	September
14	Grupo compacto	O que será
15	Ronda de mecimiento	Tudo que ser
16	Encuentros de activación progresiva	Burbujas de amor
17	Ronda final	Return to innocence

En la verbalización se habló de la danza del fuego de conservación, varias de ellas dijeron el agrado corporal que sintieron al hacerlo. En el venerar al otro, aparte de una de ellas que mencionó que no le gustó porque pensaba que ambas eran iguales por lo que se sintió incómoda en venerar o ser venerada, a lo que la facilitadora le dice que el ejercicio tenía que ver con lo sagrado de cada persona más allá de si eran iguales o no, el resto dijo que les pareció un ejercicio intenso, una de ellas dijo que sí se sentía merecedora de aquella veneración, otra describió que le sorprendió la sensación de ser venerada aunque no pudo describir mayormente lo que sintió. Luego se habló de las polaridades que hay en cada una como el yin y el yang correspondiendo esta última a la fuerza, ya que esta clase estaría dedicada al valor existente en cada una y su capacidad de decidir en conexión con los propios deseos.

A esta clase sólo asistieron cinco participantes. En el ejercicio de decir No, la facilitadora dijo que cada una tenía la oportunidad de decidir hacerlo, después de unos segundos todas casi al mismo tiempo gritaron, lo que fue percibido como un ejercicio de gran intensidad,

luego de terminado dos de ellas lloraron, después de esto vino un abrazo, seguido del minuto de eternidad, en donde el abrazo que se da tiene la vivencia del instante eterno.

## CLASE N° 12

N°	EJERCICIO	TEMA
1	Ronda de inicio	Free as a bird
2	Marcha fisiológica	Dr. Jazz
3	Danzas rítmicas	L'abeille
4	Serie de fluidez	Oxigene 1
5	Danza libre de fluidez	Earth born
6	Extensión máxima	Someone to watch
7	Danzar para otro	Uomo del sud
8	Ronda de mecimiento	Tocando en frente
9	Danza de Shiva	Mahabharola
10	Encuentros de activación progresiva	Amizade sincera
11	Ronda final	O que e, o que e – Vermelho

La asistencia fue total, esta era la última clase. Entre los comentarios de la clase anterior destacó el de la conmovedora sensación de abrirse a los demás para disolver corazas que se van creando con las experiencias dolorosas a lo largo de la vida, para poder sentir más profundamente y no negarse a sí mismo, recibir y entregar afecto. En el transcurso de la clase el grupo realizó los ejercicios con bastantes desplazamientos alrededor de la sala, en el ejercicio de danzar para otro, las participantes se mostraron alegres y gozosas, lo que se observaba en sus rostros sonrientes, entregando de acuerdo a la consigna, lo mejor de sí en la danza que debían regalar a su compañera. La danza de Shiva fue muy energética con mucha fluidez y gran desplazamiento por toda la sala. Cuando la profesora ya se disponía a terminar la clase, las participantes le pidieron que se sentara en medio de la sala para poder entregarle cada una de ellas el gran cariño y gratitud que sentían por ella mediante una danza en la cual cada una entregó lo mejor de sí. Luego de terminado este “regalo hecho danza” la profesora se mostró muy emocionada, sus lagrimas según sus palabras eran del “enorme gozo que le provocaba el ver y sentir la renovación y alegría vital que apreciaba en cada una de sus alumnas”.

ANEXO N° 3

## Inventario de Autoestima de Coopersmith

### Instrucciones

Aquí hay una serie de declaraciones. Por favor responde a cada declaración del modo siguiente:

Si la declaración describe como te sientes usualmente, pon una "X" en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase "igual que yo" (columna A) en la hoja de respuestas. Si la declaración no describe como te sientes usualmente, pon una "X" en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase "distinto de mí" (columna B) en la hoja de respuestas.

No hay respuestas buenas ni malas, correctas o incorrectas. Lo que interesa es solamente conocer que es lo que habitualmente sientes o piensas.

Ejemplo:

Me gustaría comer helados todos los días.

Si te gustaría comer helados todos los días, pon una "X" en el paréntesis debajo de la frase "igual que yo" frente a la palabra "ejemplo", en la hoja de respuestas.

Si no te gustaría comer helados todos los días, pon una "X" en el paréntesis debajo de la frase "distinto a mí", frente a la palabra "ejemplo", en la hoja de respuestas.

**MARCA TODAS TUS RESPUESTAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS.**

**NO ESCRIBAS NADA EN ESTE CUADERNILLO.**

No olvides anotar tu nombre, fecha de nacimiento y la fecha de hoy en la hoja de respuestas.

1. Paso mucho tiempo soñando despierto.
2. Estoy seguro de mí mismo.
3. Deseo frecuentemente ser otra persona.
4. Soy simpático.
5. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.
6. Nunca me preocupo por nada.

7. Me abochorno (me da "plancha") pararme frente al curso para hablar.
8. Desearía ser más joven.
9. Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera.
10. Puedo tomar decisiones fácilmente.
11. Mis amigos gozan cuando están conmigo.
12. Me incomodo en casa fácilmente.
13. Siempre hago lo correcto.
14. Me siento orgulloso de mi trabajo (en la escuela).
15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.
16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.
17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.
18. Soy popular entre mis compañeros de mi misma edad.
19. Usualmente mis padres consideran mis sentimientos.
20. Nunca estoy triste.
21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.
22. Me doy por vencido fácilmente.
23. Usualmente puedo cuidarme de mí mismo.
24. Me siento suficientemente feliz.
25. Preferiría compartir con jóvenes menores que yo.
26. Mis padres esperaban demasiado de mí.
27. Me gustan todas las personas que conozco.
28. Me gusta que el profesor me interrogue en clase.
29. Me entiendo a mí mismo.
30. Me cuesta comportarme como en realidad soy.
31. Las cosas en mi vida están muy complicadas.
32. Los demás (jóvenes) casi siempre siguen mis ideas.
33. Nadie me presta mucha atención en casa.
34. Nunca me regañan.
35. No estoy progresando en la escuela como me gustaría.
36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas.
37. Realmente no me gusta ser un muchacho (muchacha).
38. Tengo una mala opinión de mí mismo.
39. No me gusta estar con otra gente.
40. Muchas veces me gustaría irme de casa.

41. Nunca soy tímido.
42. Frecuentemente me incomoda la escuela.
43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo.
44. No soy tan bien parecido como otra gente.
45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.
46. A los demás "les da" conmigo.
47. Mis padres me entienden.
48. Siempre digo la verdad.
49. Mi profesor me hace sentir que no soy gran cosa.
50. A mí no me importa lo que me pasa.
51. Soy un fracaso.
52. Me incomodo fácilmente cuando me regañan.
53. Las otras personas son más agradables que yo.
54. Usualmente siento que mis padres esperan más de mí.
55. Siempre sé que decir a otras personas.
56. Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela.
57. Generalmente las cosas no me importan.
58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

Inventario de Coopersmith  
Hoja de Respuestas

Nombre:  
F. de Nacimiento:  
Colegio:

Fecha:  
Edad:  
Curso:

Preg. Ejemplo      ( )                      ( )

	Igual Que yo A	Distinto a mí B		Igual que yo A	Distinto a mí B
01.-	( )	( )	30.-	( )	( )
02.-	( )	( )	31.-	( )	( )
03.-	( )	( )	32.-	( )	( )
04.-	( )	( )	33.-	( )	( )
05.-	( )	( )	34.-	( )	( )
06.-	( )	( )	35.-	( )	( )
07.-	( )	( )	36.-	( )	( )
08.-	( )	( )	37.-	( )	( )
09.-	( )	( )	38.-	( )	( )
10.-	( )	( )	39.-	( )	( )
11.-	( )	( )	40.-	( )	( )
12.-	( )	( )	41.-	( )	( )
13.-	( )	( )	42.-	( )	( )
14.-	( )	( )	43.-	( )	( )
15.-	( )	( )	44.-	( )	( )
16.-	( )	( )	45.-	( )	( )
17.-	( )	( )	46.-	( )	( )
18.-	( )	( )	47.-	( )	( )
19.-	( )	( )	48.-	( )	( )
20.-	( )	( )	49.-	( )	( )
21.-	( )	( )	50.-	( )	( )
22.-	( )	( )	51.-	( )	( )
23.-	( )	( )	52.-	( )	( )
24.-	( )	( )	53.-	( )	( )
25.-	( )	( )	54.-	( )	( )
26.-	( )	( )	55.-	( )	( )
27.-	( )	( )	56.-	( )	( )
28.-	( )	( )	57.-	( )	( )
29.-	( )	( )	58.-	( )	( )