

Aportes de la propuesta del sistema BIODANZA en la afectividad de los participantes del grupo

Biodanza, Opción de Vida Medellín



Autoras

Claudia María Muñoz Lopera

Deissy Alexandra Garzón Hernández

Jennifer Shirley Cuartas Mejía

Asesores

Juan María Ramírez

Ana María Duque

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Seccional Bello-Antioquia

2014

## Contenido

	p.
<b>Introducción</b>	<b>12</b>
<b>1. Planteamiento del Problema</b>	<b>14</b>
<b>1.1 Pregunta Problematizadora</b>	<b>19</b>
<b>1.2 Preguntas Complementarias</b>	<b>19</b>
<b>2. Objetivos</b>	<b>20</b>
<b>2.1 Objetivo general de la Investigación</b>	<b>20</b>
<b>2.2 Objetivos específicos</b>	<b>20</b>
<b>2.3 Categorías de la Investigación</b>	<b>20</b>
<b>3. Justificación</b>	<b>21</b>
<b>4. Marco Teórico</b>	<b>22</b>
<b>4.1 Una aproximación al concepto Afectividad</b>	<b>22</b>
<b>4.2 La afectividad: un sistema Complejo</b>	<b>23</b>
<b>4.3 Tipos de Afectividad</b>	<b>24</b>
<b>4.4 Biodanza: reeducando la Afectividad</b>	<b>29</b>
<b>4.5 Historia de la Biodanza</b>	<b>32</b>
<b>4.6 Principios fundamentales en Biodanza</b>	<b>43</b>

	3
<b>5. Diseño Metodológico</b>	<b>48</b>
<b>5.1 Tipo de estudio</b>	<b>48</b>
<b>6. Presentacion de resultados y Análisis de Datos</b>	<b>52</b>
<b>6.1 Hacia la construcción de un nuevo conocimiento: Biodanza, Opción de Vida Medellín, recuperando el sujeto sensible</b>	<b>57</b>
6.1.1 La tertulia, un espacio para el encuentro	58
6.1.2 Liberando las emociones	60
6.1.3 Sin Voz.	61
6.1.4 Caricia como medio curativo	62
6.1.5 El compartir	64
<b>Apuntes Finales</b>	<b>67</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>68</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>70</b>
<b>Referencias</b>	<b>71</b>
<b>Anexos</b>	<b>73</b>

**Lista de Anexos**

p.

Anexo A. Preguntas de entrevista semiestructurada para los integrantes del grupo .....73

Anexo B. Preguntas de entrevista semiestructurada Para la facilitadora .....75

## Dedicatoria

Ha sido una meta llena de esfuerzos y sacrificios, donde me queda agradecer principalmente a Dios por permitirme llegar a esta instancia del camino.

Agradezco todo su amor y su fidelidad y espero nunca soltarme de su mano.

A mi Madre Angela Maria, por el gran amor y la devoción que tienes a tus hijos, por el apoyo ilimitado e incondicional que siempre me has dado, por tener siempre la fortaleza de salir adelante sin importar los obstáculos, por haberme formado como una mujer de bien, y por ser la mujer que me dio la vida y me enseñó a vivirla... No hay palabras en este mundo para agradecerte mami.

A mi padre, que a pesar de la distancia siempre estuvo atento por saber de mi proceso, sabes que estas en mi corazón.

A mis hermanos Juan Camilo y Sebastian doy gracias por que están en mi vida y sobre todo por estar y hacer partícipe de este momento tan importante, los amo.

A ti Amor por tener un corazón lleno de los más hermosos deseos, por compartir mi felicidad, por olvidarte de tantos intereses y entregarte totalmente, por enamorarme y mantenernos enamorados, por corregir diferencias y fortalecer día a día la comunicación, por los detalles, las expresiones de amor, por cuidarme, protegerme y darme ese lugar tan importante en tu vida... Gracias por amarme como solo tú lo puedes hacer.

Son muchas las personas que han contribuido en mi crecimiento personal y profesional a las que me encantaría agradecerles por sus consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más

difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

DEISSY ALEXANDRA GARZÓN HERNÁNDEZ

A mis padres por su amor, por darme la vida y estar a mi lado cumpliendo mis sueños, los amo con toda mi alma, a mis hermanos y mi hermana Teresa por ser mi heroína, para ti todo mi amor, a mi hermano león Fredy, por su voz de aliento y su apoyo siempre, a mi sobrino Juan David, a marcela por su comprensión, paciencia, ayuda y su amor.

A mis compañeras de trabajo de grado, Jennifer y Alexandra por su apoyo mil gracias.

A mis asesores de práctica, Juan María y Ana María, gracias por sus grandes enseñanzas.

En general a la vida por permitirme este regalo, este sueño cumplido.

CLAUDIA MARIA MUÑOZ LOPERA

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobretodo mucha felicidad.

Le doy gracias a mis padres Julio Cuartas y Oliva Mejía por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de darme una excelente educación en el transcurso de mi vida y sobre todo por ser un excelente ejemplo de vida a seguir. Los amo papitos.

A mis hermanas Lenny, Astrid y Diana por ser parte importante de mi vida y representar la unidad familiar. A Lenny por ser un ejemplo de amor, sabiduría y paciencia; Astrid por ser una clara demostración de la fortaleza y dedicación que se debe tener en la vida y Diana gracias por llenar mi vida de alegrías, apoyos y ayudarme en tantos momentos que más la he necesitado.

A mis cuñados Jorge y Julián (papá de Medellín) gracias por ser un apoyo a lo largo de mi carrera y ser un ejemplo de desarrollo laboral. Julián gracias por tus trasnochos, madrugadas, comprensión ayuda, amor y más que un amigo eres como un papá para mí. Te quiero mucho negro.

A mis sobrinos por su amor incondicional por aceptarme como una hermanita más en sus vidas. Los amo. Alison gracias por ser la mejor amiga y hermana menor que puede haber deseado te amo niña.

A Andy, por ser una parte muy importante en mi vida, por haberme apoyado en los buenos y malos momentos, y sobre todo por su paciencia y amor incondicional; Dios bendijo mi vida contigo eres el mejor hombre y que felicidad saber que lo tengo yo. Gracias amor. TE AMO y este logro es también tuyo hermoso.

Le agradezco la confianza, apoyo y dedicación de tiempo a mis profesores: Juan María Ramírez, Ana María Duque, David Garzón y Juan David Muñoz por haber compartido conmigo sus conocimientos y sobre todo su amistad.

Gracias a la facilitadora Aliria Serna por creer en Alexa, Claudia y en mí, y habernos brindado la oportunidad de realizar nuestro trabajo de grados en el grupo de biodanza, gracias a nuestras compañeras de encuentros de biodanza por todo el apoyo y facilidades que nos fueron otorgadas para desarrollar nuestra tesis, por darnos la oportunidad de crecer profesional mente y aprender cosas nuevas.

A mi abuela Cándida por creer en mí hasta el último momento y brindarme el apoyo incondicional te amo abuelita. ¡Ya soy psicóloga!

A mis compañeras de tesis Alexandra y Claudia, gracias por haber sido unas excelentes compañeras de estudio, por haber tenido la paciencia necesaria y haber entendido mis momentos de estrés y desesperación. Claudia gracias por tu amistad incondicional, tus consejos, tus regaños, tu paciencia y sobre todo por hacer de su familia, una familia para mí. (Extrañare los frijolititos de tu mami), Alexandra gracias por tu dedicación, responsabilidad y entrega.

JENNIFER SHIRLEY CUARTAS MEJIA

## Resumen

En el presente trabajo de grado se plantea una investigación a través de la cual dar respuesta a la incidencia que tiene la afectividad a través de la biodanza en el grupo “Biodanza, Opción de Vida Medellín”. Esta propuesta tiene como objetivo fundamental, el desarrollo de los aportes afectivos en los participantes del grupo. Para ello se recurre a la biodanza; una práctica que utiliza la danza, la música, el juego, la dramatización y el encuentro en grupo, una manera lúdica de redescubrir los potenciales latentes del ser humano.

Tras una justificación de los motivos que impulsan a realizar este trabajo, se presenta un marco teórico que trata de conceptualizar y delimitar la relación que existe entre la afectividad y el sistema biodanza que constituye la base de esta investigación

Por otro lado, se aborda una investigación que pretende analizar y conocer las opiniones que los integrantes dan respecto a la práctica de biodanza y ésta cómo contribuye en su afectividad. Además se realizaron registros continuos y participativos de todo lo acontecido durante los encuentros de biodanza; donde se logra describir los aportes del sistema de biodanza en la afectividad del ser humano.

Por último se espera; que este estudio exploratorio sea el inicio de futuras investigaciones, que contribuyan y aporten más en el campo psicoterapéutico y educativo, convenientes para descubrir una forma de vivir en armonía y equilibrio con lo que nos rodea.

Palabras claves: Afectividad, biodanza, reeducar, habilidades sociales, armonía, sentir.

Emociones, vivencia y amor.

### **Abstract**

In this paper an investigation Grade through which to respond to the impact it has affection through biodanza the "Biodanza, Life Choice "group Medellin" arises. This proposal has as its goal the development of affective contributions to group participants. This is done to biodanza ; a practice that uses dance , music , play , role play and group meeting , a fun way to rediscover the dormant potential of human beings.

After justification of the reasons that drive this work, a theoretical framework that tries to conceptualize and define the relationship between affectivity and biodanza system that forms the basis of this research is presented

Furthermore, research that seeks to analyze and understand the views that members give respect to the practice of Biodanza and this contributes to their emotions as addressed. Besides continuous and participatory records everything that happened during the meetings were conducted biodanza; where it fails to describe the contributions biodanza system in human affectivity.

Finally expected; this exploratory study is the beginning of future research, contribute and contribute more in the psychotherapeutic and educational field convenient to discover a way to live in harmony and balance with our surroundings.

Keywords: Affection, Biodanza, reeducate, social skills , harmony , feeling . Emotions, experience and love.

## Introducción

La instrucción del sistema biodanza es un proceso evolutivo, que se despliega a través de estímulos internos. Según Toro 2000, este sistema está compuesto por cinco líneas vivenciales: Afectividad, sexualidad, vitalidad, creatividad y trascendencia. Visiblemente diferenciadas que van desde lo interno hasta lo externo, es decir cuando los integrantes vivencian y demuestran sus emociones comunicando un mensaje que sirve para participar adecuadamente con el medio ambiente en donde se desempeñan.

Con esta investigación se pretende entregar un contenido teórico y vivencial precisando si existe una dualidad que afiance la afectividad de las personas con la participación en el grupo “Biodanza, Opción de Vida Medellín, Antioquia, la cual está dirigida por la profesora Aliria Serna (Formada y Certificada en la Escuela de Biodanza de San Francisco, California), llevado a cabo durante el primer periodo del 2014 en el sector Suramericana; edificio rectángulo calle 49B N° 64B112 piso 4.

En esta investigación se indagará sobre la contribución de la biodanza en la afectividad retomando y partiendo de aportes con diferentes teóricos a través de la historia.

En la segunda parte se establecerá el análisis e interpretación de los resultados por medio de situaciones vivenciales, explicando si lo expuesto en la primera parte de esta investigación resulta ser tan efectivo a la hora de practicar biodanza en el grupo “Biodanza, Opción de Vida Medellín” a cargo la docente Aliria Serna.

Durante este tiempo se relatarán situaciones relacionadas con los aspectos fundamentales de cada uno de los participantes del grupo de biodanza, identificando y observando sus gustos,

preferencias, habilidades, debilidades, fortalezas, prejuicios y valores, todo esto fundamentado en la praxis de biodanza.

## 1. Planteamiento del Problema

En la actualidad se hace necesario el reconocimiento de las diferentes rupturas a las cuales se enfrenta el ser humano, existe una dicotomía entre el hombre - la naturaleza y el aprecio - o valía por la vida, tanto propia como de sus semejantes; se evidencia una sociedad compleja<sup>1</sup> marcada por continuos avances tecnológicos y medios de comunicación, por un acelerado ritmo de vida, por cambios en los patrones de trabajo y de ocio y por un absorbente sistema capitalista<sup>2</sup>, que incrementa las desigualdades sociales y que ha puesto al borde del abismo la democracia y el bienestar de la sociedad, “El individuo de nuestro tiempo ya no vive para la sociedad de la que es parte, sino por el amor a la producción de máquinas y dinero” Perls (1948) citado por Stevens, (2008, p.52).

Para afrontar el deterioro y la evolución del ser humano, día tras día muchas disciplinas – Psicología, Sociología, Filosofía, Trabajo Social, Antropología- ponen todo su empeño y sus sistemas teóricos al servicio del ser humano, con la esperanza de llegar a ese reencuentro armónico del ser, sin embargo éste es un debate que no tiene fin, debido a que “nadie puede decir en este momento si la humanidad se está suicidando o se está preparando para una forma más adecuada de existencia” Perls (1948) citado por Stevens (2008, p.56).

Entre las disciplinas mencionadas, compete a la psicología indagar e intervenir sobre la situación del ser humano en su condición ante los avances tecnológicos y medios de

---

<sup>1</sup> también llamadas sociedades estatales, clasistas, altas culturas, las principales y fundamentales agrupaciones están constituidas por las divisiones de una población: clases sociales, estamentos, castas. Estas se forman de acuerdo a las diferentes relaciones. Son las que se componen de varias sociedades menores que las integran y que se pueden distinguir dentro de ellas, tenemos ejemplo; en el municipio, o el estado. Aquí los individuos son independientes. Bernardo Berdichewsky, "Una visión global de la humanidad"— Cover, Publicado por Lom Ediciones, 2002.

<sup>2</sup> Sistema económico y social basado en la propiedad privada de los medios de producción, en la importancia del capital como generador de riqueza y en la asignación de los recursos a través del mecanismo del mercado: a través de la historia, la economía agraria va cediendo terreno al capitalismo, que surge con la aparición de la moneda. Diccionario TheFreeDictionary

comunicación, el acelerado ritmo de vida, los cambios en los patrones de trabajo y de ocio y el absorbente sistema capitalista, que incrementa las desigualdades sociales y que ha puesto al borde del abismo la democracia y el bienestar de la sociedad, en tanto que la psicología se ocupa de manera científica del estudio de la conducta humana, es decir aquella interacción que establece un organismo con otros organismos y con el medio en el cual habita, que puede ser físico, biológico y/o social; para la realización de este trabajo de investigación se trabajará desde el planteamiento propuesto por la psicología humanista.

Según Martínez. M. (1993), la psicología humanista busca colocar al ser humano y su experiencia en el centro de interés. El objetivo de la misma ya no es solamente el cambio de conducta, como ocurre con la línea cognitivo-conductual, ni la cura clínica como el caso del psicoanálisis, sino ayudar al desarrollo del potencial humano. La psicología humanista se interesa por las relaciones humanas, su nivel de comunicación, por los sentimientos y emociones, la creatividad, la consecución de las necesidades básicas, la autorrealización y la realización de los más altos valores del ser humano, además cuenta con una serie de técnicas que pone a disposición de la sociedad con diferentes objetivos, los cuales incluyen, el desarrollo personal, la mejoría de la salud y el desarrollo de potencialidades, entre otros.

Para el caso más específico y que compete a este proyecto, se encuentra el desarrollo y/o reconocimiento de la afectividad por medio del sistema biodanza; según su fundador, Rolando Toro (2000), este sistema ofrece un recurso para conseguir un desarrollo personal, social y moral, donde le permitiría a los seres humanos participar activamente y de forma responsable en la sociedad en la que viven.

El sistema biodanza parte desde un aprendizaje vivencial y motivador, a partir del principio biocéntrico<sup>3</sup>, que a través de la conjugación de movimientos armónicos y expresivos, una música semánticamente<sup>4</sup> estudiada y el encuentro grupal, pretende recuperar los valores que toman como referencia la unidad del hombre con la naturaleza y el respeto por la vida.(Toro, 2000, p.33).

El sistema biodanza pretende despertar los potenciales adormecidos de las personas y aumentar su alegría por vivir. Su ejercicio estimula cinco grandes líneas del potencial humano, que Toro (2000) denomina líneas de vivencia: *la vitalidad*, en la que se activan las condiciones sanas del movimiento, recuperando la capacidad de caminar de forma integrada, correr con ímpetu, moverse con fluidez y elasticidad, reponiendo energías perdidas en malas posturas; *la sexualidad*, en la que se aborda la capacidad de sentir, dar y recibir amor y el de disfrutar del contacto con los otros, pero también del movimiento, del alimento, de la música, del arte y de los elementos que estimulan y refuerzan el goce de vivir; *la creatividad* que nace del movimiento espontáneo que impulsa la música y que provoca un aumento de la conciencia y de la confianza de la persona en sus propias capacidades; *la afectividad* en donde se estimula la percepción abierta hacia el otro, la capacidad de dar y recibir protección, afecto y que invita a superar los conflictos interpersonales y recuperar la visión del otro como semejante; por último *la trascendencia*, como la expansión de la conciencia y superación del yo. Toro (2000)

---

<sup>3</sup>es un paradigma que intenta explicar todo lo que existe en función de la vida, la vida es el centro, ya sea la vida vegetal, animal y el planeta tierra. (Toro, 2000,p. 25)

<sup>4</sup> la teoría la define como la expresión simbólica de las formas del sentimiento. Luego de dar cuenta de ella en lo esencial, reconociendo su mérito, se cuestiona la consideración de la música como símbolo, se la vincula con la expresión de un sentido y se distinguen niveles o planos de carácter relacional. (Zomosa. H).

Los diferentes motivos – la ambivalencia que existe entre el pensar, el hacer y el actuar, el acelerado ritmo de vida, el absorbente modelo capitalista que prepara para una nueva forma de vivir que incrementa las desigualdades sociales y que ha puesto al borde del abismo la democracia y el bienestar de la sociedad- han impulsado a desarrollar un trabajo relacionado con la dimensión afectiva y con su tratamiento desde el sistema de biodanza, siendo la afectividad una de sus líneas vivenciales; el presente proyecto busca obtener una idea certera del sistema biodanza con respecto al desarrollo y potencialización de la afectividad humana, entendiendo el sistema biodanza como: un sistema de Integración humana (Afectivo motora o "con uno mismo", con los semejantes y con el Universo), se busca con ella la renovación orgánica, reeducación afectiva y re aprendizaje de las funciones originarias de la vida.(Terren R, Toro V, 2008)

Esta definición realizada por Terren& Toro. V. (2008) del sistema biodanza asemeja la relación que existe junto a la afectividad desde su práctica, logrando reeducar la parte afectiva del ser humano. Y es por esto que con lo mencionado anteriormente surge la siguiente pregunta ¿por qué hacer un trabajo sobre el movimiento de la afectividad relacionada con la ejecución de la técnica de la Biodanza?

*La afectividad es una necesidad personal y social:* en primer lugar, cabe resaltar que la afectividad juega un papel decisivo en el proceso de individualización, formación de la identidad y de la autoestima y también en el proceso de socialización del ser humano, pues la afectividad como necesidad vital de todo individuo es garantía de calidad para su supervivencia. Ya Rogers citado por Gondra (1975), mencionaba en su teoría del desarrollo de la personalidad, la importancia que tiene para la persona el sentirse amada y aceptada por aquellas personas significativas denominadas por él, personas criterio, que son las personas significativas

afectivamente para el ser humano. De hecho, en algunos de sus planteamientos expresa que uno de los miedos más grandes del ser humano es el no sentirse amado.

Además, la afectividad es requisito indispensable para el aprendizaje: es necesario resaltar la estrecha relación que existe entre lo cognitivo y afectivo, porque estudios recientes realizados por Damasio, expuestos en su libro – En busca de Spinoza-, en el campo de las neurociencias han revelado que los factores afectivo y emocionales coordinan el pensamiento, la comprensión y los procesos de meta-cognición, que intervienen en el aprendizaje (Damasio, 2005).

Las investigaciones realizadas por Damasio, dan sustento a las ideas expuestas por Piaget (2005). Según Piaget, la afectividad es el motor que origina la acción y el pensamiento. Sin afecto no habría interés y motivación, ni la necesidad de formular preguntas y por lo tanto, no habría inteligencia y tampoco desarrollo. Afirmando entonces que la afectividad está íntimamente relacionada con los saberes esenciales para la vida y es una herramienta para enfrentar los desafíos de la vida, porque la afectividad constituye uno de los objetivos prioritarios para hacer frente a las demandas crecientes del mundo actual.

Además, como se había citado en párrafos anteriores, la frase de Perls (1948) Citado por (Stevens, 2008, p. 52). “El individuo de nuestro tiempo ya no vive para la sociedad de la que es parte, sino por el amor a la producción de máquinas y dinero”. Esta frase lleva a asimilar la afectividad como una herramienta que constituye el pilar fundamental para la construcción de un mundo mejor, es una necesidad imperante para poder superar el orgullo, la ignorancia y el egoísmo que conduce al ser humano a su propia destrucción. Un ser cada vez más

atormentado que busca fuera de sí, aquello que no es capaz de encontrar en su interior, es la afectividad lo que le ayudará a encontrar y recuperar su armonía interior y su proyecto vital.

Como fundamento a esta propuesta investigativa y tras una exploración bibliográfica que permita enmarcar los contenidos que se tratan en ella, se formula la siguiente pregunta:

### **1.1 Pregunta Problematizadora**

¿Se fortalece la afectividad en el ser humano por medio de la propuesta del sistema de BIODANZA en el grupo de “Biodanza, Opción de Vida Medellín” de la ciudad de Medellín en el periodo 2013-2014?

### **1.2 Preguntas Complementarias**

¿Cuál es la propuesta que ofrece el sistema Biodanza para facilitar una transformación en la afectividad del ser humano?

¿Cómo relacionan las personas del grupo la danza y la afectividad?

¿Qué aportes significativos se evidencian en la Afectividad de los participantes a través de la intervención en el grupo?

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo general de la Investigación**

Describir los aportes del sistema de BIODANZA en la afectividad del ser humano, en las personas pertenecientes al grupo de “Biodanza, Opción de Vida Medellín” de la ciudad de Medellín en el periodo 2013-2014.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Identificar la propuesta que ofrece el sistema Biodanza para lograr una transformación en la afectividad del ser humano.
- Especificar los logros que se obtienen en la práctica de la biodanza en cuanto a la afectividad.
- Definir los aportes significativos que se evidencian en la afectividad de los participantes a través de la cooperación en el grupo.

### **2.3 Categorías de la Investigación**

- Afectividad
- Sistema Biodanza

### 3. Justificación

El propósito de esta investigación es realizar un estudio que permita una primera identificación de la relación que existe entre la biodanza y la afectividad y cómo aquella le aporta a éste para su equilibrio, además de describir también un poco de su historia y algunas nociones preliminares para su mayor comprensión. También puede ser una opción que sirva de guía para psicólogos a la hora de realizar un plan de trabajo con un grupo determinado de personas.

El sistema biodanza se desarrolla a partir de cinco potenciales genéticos que son la Vitalidad, la Afectividad, la Creatividad, la Sexualidad y la Trascendencia. Son potenciales con los que venimos cuando nacemos; a veces se desarrollan a lo largo de la vida de una manera fluida y otras se reprimen a causa de los estragos sociales, familiares y educacionales. (Toro, 2000). La labor de esta investigación es identificar si la biodanza sirve como pilar para despertar y descubrir estos potenciales a través de la música, el movimiento, el Canto y las situaciones de encuentro en grupo.

Las razones primordiales a la hora de elegir la afectividad vivenciada dentro del sistema biodanza como tema para la construcción de un proyecto de grado son principalmente dos. Por un lado, la formación en el campo de la psicología desde la corriente “humanista”. Y por otro lado, satisfacer las expectativas e interrogantes que surgen en los beneficios que aporta la biodanza en el ser humano. Según Toro (2000), tomando como eje principal la afectividad vivenciada desde el sistema biodanza, es evidente que se vive en una sociedad encaminada a ser seres disociados, donde se piensa, actúa y se hacen cosas en distinta dirección, y es por esto que con la biodanza se pretende trabajar y comprobar desde su sentir, pensar y hacer, si se puede lograr ser uno mismo. (p. 15 – 16)

## **4. Marco Teórico**

### **4.1 Una aproximación al concepto Afectividad**

La afectividad es un término ambiguo, difícil de delimitar conceptualmente, por ser un sistema complejo y de verbalizar, por encontrarse en la esfera subjetiva (Rojas, 1987). La afectividad abarca dentro de sí, una amplia variedad de fenómenos afectivos, formando un complejo entramado que abre la puerta a una gran pluralidad de enfoques y a múltiples interpretaciones.

No existe unanimidad en las formas de expresar y nombrar los diferentes fenómenos que componen la vida afectiva y tampoco existe una única definición de la palabra afectividad. Algunos autores, prefieren limitar este concepto al plano interpersonal, como es el caso de Chávez (1995), quien entiende la afectividad como el vínculo que se establece entre personas y que llega a generar una interdependencia mutua.

Otros autores que han estudiado el tema afectivo, remarcan su componente intrapersonal, como es el caso de Rojas (1993) y Vallejo-Najera, (1991) para quienes la afectividad es el modo en que el entorno nos afecta en nuestro interior, es decir, es nuestra capacidad de respuesta sentimental ante los diferentes estímulos del medio. Éstos pueden ser internos (pensamientos, recuerdos, imaginación etc.) o también externos (provocados por una situación o por las conductas de los otros (Soler y Conangla, 2005). Los estímulos tendrán mayor o menor influencia en el estado y en el comportamiento del individuo, según la valoración subjetiva que éste realice de los mismos.

En este sentido, Arregui y Choza (1995) afirman que la afectividad, es el resultado de la valoración del mundo, de la valoración subjetiva que hace una persona de un hecho concreto.

Dentro de este orden de ideas, las principales características que definen la afectividad son, según Rojas (1993), las siguientes:

Su naturaleza subjetiva e interna, que dificulta la comunicación del estado afectivo.

Las sensaciones bipolares que provoca en el interior del sujeto (amor-desamor, alegría-tristeza, rechazo-aceptación).

Su manifestación externa, que se ve reflejada en el estado de ánimo del individuo y que se expresa a través de las emociones, los sentimientos, las pasiones y las motivaciones.

Su incidencia en la personalidad y en la memoria del individuo, que será más o menos persistente, según la duración que tengan las vivencias y su intensidad.

Por otro lado, para Le Breton (1999) la afectividad abarca tanto los aspectos interpersonales como los intrapersonales. Según este autor, la afectividad es el eco que resuena en el interior del individuo, resultado de la relación que mantiene tanto consigo mismo, como con el entorno que le rodea. Es la manera de reconocerse a uno mismo y a los demás, y de poder compartir vivencias similares.

## **4.2 La afectividad: un sistema Complejo**

Resulta así mismo interesante para entender este concepto, el análisis de la afectividad que realiza Miguel de Zubiría, en su obra *La afectividad humana* (2006). De Zubiría (2006) expone que la afectividad está compuesta por diferentes operaciones, elementos e instrumentos, conformando un sistema complejo.

## **Las operaciones afectivas**

Para este autor, las operaciones fundamentales de la afectividad son:

- Valorar es la operación que nos permite asignarle un valor cualitativo (positivo o negativo) y subjetivo a determinadas situaciones, objetos, conductas, etc.
- Optar es la capacidad para elegir entre las distintas posibilidades que ofrece la vida y tomar la mejor decisión, en función de nuestra valoración de la realidad.
- Motivar es la operación que nos incita a la acción, a actuar en consecuencia a nuestras valoraciones iniciales y decisiones.

Según De Zubiría (2006), la operación más importante de la afectividad es la valoración, ya que siempre estamos realizando valoraciones de la realidad que nos envuelve. Nuestras decisiones y acciones parten de esta operación, constituyen la base del sistema afectivo.

### **4.3 Tipos de Afectividad**

Tomando como base la teoría de los tres mundos de Karl Popper, citado por De Zubiría (2006), donde hace alusión a tres mundos o fundamentos de la realidad y los denomina Mundo 1, Mundo 2 y Mundo 3.

Primero tenemos el Mundo 1, compuesto de objetos no solo palpables, visibles o materiales sino que en este mundo se puede encontrar realidades como energías, campos magnéticos. El Mundo 2, estaría compuesto por estados mentales: conscientes o inconscientes (aquellos durante el periodo de sueño). Incluye en estos estados mentales las sensaciones de placer, dolor, pensamientos, percepciones (de formas o movimientos, por ejemplo) y los procesos de razonamiento. En el Mundo 3, se encuentran los productos de la mente humana que se reflejan de forma más compleja en

productos de arte, teorías científicas o argumentos y dichos objetos podrían igualmente formar parte del Mundo 1 y Mundo 2. Lo más significativo a destacar es su existencia real y la prueba para demostrarlo se basa en el hecho de que dichos objetos pueden producir un efecto causal en el Mundo 1 (físico y palpable) a través de decisiones individuales o colectivas del ser humano capaces de incidir no sólo en el Mundo 2 de percepción y reconocimiento sino en él, que ya nombramos, Mundo 1. Y estos tres mundos o tres realidades, dan lugar a tres afectividades:

1. La Afectividad Práctica (mundo 1): valora y opta ante las realidades objetivas del mundo, que es el mundo de las cosas materiales, de lo físico. Integra tanto a los seres vivos, como a los objetos.
2. La Afectividad Psicológica (mundo 2): valora y opta ante realidades subjetivas del mundo, que es el mundo de los pensamientos, los sentimientos, las ilusiones, las palabras etc.
3. La Afectividad Cultural (mundo 3): valora y opta ante realidades del mundo, que es el mundo cultural, de las creencias y valores. Incluye el conocimiento, la ciencia, el arte y la ética.

Según De Zubiría (2006), cada uno de nosotros optamos por darle mayor valor a un tipo de realidad y con ello, marcamos la dirección de nuestra existencia. No obstante, la afectividad psicológica es la más importante de las tres, ya que condiciona de un modo u otro, la valoración de las otras dos. Es también, la más difícil de valorar, por tratarse de una realidad subjetiva y por tanto, no transparente, en donde la mente tiene que realizar sus propias inferencias y la afectividad psicológica interviene en toda situación que exija valorar u optar ante otros o ante uno mismo. Para poder realizar estas operaciones, el individuo necesita desarrollar diferentes competencias afectivas.

Diferentes teóricos definen el concepto de Afectividad con diversas teorías, para De Zubiría; la afectividad humana es valorar las realidades humanas, para Rojas y Vallejo-Nájera; es el modo en que el entorno nos afecta nuestro interior, es decir es nuestra capacidad de respuesta sentimental ante los diferentes estímulos del medio, Para Chávez; es el vínculo que se establece entre personas que lleva a generar una interdependencia mutua y para Soler y Conangla; Son los estímulos que influyen en el estado y comportamiento del individuo, según la valoración subjetiva que éste haga de estos, Arregui y Choza ; dicen que es el resultado de la valoración del mundo, de la valoración subjetiva que hace una persona de un hecho concreto y Le Breton; afirma que es el eco que resuena en el interior del individuo, resultado de la relación que mantiene tanto consigo mismo como con el entorno que lo rodea.

Esta investigación pretende abordar y enfatizar el concepto de afectividad desde el modelo humanista.

Según Vargas. R. (2005) siendo el modelo humanista la tercera fuerza psicológica en el origen del desarrollo del potencial del ser humano representado significativamente por Abraham Maslow, quien contribuyó junto con los psicólogos Carl Rogers, Fritz Perls, quienes desarrollaron una nueva visión psicológica del ser humano. Aclarando que la primera fuerza de la psicología es el psicoanálisis, representada por Sigmund Freud, que ha tenido muchísimos seguidores y ha trascendido en el pensamiento del hombre contemporáneo y la segunda fuerza es el modelo conductual representado por John B. Watson conductista de primera generación. (p. 32)

Retomando la teoría del modelo humanista desde uno de sus principales exponentes como lo es el psicólogo Carl Rogers con su teoría del concepto de sí mismo, se puede afirmar que esta

teoría atiende principalmente al proceso y al cambio, indicando que la tendencia fundamental de todo individuo es el impulso a la autoactualización, es decir, la tendencia a mantener, expansionar y actualizar al organismo experienciante. El individuo tiende a la autoconsistencia, significando congruencia entre el "self" – el aquí y el ahora - y la experiencia.

En su estudio, Rogers citado Gondra Rezola (1975) concluyó que en el concepto de sí mismo se haya incluido también los valores de la persona. En el caso del niño, al comienzo de estos valores son los que proceden del concepto de evaluación directa. Pero esta simplicidad no va durar mucho, ya que enseguida este cuadro va a complicarse con la introducción de otros valores procedentes del exterior, y a consecuencia de esto, “ los valores ligados a las experiencias y los valores que son parte de la propia estructura, en algunos casos son valores experimentados directamente por el organismo, y en otros son valores introyectados o recibidos de otros, pero percibidos de una manera distorsionada, como si hubieran sido experimentados directamente”( p. 152).

Por tal razón la teoría de sí mismo planteada por Rogers citado Gondra Rezola (1975) va forjándose a partir de este doble sistema; por un lado las experiencias directas del individuo, y por otro lado aquellas simbolizaciones distorsionadas de experiencias incompatibles del que tiene como resultado la introyección de valores ajenos es de resaltar que ambas fuentes emergen la estructura de sí mismo (p. 54)

Este concepto de sí mismo se forma a partir de las experiencias (internas y externas) que tenemos a lo largo de nuestra vida. En un primer momento -cuando somos bebés- las experiencias que podemos tener son únicamente internas pero a medida que nos vamos desarrollando, el niño empieza a establecer interacciones con otras personas y cosas,

ampliándose su autoconcepto. Es aquí donde el Yo se comprende como un concepto fluido y cambiante, donde no se posee personalidad fija de antemano, sino que se va cambiando su personalidad a medida que las experiencias internas y externas cambian.

Rogers(1959), pone el comienzo de la disociación psíquica – separación del sí mismo con la experiencia del niño frente a lo que le proponen las figuras significativas - en el desarrollo en el niño de una necesidad de ser considerado positivamente por sus padres. Es una necesidad universal insistente y pervasiva, pero no innata. (p. 155).

Según Rogers (1954), El niño tiene necesidad de ser amado por sus padres y busca satisfacer esta necesidad buscando el amor de sus padres. Debido al carácter absoluto de la misma, la necesidad de ser amado por los padres puede convertirse en una necesidad más fuerte que incluso las necesidades biológicas de la conservación (p. 156)

Esa necesidad que Roger identifica y que genera una demanda del niño y sus padres, fue conceptualizada por el cómo necesidad de amor. A partir de sus estudios postuló que una necesidad fundamental del ser humano para desarrollarse de forma plena y feliz era el amor. Esta necesidad de amor y afecto es innata. Por esto, ciertas personas en la vida del niño -y posteriormente en la vida adulta- adquieren gran importancia para él. Estas personas significativas, por ejemplo, los padres, los amigos, la pareja, pueden influir fuertemente en el individuo al dar y negar amor y aceptación, y su influencia es decisiva en el desarrollo psicológico del niño.

Con lo expuesto se puede afirmar que la afectividad, no es una función heredada, sino aprendida y desarrollada en el transcurso de la vida. Siendo un conjunto de emociones, estados de ánimo, sentimientos que empapan los hechos humanos a los que dan vida y color, incurriendo en

el pensamiento, la conducta, la forma de relacionarnos, de disfrutar, de sufrir, sentir, amar, odiar e interaccionando íntimamente con la expresividad corporal, ya que el ser humano no asiste a los acontecimientos de su vida de forma neutral. Por tanto confiere una sensación subjetiva de cada momento y contribuye a orientar la conducta hacia determinados objetivos influyendo en toda su personalidad.

#### **4.4 Biodanza: reeducando la Afectividad**

¿Qué es Biodanza?

El término biodanza, que etimológicamente significa danza de la vida, fue adoptado por el antropólogo y sociólogo Rolando Toro Arnedo en la década de los 60'. La biodanza se sustenta en los principios de la filosofía Biocéntrica, que considera la vida como centro, como lo realmente importante. La biodanza puede ser calificada una pedagogía que busca desarrollar los potenciales humanos. Toro (2000) piensa que la danza es capaz de producir alteraciones fisiológicas que despiertan potenciales adormecidos – son aquellos potenciales que el ser humano tiene y no los ha desarrollado y activado-.

El objetivo de la biodanza, según Toro (2000), no consiste solo en danzar, si no en activar potenciales afectivos y de comunicación que conecten al ser humano consigo mismo, con el otro y con la naturaleza. A partir de allí, la biodanza se propone unos objetivos específicos como son: la integración humana, la renovación organizada, el re aprendizaje de las funciones originarias y la re educación afectiva, que pretenden una nueva manera de percibir y entender la vida.

Toro (2000) define la biodanza como “un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de re aprendizaje de las funciones originarias de la vida” (p.39). Para entender esta definición que Rolando Toro hace del sistema biodanza, es necesario analizar las distintas funciones con las que Toro (2000) la define,

- **Integración humana:** es la capacidad de sentir, pensar y hacer de manera coherente, en contacto consigo mismo, con el otro y con el contexto de lo que forma parte. Se refiere a la necesidad primordial de establecer en el ser humano la conexión con la vida, que le permita integrarse a sí mismo, a los semejantes y al universo; la integración con sí mismo consiste en rescatar la unidad psicofísica y espiritual; la integración a los semejantes consiste en restaurar el vínculo con la especie como totalidad biológica y visión ecológica a integración con el universo consiste en rescatar el vínculo que une al hombre con la naturaleza y reconocerse como parte de una totalidad mayor.
- **Renovación Orgánica:** es la acción sobre la autorregulación orgánica, es decir, activar mediante la vivencia y la danza, los procesos de reparación y recuperación de las células del cuerpo; el organismo desencadena reacciones de adaptación a las más variadas situaciones biológicas con el fin de conservar su equilibrio funcional. La renovación orgánica en Biodanza se logra mediante integradores, activando procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas y disminuyendo los factores de desorganización y estrés.
- **Reeducación afectiva:** es la unión con otras personas, a través del afecto y el movimiento. Hace referencia al restablecimiento de la unidad entre percepción, motricidad y funciones viscerales. El núcleo integrador de estos aspectos es la afectividad, que influye sobre los centros límbico-hipotalámicos. Se trata de restablecer la integración fisiológica en la persona, superar las disociaciones que impiden un desempeño coherente e integrado. También se busca establecer la conexión perdida entre el hombre y la naturaleza. El

proceso activa la afectividad cuyo mecanismo central se halla en los centros reguladores límbico- hipotalámicos y desde allí renacen los impulsos a la armonía interior.

- Re aprendizaje de las funciones originarias: es volver a concederle importancia a nuestros instintos- impulso natural interior o irracional que se puede ver como una función o un sentimiento- ya que nos permite conservar la vida y la evolución de nuestra especie para ello hay que escuchar el ritmo de informaciones marcadas por el propio cuerpo y adaptar nuestro estilo de vida a estos mensajes. Consiste en la sensibilización de los instintos básicos – definiéndolo como las necesidades básicas de supervivencia de todo ser humano- que constituyen la expresión de la programación biológica. La función de los instintos es conservar la vida y permitir su continuidad y evolución. Los instintos representan nuestra naturaleza; sensibilizarse frente a ellos significa restablecer la relación entre la naturaleza y la cultura.

Retomando lo anterior expuesto sobre las funciones del sistema biodanza por Toro (2000) se puede inferir que el abordaje del autor es producir un acto de confianza y es aquí donde se llega al centro del sistema Biodanza: la afectividad. El amor es el único elemento que facilita el acto milagroso de confiar. El facilitador de biodanza sabe, que el núcleo generador del fenómeno humano es la afectividad. Y al mismo tiempo sabe que la causa de casi todos los trastornos existenciales es la carencia afectiva. La experiencia cada individuo, es decir la historia, está signada por la mayor o menor herida afectiva, que ha llevado a desconfiar de todo, y sobre todo, de sí mismo. Por eso, Biodanza es un sistema de integración afectiva, no una terapia corporal. No es el cuerpo como objeto de tratamiento el eje del sistema Biodanza, sino la ternura, la caricia, la creatividad y el encuentro re-incorporados a un ser que, muchas veces, ha devenido en un cuerpo vacío de sí mismo. El amor, la ternura o la afectividad no están en el cuerpo, sino entre dos o más cuerpos que se encuentran. (p. 37)

Aquí es cuando podemos entender la definición clásica de biodanza de Rolando Toro (2011), que muchas veces parece muy técnica: biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de funciones originarias de vida, que funciona por la inducción de vivencias integradoras a través de la música, la danza y ejercicios de comunicación en grupo. Si se entiende de esta manera, seguramente se encontrara con otra definición de Rolando, más simple, pero sin dudas más profunda: biodanza es una poética del encuentro humano, ( Terren R, y Toro V, 2014. p. 9)

Y es así como Toro (2000) rescata o redescubre la “jungla interior” de cada individuo: considerando que es necesario las manifestaciones instintivas desde una perspectiva poética de exaltación de la vida y de la gracia natural que deriva de ella. El desarrollo de las funciones del sistema biodanza desarrolla las potencialidades genéticas humanas en un contexto de grupo afectivamente integrado que estimula la valentía y la alegría de vivir. (p.46)

#### **4.5 Historia de la Biodanza**

Biodanza surge en la década del sesenta en la ciudad de Santiago, Chile, en un momento de fuerza creativa en América Latina, contemporáneamente al Makelovenotwar (“Hacer el amor y no la guerra”) del movimiento hippie en Estados Unidos, a la revolución musical que se inició con los Beatles en Inglaterra, al movimiento estudiantil de mayo del 68 en Francia y a la introducción de la meditación y las sabidurías orientales occidente.

En aquel entonces Rolando Toro trabajaba como psicólogo en el Instituto de Antropología Médica de la Universidad de Chile, junto a un grupo de colegas que buscaban estrategias para “humanizar la medicina”.

Así comenzó a ensayar en el Hospital Psiquiátrico de Santiago la Psicodanza (como se llamó en una primera etapa) con pacientes psicóticos. Posteriormente comenzó a enseñarla en la Universidad de Chile a través de su cátedra de Psicología del Arte y de la Expresión.

En los años setenta se radicó en Argentina, donde la Biodanza comenzó a organizarse con los primeros profesores, para luego trasladarse a Brasil, donde se desarrolló vigorosamente y se extendió a la mayoría de los países de América Latina.

En 1986 Verónica Toro y Raúl Terrén llevan la biodanza a Europa, comenzando por Italia, Francia y Suiza comprobando con gran entusiasmo que era muy bien recibida. Posteriormente invitan a Rolando Toro, quien se queda a vivir durante ocho años en Italia logrando que la biodanza fuera practicada en casi toda Europa.

Actualmente la biodanza se ha extendido también a EEUU, Canadá, Japón, Australia, Nueva Zelanda, Sudáfrica y otros países de África y Asia, superando las cien escuelas de formación de profesores en el mundo. Verónica y Raúl dirigen las escuelas de biodanza de Buenos Aires y de Bourgogne, en Francia. (Terren R, y Toro V, 2014. p. 9 ).

Según Toro (2000) El sistema biodanza surge ante la realidad descorazonada, en la que el individuo pretende superar su soledad mediante la compra de cosas, el retoque a su imagen o a la obediencia sumisa a los dictados de algún líder. Esta realidad ha sido calificada, como la nostalgia del amor. Su base conceptual proviene de una profunda meditación sobre lo que el ser humano es, lo alienado que se haya y lo que, bien encaminado, puede llegar a ser. La propuesta inicial del sistema biodanza y que pervive aun ante nosotros, es integrar a la persona dentro de sí, con el semejante y con el entorno. Se pretende así modificar la condición de la existencia. Cabe señalar que la propuesta del sistema biodanza no es exclusivista, si no que contempla que tanto otras escuelas como

otros modelos de supervivencia, asociados transforman el estilo de supervivencia de nuestra especie, con la mayor biodiversidad posible. El citado autor dice que este será un reaprendizaje a nivel afectivo. (p. 27).

El origen histórico del sistema biodanza se halla en nuestra época, las décadas del fin de milenio, aquellos años que ven pasmados el peligro que corren todos los seres vivos, dado el inmenso poder tecnológico que la civilización ha adquirido. Su propuesta es una afirmación de la vida tomando a la vida como modelo de acción, en lo que se ha denominado el principio biocéntrico del cual hablaremos más adelante.

Según Toro (2000), la biodanza no consiste sólo en bailar sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que conecte al ser humano consigo mismo, con el otro y con el entorno; no se trata de una mera reformulación de valores, sino que es una verdadera transculturación, es un aprendizaje que permite una modificación esencial para el ser humano y además busca que las personas accedan a nuevas formas de vida. (p. 27)

Y es por esto que Toro afirma que el sistema biodanza pretende que el individuo sea consciente y por esto, es importante investigar para conocer, reeducar - restablecer un concepto propio por un aprendido - y de esta manera averiguar el cómo, el por qué, y el para qué de nuestro cuerpo y sus acciones. Toro dice que si se investiga cualquier parte de nuestro cuerpo podemos vivenciar no solo la forma, el tamaño, la consistencia, los puntos de apoyo y la movilidad, sino que también se enriquecen sus posibilidades, logrando exteriorizar sensaciones, emociones y pensamientos, trabajando simultáneamente cuerpo-mente, es decir, al ser humano en su totalidad.

El aporte fundamental de Rolando Toro es de corte epistemológico - teoría - y se refiere al concepto del Principio Biocéntrico – basado en el pensamiento que el universo está organizado en función de la vida - como estilo de sentir y de pensar que toma como punto de partida la vivencia y la comprensión de los estilos de vida- . Este principio es propuesto dentro de los paradigmas -principio neguentrópico de amor e iluminación, principio expansión de la existencia a partir del potencial genético, principio progreso biológico auto-inducido, principio pulsación y permeabilidad de la identidad, principio la vivencia como punto de partida autor regulador y el principio biocéntrico - planteados por Toro dentro del sistema biodanza, siendo el principio biocéntrico el principal dentro su teoría que sirve de fundamento a las diferentes ciencias y disciplinas del conocimiento como la educación, la psicología, la sociología, el derecho y la medicina, porque sitúa como centro y punto de partida el respeto por la vida humana.

Y es por esto que Toro (2000) plantea: el sistema biodanza, como disciplina de desarrollo humano, parte de la posibilidad que tiene el ser humano de vivenciar y orientarse por principios que surgen de la propia vida, que se encuentran en su estructura somatopsíquica natural, anterior a cualquier construcción histórica, pero necesitando de la cultura para manifestarse como realidad humana. No se propone como una Filosofía de Vida, pero sí como una manifestación de la sensibilidad humana frente al Universo, fabuloso sistema viviente o simplemente Vida. (p. 33.)

Así entonces, la biodanza se propone como un sistema de desarrollo humano volcado en la expresión de la identidad, como punto de partida para su propio desarrollo y base de las nociones que construimos acerca de nosotros mismos y del mundo, cuya práctica busca la integración afectiva proceso que conlleva a la renovación orgánica –la restauración de la fisiología- y cuyos procedimientos actúan para un reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Tal práctica está basada en sesiones de trabajo en las que los participantes realizan movimientos de acuerdo a

la música planteada por el moderador del grupo. Las sesiones siempre son grupales, proporcionándose el encuentro de sus participantes y, algunas veces utilizando el canto, (Toro, 2000).

Según Toro (1991):

La base conceptual de biodanza proviene de una meditación sobre la vida, o tal vez del desespero, del deseo de renacer de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión. Podríamos decirlo con certeza: de la nostalgia del amor.

(...) En la búsqueda de una reconciliación con la vida, llegamos finalmente al 'movimiento primordial', a nuestros primeros gestos. Biodanza realiza, así, la restitución de los gestos humanos naturales; su tarea es rescatar el secreto perdido de nosotros mismos: los movimientos de conexión. (...) Biodanza tiene su inspiración en los orígenes más primitivos de la danza. (...).

La danza es un movimiento profundo que surge de las vísceras del hombre. Es movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo del corazón, de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad. (p. 27).

Mediante ejercicios semiestructurados realizados en un contexto de integración grupal, la técnica de biodanza facilita vivencias que, poco a poco, expresan con mayor intensidad y totalidad el instante vivido de la persona. Por eso son vivencias integradoras del ser en el mundo y del mundo de la propia identidad, capaces de abrir nuestros potenciales olvidados, negados o que anhelan realizarse. (Toro, 2000, p. 37).

Por otro lado, se dice que la biodanza es un método valioso en el sentido de poder llegar a la vivencia Biocéntrica, un camino por el cual se profundiza en el interior de nosotros mismos para rescatar la original vivencia del sentirse vivo, de conexión a la vida.

El punto de partida en biodanza es la vivencia. De ahí emergen los significados de lo vivido y los problemas que serán formulados por la conciencia. En el intento que hace la conciencia para elaborar la vivencia, tenemos la experiencia, un paso importante en el camino de la construcción teórica, la cual no rompe con el mundo vivido, rompe con el conocimiento común, aparente, y se integra -vuelve- a lo real a través de la actividad humana en el mundo. La experiencia y el concepto no abarcan la totalidad de la vivencia, pero realizan aproximaciones necesarias a la comprensión de la vivencia. (Toro, 2000, pp. 38 – 39)

En el intento de comprender lo vivido, Toro (2000) construyó conceptos que permitieron definir la biodanza, conceptos acerca de la propia vivencia, de la identidad, de la corporeidad, del movimiento, del instinto, de la caricia, de la regresión, de la música, de la danza etc. (p. 35).

Este modelo teórico de biodanza ha experimentado modificaciones a través de 20 años de confrontación con la realidad, ajustando sus conceptos y enriqueciendo sus elementos, no obstante conserva su estructura original.

Ese modelo es concebido como un sistema de relaciones homeostáticas cerradas<sup>5</sup>, pero con sutiles accesos abiertos a nuevas posibilidades de equilibrio. (...) Un modelo teórico debe posibilitar un intenso proceso de remodelación conceptual, cuestionando sus factores, perfeccionando la estructura icónica y semántica, para ajustarla a las exigencias de la realidad.

Un modelo no es sólo una imagen abstracta para interpretar un sistema complejo de hechos 'naturales'; es un instrumento para operar sobre la realidad y, por lo tanto, debe mantener una firme coherencia con ella". (Toro, 1991, p. 257).

---

<sup>5</sup>El término de la homeostasis, es una característica de un ecosistema que resiste los cambios y conserva un estado (autoregulatorio) de equilibrio. Se define también como la tendencia de un organismo vivo a estabilizar sus diversas constantes fisiológicas. El pequeño laurosse ilustrado 2007. P. 530

La biodanza se constituye así, según Toro, 2000, en un sistema que al posibilitar la vivencia integradora, lleva al despertar progresivo de potencialidades inherentes a la vida en general y al ser humano en particular, desvelando niveles cada vez más profundos de la identidad humana.

Según Toro (2000) al facilitar la vivencia Biocéntrica se construye o reconstruyen el gesto natural y espontáneo, generador de vínculos; lo expresivo revelándose como totalidad presente.

Lo fundamental de todo eso es, por medio de la progresividad, del contacto, del estar aquí, de la regresión y de un lenguaje comprensivo de aceptación, empatía y autenticidad, hacer a las personas más bellas y más capaces de vivir la vida, al contrario de lo que muchas veces presenciamos en lo cotidiano.

Es por esto que Toro (2000) afirma que es común encontrar personas insatisfechas con la vida, que padecen, frustradas, asustadas, con muchos disturbios, desde dolor de cabeza, gripes frecuentes, úlceras, hipertensión, hasta irritabilidad, angustia, depresión, envidia, desconfianza, e incluso delirios y alucinaciones. Sus gestos vacíos denotan ansiedad y fracaso, rebeldía o sumisión, prepotencia y destructividad -desamor. Sin embargo, más allá de esas apariencias, se sabe que hay un ser humano vivo, potente, capaz de generar vínculos de amor hacia sí mismo, hacia los demás y hacia la Naturaleza. Donde se necesita rescatar la expresión de sus gestos sensibles, espontáneos e integrados, propios de la vida, presentes en todo ser humano a lo largo de su vida y muchas veces poco vividos con la intensidad necesaria a la manifestación del sí mismo en el mundo, al desvelamiento de la identidad amor. (p.49).

### **Paradigmas existenciales propuestos por Rolando Toro**

A partir de una visión de fondo formada por determinados pensamientos llave-donde una idea es consecuente con la otra- llamados por Toro (1991), de Paradigmas de biodanza: "Los

paradigmas están perfectamente relacionados entre sí y conforman una red de grandes intuiciones, más vinculados con la revelación mística que con las estrategias cognitivas convencionales (...) Constituyen, por tanto, la génesis axiomática – origen indiscutible- capaz de revelar aspectos nuevos y desconocidos dentro del trabajo de biodanza y de darle poderosa coherencia." (Toro, 1991, p. 9). Se consideran seis los principales paradigmas existenciales propuestos por Toro (1982): Principio Biocéntrico, Principio neguentrópico de amor e iluminación, Principio de expansión de la existencia a partir del potencial genético, Principio progreso biológico auto-inducido, Principio de pulsación y permeabilidad de la identidad, y principio de vivencia como punto de partida autorregulador.

- Principio neguentrópico de amor e iluminación El sistema viviente humano tiene la capacidad de auto-organización y autoevolución. Se desarrolla continuamente a través de sus procesos de adaptación y creación – es capaz de autotranscender, de generar amor.
- Principio Expansión de la existencia a partir del potencial genético. Los potenciales de vida presentes en el embrión-sistema y en sus “múltiples canales de expresión” (Toro, 1991), configuran una red de relaciones genéticas. Se presentan, ya en el nacimiento del niño, bastante diferenciados, dependiendo de sus expresiones (adaptativas y evolutivas), de la acción de los co-factores (vitaminas, hormonas, ATP-fuente energética necesaria para todas las formas de trabajo biológico- enzimas y carbohidratos) y de ecofactores (nutrientes del medio ambiente).
- Principio Progreso biológico auto-inducido. La autorregulación y la autorrenovación se dan a través de procesos de regresión, refundición y reprogresión. La capacidad del

ser humano de retornar a la fuente primitiva de los instintos y a la vivencia oceánica, le permite alcanzar elevados estados de diferenciación y de integración autoinducidos.

- Principio Pulsación y permeabilidad de la identidad. La identidad pulsa en ritmos de diferenciación e integración, evidenciando la indisolubilidad de la vivencia del ser y del no-ser. Es altamente permeable a la música y a la presencia del otro.
- Principio La vivencia como punto de partida autorregulador. El punto de partida para la regulación de la existencia no está en la conciencia, pero sí en la vivencia misma, en la inmediaticidad del vivir.

Siendo el principio Biocéntrico, el principal paradigma como lo define Toro (2000)

Se inspira en formular este concepto en 1970, basándose en el pensamiento que el universo está organizado en función de la vida. Dándole un significado a la vida con una condición esencial en la génesis del universo. Donde la vida es una vivencia en la cual el Universo aparece como un fabuloso sistema viviente. Es decir, el Universo es la propia vida surgida hace billones de años y que evoluciona como diversidad y atraktividad cósmicas. (p. 73)

Para Toro, (2000), ya que todo aquello que existe; elementos, estrellas, plantas, animales y seres humanos, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque la vida existe. Y no la vida existe porque existe el universo. Y es así como la evolución del universo es en realidad la evolución de la vida y culmina en el fenómeno de la conciencia.

El Principio Biocéntrico es la hipótesis que diferentes científicos han intentado explicar, entre ellos, Prigogine (1988) citado por Toro (2000, p.75) quien comparte que la evolución del Universo no se dio en la dirección de la degradación, y sí en la del aumento de complejidad, con

estructuras que aparecen progresivamente a todos los niveles, desde las estrellas y las galaxias a los sistemas biológicos.

También se encuentran Paul Davis (1988) & Carl Sagan (1966) & Fred Hoyle (1986) citado por Toro (2000, p.74) han llegado a la conclusión de que el universo es un gigantesco holograma<sup>6</sup> vivo.

Pero no desviándose muy lejos de la definición con la cual se basa esta teoría, la realizada por el Chileno Rolando Toro (1991) quien lo define de la siguiente manera:

El Principio Biocéntrico concentra su interés en el Universo como sistema viviente. No son sólo los animales, las plantas o el hombre el reino de la vida. El Principio Biocéntrico es, por lo tanto, un punto de partida para estructurar las nuevas percepciones y las nuevas ciencias del futuro. Prioridad de lo viviente, ilusión del determinismo físico y abandono progresivo del pensamiento lineal, para entrar en la percepción topológica y en la poética de la similaridad. (...) A través del Principio Biocéntrico alcanzamos finalmente los movimientos originales y las primordiales percepciones de vinculación de la vida con la vida. (...) Nuestras vidas surgen de la sabiduría milenaria del gran pulsador de vida, del útero cósmico, que se nutre y respira en las afinidades y en el amor de los elementos. En la luz del origen, en el agujero vacío y paradisiaco de la realidad, nos buscamos unos a otros. (Toro, 1991, pp. 35 - 36).

Según Campbell (1991) La percepción de la Tierra, o aún del Universo, como un ser vivo es antigua, viene de los pre-sumerianos Ciencia y Religión trataron el tema de manera diferente después del Renacimiento, pero en la fase actual del conocimiento científico y del rescate de la

---

<sup>6</sup> Holograma: Imagen óptica obtenida por medio de la técnica holográfica - técnica fotográfica que utiliza el rayo láser para producir imágenes con efectos tridimensionales del objeto iluminado. Diccionario Larousse

antigua religiosidad (tradicción), se encuentra frente a profundas convergencias de ellas acerca del macro y microcosmos.

Hoy, podemos decir entonces que la noción de vida como algo de dimensión planetaria o cósmica está presente en la Ciencia, en las experiencias místicas y en la vida común de cualquier persona sensible. Investigar o vivenciar esta presencia de la totalidad como estructura-guía es el gran desafío que, inevitable-mente, se desplazará hacia nuevos paradigmas de la existencia. La visión que se tiene de la vida es la del Universo-Vivo<sup>7</sup>, una grandiosa red de relaciones auto-organizadas (Prigogine, 1988 &Bohm, 1980 &Chew, cit. in Capra, 1988) citados en (Toro, 2000, p. 76) generándose a cada instante de distintas e infinitas maneras.

El Principio biocéntrico sobrepasa el panorama holístico, la tendencia del todo a manifestarse en la diversidad ésta, por consiguiente, revelar en su potencialidad, y se manifestó en un sentimiento y una percepción hierofánica –historia - de la vida, el principio biocéntrico sitúa el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos.

Según Toro (2000). El Principio Biocéntrico es una visión de la vida, una vivencia sagrada del Universo; no se confunde con la idea de un Dios antropomórfico - Tendencia a atribuir características humanas a la divinidad - Este Dios está muerto. Surge de la vivencia de sentirse como parte de la creación.

---

<sup>7</sup>Universo vivo, Conjunto de todas las cosas que tienen realidad material. Diccionario Larousse

## 4.6 Principios fundamentales en Biodanza

Para alcanzar los objetivos antes expuestos, la biodanza se basa en 7 principios fundamentales planteados por su creador Toro (2000) denominados poderes. Según este autor cada uno de ellos tiene por sí mismo un efecto transformador. Relacionados en un conjunto coherente, mediante un modelo teórico científico, constituyen un haz de ecofactores positivos de extraordinarios efectos. (p. 259)

### 1. La música

Según Toro (2000). Desde tiempos inmemoriales, el poder musical es conocido en Japón, China y otros países orientales. El empleo de la música por chamanes, monjes tibetanos y danzarines sufíes para invocar las fuerzas de curación y vínculo cósmico, también es muy conocido por los antropólogos. Actualmente la investigación científica en Musicoterapia y en Psicología de la Música confirma la eficacia del poder musical. Basta mencionar a Alfred Tomatis, Don Campbell, Yehudi Menuhim y Michel Imberty para comprender que la música no sólo se vincula con las áreas perceptivas de la sensibilidad y de la innovación, sino que posee poderes de transformación sobre plantas, animales y, en especial, sobre los seres humanos. (p.195).

Alfred Tomatis citado por Toro (2000) nos enseña que “escuchar el universo” abre la percepción en todas sus dimensiones y restablece los vínculos esenciales con el medio ambiente y con las personas. (p. 260).

Don Campbell citado por Toro (2000). Ha descubierto algunos efectos específicos de ciertas músicas de Mozart, capaces de estimular funciones cognitivas y perceptivas. (p. 260).

Yehudi Menuhim citado por Toro (2000). Ha estudiado las relaciones entre música y neuro-ciencias, comprobando los efectos de la música en las funciones neurofisiológicas y en el comportamiento de los niños. (p. 261).

Michel Imberty citado por Toro (2000). Uno de los mayores especialistas en semántica musical, ha hecho el análisis de diversos temas musicales y sus significados emocionales.

Según Toro (2000), En biodanza, la música es seleccionada para poder estimular los ecofactores relacionados con las cinco líneas de vivencia. La música tiene una presencia central, ya que conduce a la vivencia y motiva al movimiento. La música permite la movilización de las emociones y sentimientos. A pesar de ser concebida dentro de un concepto cultural, trasciende este aspecto al hablar de las emociones y sentimientos. Puede inducir emociones de alegría, amor, ira, rabia, tristeza etc. Por eso, la elección de la música es fundamental y debe realizarse bajo criterios semánticos, y es esto que Toro la denomina “música orgánica”, que es aquellas que presentan atributos biológicos: fluidez, armonía, ritmo, tono, unidad de sentido y efectos cenestésicos (corporales). Éstas tienen el poder de adaptarse vivencias integradoras. Debido a esto, su selección en Biodanza obedece a criterios semánticos, es decir, a sus significaciones temáticas, emocionales y vivenciales, ya que lo que interesa es la emoción que la música despierta y el grado de integración que pueda generar. (p. 261).

## **2. La danza integradora**

Es un conjunto de movimientos armónicos e integradores. Se trata de realizar movimientos conscientes, que ayuden a eliminar la frecuente disociación que existe entre la mente y el cuerpo.

### **3. La vivencia**

Es una experiencia vivida con gran intensidad. Según Toro (2000) es parar un instante, para reconocer las necesidades reales y otorgar valor a aquello que realmente importa en la vida.

De acuerdo con este autor, hay 5 caminos para experimentar las vivencias:

- Vitalidad: el movimiento es la base de la vida.
- Sexualidad: sentir placer por las caricias y contacto físico, pero también por los actos cotidianos.
- Creatividad: investigar, explorar e introducir innovaciones en nuestra vida y en el mundo que nos rodea.
- Afectividad: capacidad de dar y recibir, de descubrir al otro y establecer verdaderos vínculos
- Trascendencia: superar el ego a través de la vinculación con todo lo que nos rodea (Naturaleza y con la esencia de los otros).

### **4. Caricia**

La caricia ocurre cuando toda la atención está volcada hacia la persona acariciada y existe una movilización desde su conexión afectiva de quien da y quien recibe. Provoca placer y satisfacción, y permite una interacción real con el otro, ya que no existe caricia impuesta. En el sistema biodanza, se utilizan las manos, los brazos, las miradas y las palabras para acariciar. Toro (2000) propone un nuevo tipo de relación basada en lo que él denomina estética antropológica que es “comunicar lo bello que existe en el otro, sin juzgar ni descalificar” (p. 35).

## **5. Trance**

Aunque en nuestra cultura se asocia al misticismo, el estado de trance, es natural y necesario para todo ser humano. Es ofrecer a nuestro organismo la oportunidad de rebajar el estado permanente de vigilancia y tensión. El trance integrador posibilita la autopercepción, un estado alterado de conciencia que implica la disminución del ego y la regresión a lo primordial, a lo originario, en cierto modo a etapas entorno al nacimiento. Y es por esto que genera una mayor conciencia corporal y ayuda a construir una autoimagen positiva, reforzando la autoestima.

## **6. Expansión de conciencia**

La conciencia es la capacidad de reconocer el mundo y a nosotros mismo. Sin embargo, la percepción se limita a una pequeña parte de la realidad. No siempre se es conscientes de lo que se dice, de lo que se hace o del entorno en que se habita. El sistema biodanza propone un proceso de desarrollo en la conciencia, a partir de la relación afectiva y apasionada con la realidad.

Según Toro (2000), el sistema biodanza induce estados de expansión de conciencia mediante músicas, danzas y ceremonias de encuentro. Tener acceso a la “experiencia suprema” requiere una preparación previa y un nivel superior de integración y madurez.

Donde se activan los mecanismos de los neurotransmisores que existen normalmente en el organismo. Después de vivir una “experiencia suprema” (estrictamente acompañado), se descubre un nuevo sentido de la vida y la elevación del vínculo con la naturaleza, con otras personas y consigo mismo. Induciendo a estados de plenitud a través de ejercicios de afectividad y trascendencia. Los estados de expansión de conciencia tienen un efecto perdurable respecto al sentido de la existencia y al modo de ser en el mundo, y consisten en un éxtasis por toda la creación, sus bosques, animales y en especial las personas. (p. 35).

## **7.El grupo**

Es fundamental en la educación afectiva y también lo es en biodanza. El ser humano es un ser social por naturaleza. Para su supervivencia y desarrollo necesita estar en contacto con otros seres. La calidad de la convivencia es un factor determinante en la construcción de su identidad, en su desarrollo cognitivo y en su salud. El trabajo en grupo, en Biodanza, permite la construcción de uniones afectivas y por consiguiente, mayor cohesión social. (Toro, 2000. p. 262).

## 5. Diseño Metodológico

### 5.1 Tipo de estudio

La investigación se realizará desde un paradigma comprensivo e interpretativo cuyo enfoque será cualitativo con una orientación metodológica desde la perspectiva fenomenológica, el cual se fundamenta según Holstein y Gubrium (1994), citado por Sandoval, C. (2002) en tratar de describir la experiencia sin acudir a explicaciones causales. Para el efecto, es orientador el trabajo de Heidegger quien describió lo que él llamó la “estructura del mundo de la vida” focalizándola sobre la experiencia vivida. (p. 59)

Esta investigación pretende generar conocimientos a partir de: "la recuperación de la subjetividad como espacio de construcción de la vida humana, la reivindicación de la vida cotidiana como escenario básico para comprender la realidad socio - cultural, la intersubjetividad y el consenso, como vehículos para acceder al conocimiento válido de la realidad humana" (Sandoval, 2002).

Además, dado el interés comprensivo de esta investigación, es a partir de los significados que le otorgan los practicantes de biodanza, cómo se construye de elementos necesarios para comprender las relaciones existentes entre la biodanza y la afectividad.

### 5.2 Unidad de análisis

**Universo:** la totalidad de los participantes pertenecientes al grupo de Biodanza, Opción de Vida Medellín, que se adapten a los fines de esta investigación.

**Categorías de Análisis:** biodanza y la afectividad.

**Población:** Practicantes del grupo de biodanza “Biodanza, Opción de Vida Medellín”, Antioquia, la cual está dirigida por la profesora Aliria Serna (Formada y Certificada en la Escuela de Biodanza de San Francisco, California), facilitadores y estudiantes. Durante el primer periodo del 2014.

**Muestra:** se trabajara con una muestra por disponibilidad integrada de 4 participantes del grupo de Biodanza, Opción de Vida Medellín, el cual está compuesto por una licenciada en educación, estudiante de tecnología química, ama de casa y la facilitadora del grupo biodanza, opción de vida Medellín.

### **5.2.1 criterios de inclusión**

Que sean practicantes de biodanza.

Que acepten participar del estudio.

Que tengan más de tres meses de práctica.

### **5.3 técnicas, instrumentos y procedimientos**

#### **5.3.1 técnicas**

La recolección de datos se llevó a cabo mediante:

Una entrevista no estandarizada: según Gallardo, Y & Moreno, D (1999). En respuestas del entrevistado sean más espontáneas, más profundas y concretas, más personales y auto-reveladoras. El principal tipo de esta entrevista no estandarizada es la llamada entrevista no dirigida, en la cual la iniciativa está más en manos del entrevistado que del entrevistador, pues se

trata, como en las entrevistas de psicoterapia, que el paciente exprese sus sentimientos, sin sugerencias dirigidas por el terapeuta. Gallardo, Y & Moreno, D (1999 p. 71). Con ésta se evidenciarán los logros que obtienen los participantes del grupo biodanza, opción de vida, Medellín y los aportes que se afirman en sus procesos afectivos. Ver Anexos A y B.

La observación participativa: según Sandoval, C. (2002) surge como una alternativa distinta a las formas de observación convencional, se caracteriza por realizar su tarea desde "adentro" de las realidades humanas que pretende abordar, en contraste con la mirada "externalista", las de formas de observación no interactivas, la observación participante es la principal herramienta de trabajo de la etnografía y se apoya para registrar sus "impresiones" en el llamado diario de campo. Este no es otra cosa que un registro continuo y acumulativo de todo lo acontecido durante la vida del proyecto de investigación. Sandoval, C. (2002 p. 140.)

De esta manera se hará un registro estructurado de los logros obtenidos durante los encuentros participativos en el grupo Biodanza, Opción de Vida Medellín.

### **5.3.2 Instrumentos empleados para la recolección de la información:**

- Diarios de campo: para transcribir todo lo evidenciado durante las diferentes secciones de biodanza.
- Grabaciones: se harán en las entrevistas que se realicen para poder luego transcribir.
- Videgrabaciones: se realizaran durante una sección de biodanza para evidenciar lo que sucede durante un encuentro de biodanza.

### **5.3.3 Procedimiento**

Las técnicas seleccionadas se realizaron durante el primer semestre del año 2014, con las indicaciones pertinentes para que estas fueran administradas a los participantes por medio de la

facilitadora Aliria Serna. Se consideró importante utilizar esta técnica porque se necesitaba explorar más a profundidad el antes, el aquí y el ahora de cada uno de los participantes.

De los resultados que arrojen los mencionados instrumentos, se podrá analizar convergencias y divergencias, utilizando los fragmentos que de allí se desprendan, para ejemplificar las categorías emergentes y arribar de este modo a las conclusiones pertinentes a esta investigación.

#### **5.3.4 consideraciones éticas**

Antes de proceder a la realización de las entrevistas, se dejó claro a cada entrevistado los propósitos y objetivos de la investigación y la finalidad de esta misma. También se resaltó que la participación es voluntaria, pudiendo negarse a responder o interrumpir la entrevista en caso de considerarlo necesario. También se informó que los resultados serán utilizados solo con fines para esta investigación y que sería firmado un consentimiento informado donde dé cuenta de estos fines y la confidencialidad de la misma.

## 6. Presentación de Resultados y Análisis de Datos

*Detenerse para respirar, pensar, sentir, amar y seguir.*

*Fortaleciendo la afectividad a partir del grupo*

*“Biodanza Opción de Vida Medellín”*

Descripción de la población muestra<sup>8</sup>

Entrevistada 1º: Mujer participante N° 1 que oscila entre los 20 y 25 años de edad, estudiante de tecnología química de la Universidad de Antioquia, vive con sus padres. Asiste a la práctica de biodanza desde hace 4 meses. Su motivación para asistir a éstas fue una crisis amorosa “(...) La crisis por la que pasaba en ese momento, pensé que estos talleres me podrían servir para aliviar un poco mi malestar, porque estaba en crisis, a causa de un rompimiento sentimental que me dolió mucho y el cual casi no logro superar, de una relación que tuve durante cuatro años (...)”

Entrevistada 2º: Mujer participante que oscila entre 30 y 38 años de edad, docente educativa, vive con sus padres, asiste a la práctica de biodanza hace 3 meses. Su motivación para asistir a estas clases fue “(...) andaba buscando un lugar donde pudiera realizar un ejercicio

---

<sup>8</sup>Aclaremos que los nombres usados son ficticios, para ser uso del anonimato y la integridad de las personas que colaboraron con esta investigación.

diferente a mis actividades cotidianas, quería desarrollar al máximo mi creatividad, esto con fin terapéutico recomendado por una amiga bioenergética que estaba frecuentando (...)"

Entrevistada 3º: Mujer participante que oscila entre 45 a 47 años de edad, ama de casa, casada, madre dos hijos, asiste a los encuentros de biodanza hace 5 meses, su motivación a asistir a estos encuentros fue por recomendación de un terapeuta donde asiste con su pareja. "(...) al principio uno no sabe que es biodanza pero yo tenía una expectativa, una base y lo primero que hicimos fue venir con las explicaciones de la profesora y con los ejercicios ya nos fuimos motivando y entendiendo más o menos que era biodanza pero al principio uno no sabe que es realmente. Principalmente asistí por mi esposo Jesús porque es una persona muy tímida, entonces era para que se soltara, para que cediera un poco, para que interactuara un poco con las personas, pero no se sintió bien y por esto no volvió, pues no se sentía cómodo, :pero yo si no dejo de asistir (...)"

Entrevistada 4º: facilitadora de biodanza, mujer, que oscila entre 35 a 40 años de edad, soltera, sin hijos, ingeniera eléctrica, empezó su formación como facilitadora hace 8 años, en la escuela de biodanza de san francisco. Su motivación para formarse como facilitadora

"(...) Porque en ese momento precisamente yo estaba buscando mi misión de vida, no estaba contenta con lo que estaba haciendo, yo había estudiado ingeniería eléctrica, yo trabaja en una empresa como ingeniera pero yo sentía que eso no era lo mío o había sido hasta ese momento. Entonces andaba precisamente en esa búsqueda de mi misión más como eso que te apasiona que llena tu vida, que quieres compartir y que quieres transmitir. Entonces ya cuando yo me di cuenta

qué era biodanza no yo dije esto es lo que yo quiero, más que una práctica. Yo siempre he sido practicante pero más que eso yo la quería compartir porque yo sentía que yo era biodanza, todo lo que decía biodanza yo lo sentía dentro de mí y era algo que tenía que aprender y compartir (...)"

En este punto se pretende destacar algunas de las prácticas propias del grupo de Biodanza Opción de Vida Medellín, resaltando cómo a la luz de sus dinámicas grupales, sus procesos lúdico-pedagógicos y los discursos que allí emergen, se pueden nutrir algunas de las categorías trabajadas desde el enfoque de biodanza, así como configurar nuevas categorías y metodologías de trabajo que se potencian desde este grupo particular y pueden servir como elemento analítico para investigaciones sobre procesos similares.

En un primer momento se mencionará brevemente cuáles fueron las categorías de primer orden que oficiaron como guía y punto de partida en nuestra investigación, para posteriormente proponer aquellas categorías construidas a la luz de lo observado y mencionar además algunas dinámicas propias de los encuentros que dan cuenta de los aportes que se obtienen en la afectividad a través de la práctica de biodanza.

Teniendo en cuenta el objetivo general que es “Describir los aportes del sistema de biodanza en la afectividad del ser humano, en las personas pertenecientes al grupo de Opción de Vida Medellín” de la ciudad de Medellín en el periodo 2013-2014”, realizamos un estado del arte sobre las diferentes perspectivas analíticas que se vienen desarrollando sobre Afectividad, en ese sentido nos acercamos a las reflexiones de teóricos como: De Zubiría la afectividad humana es valorar las realidades humanas, para Rojas (1993) y Vallejo-Nájera (1991); es el modo en que el entorno nos afecta nuestro interior, es decir es nuestra capacidad respuesta sentimental frente a los diferentes estímulos del medio. Para Chávez (1995); es el vínculo que se establece entre personas que lleva a generar una interdependencia mútua y

Soler y Conangla (2005), son los estímulos que influyen en el estado y comportamiento del individuo, según la valoración subjetiva que éste haga de estos. Arregui y Choza (1995), dicen que es el resultado de la valoración del mundo, de la valoración subjetiva que hace una persona de un hecho concreto; Le Breton (1999), afirma que es el eco que resuena en el interior interior del individuo, resultado de la relación que mantiene tanto consigo mismo como con el entorno que lo rodea y Carl Rogers(1975) concluyo que en el concepto de sí mismo se haya incluido también en los valores de la persona.

A partir de propuestas teóricas, se pretendió entender la afectividad como: el vínculo que se establece con nosotros mismos y con el entorno que nos envuelve, reconociendo al otro con sus diferencias, de una manera armónica.

Entendiendo la afectividad desde esta perspectiva, nos adentramos en profundidad al tema de biodanza, para esa tarea se resaltan los aportes de Toro, R., Toro, V. y Terren R. (2011), quienes la definen como:

Un sistema de re-aprendizaje e integración de nuestra afectividad, concebía que todos tenemos el potencial para desarrollarnos como seres plenos, armónicos, en permanente flujo y movimiento de cambio. Solo tenemos que re-descubrirlo, Biodanza es una propuesta para danzar la vida, una poética del encuentro humano. (p.9)

Se hace preciso potenciar una práctica que reivindique el amor, la tranquilidad, el encuentro consigo mismo y con el otro. Un espacio para combatir los afanes y la virtualidad de la vida contemporánea, y es por esto que la práctica de biodanza se ofrece como un ente reeducador de lo que se cree ya estructurado, hacia esa perspectiva se enfoca el grupo Biodanza, Opción de Vida Medellín “(...) este es un espacio que me saco para escuchar música, para

consentirme, para compartir con el otro, para obligarme a mirar al otro, para dejarme consentir del otro, es el espacio en donde más presente estoy en lo que estoy haciendo, donde menos pienso en lo que tengo que hacer, lo malo que me ha pasado, es donde más real estoy viviendo el momento del aquí y el ahora (...)"Carmen segunda entrevistada. (2014)

Se puede observar como en los integrantes del grupo biodanza opción de vida Medellín, en el análisis hallado en el trascurso de esta investigación, se identifican como sujetos históricos, reconociendo el aquí y el ahora en relación con otros sujetos, construyendo así lo que denominamos comunidad, esto es una de las premisas de la biodanza: "este sistema ofrece un recurso para conseguir un desarrollo personal, social y moral, donde le permitiría a los seres humanos participar activamente y de forma responsable en la sociedad en la que viven" (Toro, 2000).

Se puede decir, que el grupo Biodanza, Opción de Vida Medellín, es un grupo que se utiliza como plataforma de articulación para los sujetos, por medio de pedagogías artísticas, afectivas y vivenciales, como es el caso de la segunda entrevistada

(...) en uno de los encuentros viví una experiencia muy enriquecedora, la facilitadora sugirió un actividad donde una de mis compañeras dramatizaba el dibujarme una flor de una forma creativa, propia y libre, la cual luego me la obsequiaba en forma de mímica y yo debía hacer lo mismo con ella. Para luego pasar a disponer de esa flor como si fuera un tesoro, esta experiencia me encanto porque me enseñó que lo valioso y tierno de la vida está en los pequeños detalles y más en aquellos que no se puede ver ni palpar (...)

En ese sentido le apuesta a configurar un sentido de colectividad en los sujetos, a partir del reconocimiento individual, del reconocimiento con el otro y de la afectividad como uno de los valores supremos, reavivar el amor, el erotismo, la expresividad, desinhibir el amor por la vida y por los otros como apuesta social, el amor como contraposición al odio, el colectivo como contrapeso para la individualidad y la afectividad para transformar la sociedad.

(...) siento que biodanza, ha sido un volver a vivir, porque cuando pequeña no tuve la oportunidad de vivir cosas que ahora durante un encuentro puedo revivir, por ejemplo cuando estamos en el encuentros donde Aliria nos sugiere volver hacer niños, siento que no vuelvo porque yo nunca viví eso, entonces siento que estoy apenas aprendiendo eso en mi vida (...) Primera entrevistada. (2014)

Se podría decir que estas apuestas se tornan algo retóricas, pues muchos grupos hablan de propuestas similares, sin que su praxis refleje el discurso, frente a esa claridad, cabe la pregunta: ¿qué hace diferente a Biodanza, Opción de Vida Medellín?

Hemos recogido algunas prácticas y categorías particulares que nos pueden aportar al respecto:

### **6.1 Hacia la construcción de un nuevo conocimiento: Biodanza, Opción de Vida Medellín, recuperando el sujeto sensible**

Queremos presentar en este punto algunos espacios de relaciones particulares que pudimos hallar en el trabajo realizado con los participantes, estos espacios dan cuenta de la construcción personal, social, artística y cultural del grupo Biodanza, Opción de vida Medellín.

Que se nutre con:

### **6.1.1 La tertulia, un espacio para el encuentro**

El círculo como muestra de horizontalidad, la palabra como eje de unidad y el respeto como única regla, así se inicia una de las prácticas más recurrentes del grupo de Biodanza, Opción Vida Medellín, un espacio dentro de la sesión de encuentro ordinaria, ¿definiendo este encuentro ordinario? Desde lo observado directamente con la participación de nosotras podemos decir que es una sección de Biodanza, donde consta de dos horas, esta dividida en tres partes. La primera parte sería el encuentro, la tertulia, después de esta la facilitadora nos da inicio con una introducción de lo que se ejecutará durante la clase. La segunda parte es el momento práctico, donde con música semánticamente seleccionada y movimientos armónicos, se logra el objetivo de esta práctica. Como lo dice la facilitadora Aliria Serna.

(...) La música es de todo el mundo, es una música que podemos escuchar, o que hemos escuchado, biodanza específicamente maneja lo que nosotros llamamos la semántica musical con personas especializadas en los efectos de la música. Nosotros también hemos escuchado alguna vez de musicoterapia de los efectos que hace la música. Estas personas lo que han hecho es que han escuchado estas músicas y han podido percibir que esos sonidos que se han elegido precisamente en biodanza, son las que ayudan a conectar a la persona con la intención del ejercicio, Si hay un ejercicio de alegría hay música que te conecta con el sentimiento de alegría que ya previamente fue analizada donde te ayuda a concentrarte desde la intención del ejercicio, desde el listado que se tienen en biodanza, la música si se selecciona desde las personas que son expertas en la semántica musical de biodanza, y nosotros también hablamos de que la música en biodanza también es integradora, todo lo que hablamos de biodanza es desde la vida, desde la integración del ser, entonces hablamos de vivencia integradora, música integradora, que busca el bienestar y la salud del ser humano que se conecte con emociones armoniosas, con emociones

placentera (...) los integrantes del grupo relatan algunas de sus vivencias cotidianas, se da apertura así un mini foro, donde se comentan las situaciones y sentimientos que según la primera entrevistada (...) cosquillean dentro de nuestro ser (...) (...) La forma de organización en círculo genera un ambiente de amistad, confidencialidad y respeto hacia lo que cada participante necesita expresar (...) facilitadora del grupo (...) el momento de la tertulia es un espacio donde me siento cómoda, porque siento que soy yo misma, siento que es de interés lo que me pasa y me siento escuchada sin prejuicios (...) Tercera entrevistada (...) esta semana iba caminando y me acorde de la clase, de caminar más libre, liberar todo el peso que llevamos y empecé a caminar como lo hacemos en clase de biodanza, me sentí extraña al principio, sentí que la gente me miraba raro además porque estaba en ropa de oficina, pero realmente no me importo, me sentí muy bien, fue una muy buena experiencia, sentí todo mi cuerpo al caminar, sin importarme los que me miraban (...) Segunda entrevistada (...) yo realmente aun no me conecto con lo que es la biodanza, ando en esa práctica por que espero llegar a ese punto del cual todas ustedes hablan, yo quiero poder conectarme y sentir que esto si puede transformar mi vida, no sé si es que no me concentro lo suficiente para conectarme con mi interior o es que realmente esto no es para mí (...) participante del grupo Biodanza, opción de vida Medellín. (2014)

Son estas algunas de las expresiones que se dan en el transcurso de la tertulia introductoria que dan inicio a cada encuentro.

Refiriéndonos a Toro (2000) quien nos dice que existen diversas concepciones desde la vivencia, donde se emergen los significados de lo vivido y los problemas que serán formulados por la conciencia. Es aquí donde Toro (2000) habla del intento que hace la conciencia para elaborar la vivencia, tenemos la experiencia, un paso importante en el camino de la construcción teórica, la cual no rompe con el mundo vivido, rompe con el conocimiento común, aparente, y se integra -vuelve- a lo real a través de la actividad humana en el mundo.

Con esto se observó que la tertulia es un espacio en el que la Afectividad se potencia, se pone en juego, se reviste de sentido, según Chávez (1995) como el vínculo que se establece entre personas que lleva a generar una interdependencia mútua. Ya que en este espacio, se comenta cómo nos fue en la última clase, qué sentimos al realizar los diferentes ejercicios, cómo vemos actuar los beneficios de la Biodanza en nuestras vidas, ya que, de esta manera, al poner en palabras las vivencias, estamos materializándolas, dándoles cuerpo y sentido. Todo aquello que no se expresa se anula y todo aquello que se expresa en un marco adecuado se integra. Ésa es la labor principal de la tertulia, integrar la expresión de las emociones de los participantes del grupo.

Es así que con la tertulia se permiten expresar emociones, con la certeza de la escucha del otro, sin miedo a juicios, compartiendo sus sentires, (...) expresando desde el corazón, todo aquello que vamos viviendo en nuestro periodo de crecimiento a través de la práctica de biodanza (...) Aliria facilitadora de Biodanza.

### **6.1.2 Liberando las emociones**

En cuanto a los fines de la biodanza se ha venido mencionando su práctica como una forma de expresión de las emociones: (...) por medio de esta práctica he logrado salir de esta crisis, he aprendido a conectarme conmigo misma, a ver la vida de otra forma, también me ha servido muchísimo para vencer la timidez. (...) Primera entrevistada (...) La siento, la vivo como una relajación, como una posibilidad de vida, una posibilidad de conectarme conmigo misma, estar tranquila, a gusto con lo que hago de no pensar tanto en lo exterior, acá me desconecto del mundo de afuera. (...) Tercera entrevistada (...) acá encuentro mucha tranquilidad (...) Segunda

entrevistada (...) encuentro diversión, permiso de permitirme ser yo misma, liberarse, soltar tensiones, vivir algo diferente, danzar al ritmo de la vida y el sentir. (...) Jennifer Cuartas Participante de biodanza (...) es la capacidad de expresar lo que se siente por los demás seres, en el trato, en la forma como los miro, como les hablo, como me comunico, en esa forma (...) Aliria facilitadora de biodanza. (2014)

Toro,(2000) dice que si se investiga cualquier parte de nuestro cuerpo podemos vivenciar no solo la forma, el tamaño, la consistencia, los puntos de apoyo y la movilidad, sino que también se enriquecen sus posibilidades, logrando exteriorizar sensaciones, emociones y pensamientos, trabajando simultáneamente cuerpo-mente, es decir, al ser humano en su totalidad.

En ese sentido liberar las emociones se convierte en una interesante herramienta pedagógica; donde por medio de cantos, movimientos, juegos lúdicos, risas, abrazos, besos, caricias; y el contacto; nos encontramos con el otro y con nosotros mismos y es todo esto lo que el grupo de Biodanza, Opción de Vida Medellín; construye y afianza en la vida de cada uno de sus participantes.

### **6.1.3 Sin Voz**

Este es quizá una de las características más importantes en el encuentro con el grupo, ya que, una de las primeras informaciones que se dan al asistir por primera vez a una sesión de Biodanza es que (...) durante la vivencia no se habla (...) Y así es, excepto en la tertulia, porque durante la clase no se habla; lo que sí se puede es expresar, mediante otros medios de comunicación, lo que cada participante quiere comunicar al otro, sentimientos, emociones,

necesidades, etc. En cualquier caso, no es prohibición, sino, más bien, de una sugerencia. El patrimonio de la Voz no está comprendido únicamente por el mundo de las palabras. También pertenecen a este rico patrimonio, el amplio mundo del canto, el grito, el llanto, abrazo, la risa, el beso. (...) me desconecto del mundo y me conecto con el momento que estoy viviendo mientras danzo, me conecto desde el sentir, no pienso nada mientras estamos danzando, solo quiero vivir lo que estoy sintiendo en el momento, estar ahí en el presente en el aquí el ahora (...) Segunda entrevistada (...) Una cosa muy particular que me ocurrió en biodanza, es que siempre había escuchado que los ojos eran el espejo del alma y una día vine a clase y me vi en los ojos de una compañera y entendí y me quedé asombrado por eso, eso siento en la mirada del otro mi espejo (...) Primera entrevistada. Es aquí donde se puede evidenciar lo que plantea Le Breton (1999). Afirmando que el eco que resuena en el interior del individuo, es el resultado de la relación que mantiene tanto consigo mismo como con el entorno que lo rodea. (...) se siente extraño no poder hablar pues desde mi formación como psicóloga, siempre se ha planteado que la palabra es una herramienta fundamental en el contacto y el encuentro con el otro y es ese medio que me ayuda conocer del otro, y ver que la dinámica de este espacio me lleva recurrir a otros medios de comunicación, que en cierta forma me hacen sentir mejor como lo es; sonreír, cantar, bailar, saltar, abrazar, besar, gritar. Pero lo mejor es que los demás entienden mi lenguaje y que no necesito del habla para expresarlo (...) Jennifer Cuartas participante de biodanza. (2014)

#### **6.1.4 Caricia como medio curativo**

Nuestro cuerpo es, en sí mismo y en su totalidad, el instrumento de nuestra voz. Así como el buen músico cuida y mimar su instrumento, nosotros debemos también cuidar y mimar el

nuestro. Todo músico afina su instrumento antes de sacarle el mejor partido. También nosotros podemos afinar nuestro cuerpo poniéndolo en forma, dándole armonía y equilibrio. Muchos ejercicios y vivencias de Biodanza están destinados a armonizar el cuerpo y, consecuentemente, afinarlo para su mayor y mejor expresividad:

(...) acá nos relacionamos entre todos y todas, nos convertimos en una familia, acá empiezas a relacionarte con gente que no conoces a danzar, al contacto físico, a abrazarte, a dar y recibir afecto de los otros hacen que los lazos sean más fuertes, compartir con gente muy diversa, hace que este lugar y esta práctica sea un lugar y una experiencia diferente (...) Primera entrevistada (...) me parece divertida la expresión de caricia por qué se hace desde el respeto por el otro (...) Sofía tercera entrevista (...) en la caricia principalmente descubro la sexualidad, porque había una inhibición sobre una posibilidad de encontrar en el erotismo muchas cosas que no las encontrábamos por muchos tabúes, cuando hablo de sexualidad me refiero al disfrute del cuerpo, el auto goce del cuerpo, disfrutar el caminar, el respirar, el acariciarse a uno mismo (...) Segunda entrevistada.

La caricia ocurre cuando toda la atención está volcada hacia la persona acariciada y existe una movilización desde su conexión afectiva de quien da y quien recibe. Provoca placer y satisfacción, y permite una interacción real con el otro, ya que no existe caricia impuesta. En el sistema biodanza, se utilizan las manos, los brazos, las miradas y las palabras para acariciar. Toro (2000) propone un nuevo tipo de relación basada en lo que él denomina estética antropológica que es “comunicar lo bello que existe en el otro, sin juzgar ni descalificar” (p. 35).

Y es aquí desde nuestra propia experiencia podemos dar cuenta que la teoría se puede vivenciar desde la práctica cuando se habla de la Biodanza como poder curativo

(...) me pareció una experiencia muy bonita, cuando el día de mis cumpleaños, mis compañeras de biodanza, decidieron darme un obsequio, de una manera más humana; demostrando su amor con caricias, que disfrute centrándome en mis riñones que años atrás han estado en contante dolencia física, obteniendo después de estas caricias una conexión con ellos donde pude entender que no debo solamente recurrir a la medicina convencional, sino mimándolos y reconociéndolos como lo que son, una parte importante de mi cuerpo (...) Deissy Alexandra Participante Biodanza. (...) en mi primer encuentro de Biodanza, se me dificultaba realizar las actividades propuestas por la facilitadora, por un contante dolor en mis rodillas, que no me dejan hacer movimiento alguno; pero la facilitadora me sugirió que no debía quedarme como observadora y que trata de hacer lo que más pudiera, sin esforzarme físicamente. Durante la sección que realice pude ir notando que mi dolor disminuía y así poco a poco fue desapareciendo, entonces puede entender que el dolor físico que sentía mi cuerpo se puede manejar desde mi mente (...) Claudia Muñoz participante de biodanza.

### **6.1.5 El compartir**

Se puede deducir que una de las practicas más importante del grupo Biodanza, Opción de Vida Medellín, es el compartir, ya que por medio de ésta nos relacionamos, se ve claro que el compartir se vive en las 5 líneas que se vivencian en esta práctica, se comparten abrazos, caricias, baile, alegría, regalos, dar y recibir diferentes muestras de afecto.

(...) práctica de biodanza ha fortalecido mi compartir, el dar y recibir, ser más sociable, entregarme más a los otros, sensibilizarme un poco más, darme permiso para conocer más cosas, la conexión con las demás personas, el compromiso de venir y estar acá, darme este regalo es algo que hago con todo el agrado del mundo (...) Primera entrevistada. (...) primero me daba mucha

dificultad relacionarme con los otros, por mi timidez, mi inseguridad, el temor a ser rechazada, ahora puedo y me permito relacionarme con los otros, darme y entregarme más a las personas, sin temores, conectarme con el otro y conmigo misma, Aprender a respetar al otro, su opinión, respetar su pensamiento, su palabra (...) Segunda entrevistada (...) me gusta mucho interactuar con los otros, me gusta mucho tener amigos y amigas, una forma de relacionarme siendo muy genuina, es decir siendo una misma, sin tener más caras, diciendo yo soy esta, soy así tal cual (...) Tercera entrevistada (...) En mi parte familiar la práctica de biodanza me ha servido demasiado, ya me puedo acercar a mi familia con más facilidad, incluso a decirles que los quiero, abrazarlos más, ya me puedo entregar más fácilmente, sin tantos temores (...) Segunda entrevistada.

Una de las mejores formas de sentirse realizado y alcanzar las metas personales, es compartir lo que uno tiene con los seres queridos y no darle la espalda a las necesidades de los demás, no solamente estamos hablando de cosas materiales.

El ser humano es un ser social por naturaleza. Para su supervivencia y desarrollo necesita estar en contacto con otros seres. La calidad de la convivencia es un factor determinante en la construcción de su identidad, en su desarrollo cognitivo y en su salud. El trabajo en el grupo Biodanza, opción de vida Medellín permitió la construcción de uniones afectivas y por consiguiente, mayor cohesión social. (Toro, 2000. p. 262).

A partir de las observaciones directas se pudieron vivenciar momentos dentro de los encuentros donde se dio el compartir, algunos de estos momentos fueron espacios de sano esparcimiento, donde pudimos encontrarnos con la naturaleza, con el otro y con la esencia de nosotros mismos.

Es así que las categorías de biodanza y afectividad, haciendo las veces de categorías de primer orden, nos sirvieron como herramienta de análisis para identificar cómo el grupo,

Biodanza, Opción de Vida Medellín, por medio de discursos estéticos y situaciones vivenciales, configuran un tipo de sujeto afectivo, no solo resaltando discursivamente la importancia de la afectividad para la biodanza, sino viviéndola en cada encuentro del grupo y en cada actividad propuesta.

## Apuntes Finales

Se evidenció en los integrantes del grupo, una meditación permanente sobre la vida, como lo plantea Toro, manifiestan un deseo irrenunciable por renacer de su vida vacía, de su estéril estructura de represión, el sentir que es objeto de amor y el sentirse un sujeto amoroso, llena de sentido las relaciones que estos sujetos llevan con sus compañeros y familiares, así como llenan de sentido sus propias vidas.

La biodanza, aunque utilizada por algunos como modernismo cultural generador de riqueza a partir del marketing, en su generalidad se ubica dentro de los procesos que buscan volver a lo esencial, recuperar la vida en su totalidad como valor fundante de la humanidad.

Evidenciamos pues, un grupo de sujetos que en su búsqueda de refugio existencial, de armonía espiritual y de tranquilidad emocional, han iniciado un camino hacia la reivindicación de la vida como valor supremo, reconociendo que en ese proceso el ejercitar prácticas como la afectividad, el contacto y la comunicación con las demás personas, es fundamental, no solo para conquistar paz interior y hacerse consiente de su propio ser, también para reproducir un lenguaje humanizante en sus diferentes contextos de vida, surge así el discurso de la Biodanza, Opción de Vida en Medellín, como una contraofensiva a los muchos discursos de muerte que alberga la ciudad. La vida como valor supremo, desde el baile, el afecto y la alegría, se abre paso sobre el lodo empantanado de la guerra y el individualismo, hasta dónde llegará la victoria vida, como lo dice la facilitadora dependerá de la voluntad de los sujetos.

## Conclusiones

Con el objetivo de demostrar la importancia de esta investigación en cuanto a la pregunta problematizadora ¿Se fortalece la afectividad en el ser humano por medio de la propuesta del sistema de biodanza en el grupo de “Biodanza, Opción de Vida Medellín” de la ciudad de Medellín en el periodo 2013-2014?

Durante el segundo periodo del 2013 y el primero del 2014, se ha estado en la búsqueda de esta respuesta, es satisfactorio la experiencia que al comienzo era solo educativa se fue convirtiendo en la reafirmación de nuestra alegría y placer de sentirnos vivos, pertenecer al grupo Biodanza, Opción de Vida Medellín, es un regalo que nos dio la vida, que nos enseñó que hagamos lo que hagamos, que sea con la intensidad del ahora o nunca, guiados por el corazón y ayudados por nuestra razón.

Así como crece firme y bello el cartucho tras abrirse paso sobre los lodos espesos, surge de la innovadora, virtual, sangrienta y superficial Medellín, el grupo Biodanza, opción de vida. una propuesta de vida, que justamente reconoce como valor principal del ser humano la VIDA, entendiendo que la sociedad de consumo había llevado a las personas a una fuerte crisis simbólica, angustia existencial, estrés y depresión. En ese sentido, era preciso potenciar una práctica que reivindicara el amor, la tranquilidad, el encuentro con sigo mismo y con el otro. Un espacio para combatir los afanes y la virtualidad de la vida contemporánea.

Dándonos la posibilidad de percibir esta dimensión de la existencia. biodanza es un fruto de la cultura humana que aprecia y nos ayuda a sentirnos parte de la naturaleza, nos invita a vivir una vida plena de sentido.

Es aquí donde nos damos cuenta del porqué y la respuesta de esta investigación. ¿Se fortalece la afectividad desde la práctica de biodanza?

Si la respuesta fuera subjetiva, podríamos afirmar que sí se fortalece, aunque buscando la respuesta en la práctica vivencial y lo investigado se puede reafirmar que BIODANZA sí fortalece nuestra AFECTIVIDAD. Porque la mayor parte de nuestros problemas encuentran su raíz en los vínculos, en una confabulación social fuertemente dañada que necesitamos reparar. Estamos convencidas que el desafío de esta práctica es la transformación afectiva, Biodanza fue creada por Rolando Toro para asumir este reto.

Innumerables afirmaciones se podrían escribir sobre este sistema centrado en el amor y la ternura en nuestras vidas, debido a que esta propuesta es vivencial, difícilmente podría ser comprendida y sentida en totalidad por este medio, que intenta dar cuenta del significado real de esta práctica. Por lo que la sugerencia para quien quiera saber más es disfrutar de un encuentro.

## **Recomendaciones**

Se sugiere que sería oportuno realizar un nuevo estudio, en el que se tuviera en cuenta el sistema biodanza como una psicoterapia desde la corriente Gestalt, desde esta investigación se ha comprobado los aportes que contribuyen en la parte afectividad del ser humano, resaltando ésta como una herramienta primordial en la creación de nuestro concepto y valoración del mundo exterior y de nosotros mismos.

Desde nuestra perspectiva recomendamos que la formación profesional en el ámbito psicológico, no se quede solamente en las propuestas metodológicas que nos ofrecen en técnicas grupo, sino que se implementen nuevas opciones donde se trabaje más la formación humana integrando la biodanza en forma concurrente y sistemática para lograr el desarrollo y solución a problemas del diario convivir.

## Referencias

- Arregui Choza, J. V. (1995). *Filosofía del hombre*. Una antropología de la Intimidad. Madrid:rialp.
- Chaves, A. (1995). Modernidad y afectividad. *Revista Avepso*. Ed 5. pp. 49 – 53.
- Damasio, A (2005).*En busca de Spinoza*. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona: Crítica.
- De Zubiría, M. (2006). La afectividad Humana. *Fundación internacional de pedagogía conceptual Alberto Merani. Serie psicología y pedagogía afectiva 2*.Bogotá. Colombia
- Gallardo, Y.& Moreno, A. (1999). Aprender a investigar. *Módulo 3 recolección de la información*. Santa fe de Bogotá. Colombia: Arfo Editores Ltda.
- GondraRezola, J. M. (1975). *La psicoterapia de Carl R. Rogers*. Bilbao:desclee de Brouwer.
- Le Breton, D. (1999). *Las pasiones ordinarias*. Barcelona: Pons.
- Martínez, M. (1993). *La psicología Humanista, fundamentación epistemológica, estructura y método*. México: Trillas.
- Piaget, J. (2005). *Inteligencia y afectividad*. Buenos Aires:aique.
- Rojas, E. (1993). *El laberinto de la afectividad*. Madrid: Espasa Calpe.
- Sandoval, C. (2002).*Investigación cualitativa*. 2 ed. Bogotá:Icfes/Ascun.

Soler, J. Conangla, M. (2005). El arte de transformar positivamente las emociones. *La ecología emocional*. Barcelona: Amat.

Steven, J. (2008). *Los diálogos del cuerpo*. Santiago de Chile: Editorial cuatro vientos.

Terren, R. y Toro V. (2008) *Biodanza: poética del encuentro*. Buenos Aires: Lumen. Recuperado el 14 de febrero de 2014 en: <http://www.biodanzahoy.cl/revista/bio1.pdf>

Toro, R. (2000). *Biodanza*. Santiago de Chile: Cuarto propio.

Vallejo, J.A. (1991). *Guía Práctica de Psicología*. Madrid. Ediciones Temas de hoy.

Vargas, R. I. (2005). Proyecto de vida y planteamiento estratégico personal. *Certificado de depósito legal*. 2001 – 3628. Lima – Perú.

## Anexos

### Anexo A. Preguntas de entrevista semiestructurada para los integrantes del grupo

Para los integrantes del grupo “Biodanza, opción de vida” dirigido por la facilitadora AliriaSerna, en la ciudad de Medellín

1. ¿Por qué medio obtuvo la información sobre los encuentros de biodanza?
2. ¿Qué lo (a) motivo a asistir a los encuentros de biodanza?
3. ¿Cuánto tiempo lleva asistiendo a los encuentros de biodanza?
4. ¿Que significa para usted biodanza?
5. ¿Qué aspectos se han fortalecido en su vida con la práctica de biodanza?
6. ¿De qué manera se ha transformado su vida a partir de la práctica de biodanza?
7. ¿Siente que lo que vive en una sesión de biodanza, tiene aplicabilidad en su diario vivir?
8. ¿La práctica de biodanza le ha servido para descubrir esos potenciales que creía tener adormecidos en su vida?
9. ¿Cuáles de las siguientes vivencias fortalece más cuando practica biodanza: afectividad, sexualidad, trascendencia, vitalidad o creatividad y porqué?
10. ¿Siente que la música, vivenciada en una sesión de biodanza logra conectar mente y cuerpo?
11. ¿Cómo define usted la afectividad?

12. ¿Antes de asistir a los encuentros de biodanza como se encontraba su afectividad?
13. ¿La práctica de biodanza le permite despertar su alegría, la capacidad de disfrute, y establecer vínculos profundos enriquecedores con los demás si-no y por qué?
14. ¿Es necesario tener una reeducación afectiva para practicar biodanza?
15. ¿Qué transformaciones cree que ha logrado a nivel afectivo con la práctica de biodanza?
16. ¿Con la práctica de biodanza logra canalizar sus energías y buscar solución a sus problemáticas?
17. ¿Cómo se siente con las expresiones afectivas que le brindan, en el momento de practicar biodanza?
18. ¿Qué efectos tiene en usted el contacto corporal con el otro, en la práctica de biodanza?
19. ¿Que percibe en la mirada de los compañeros cuando practica biodanza?
20. ¿En qué aspectos cree que ha mejorado sus relaciones sociales a través de la práctica de biodanza?

## **Anexo B. Preguntas de entrevista semiestructurada Para la facilitadora**

Para la facilitadora Aliria Serna, del grupo “Biodanza, opción de vida” en la ciudad de Medellín

- 1- ¿Qué te motivo a formarte como facilitadora de sistema de biodanza?
- 2- ¿Dónde se formó como facilitadora de biodanza?
- 3- ¿Cuánto tiempo duro tu preparación para ser facilitadora de biodanza?
- 4- ¿Esta preparación consta de módulos, semestres, o solo una experiencia vivencial?
- 5- ¿Cuál es la importancia de la vivencia biocéntrica, en la práctica de biodanza?
- 6- ¿Las personas que se preparan como facilitadores de biodanza, deben asistir a proceso personal de biodanza?
- 7- ¿Se debe realizar estudios previos profesionales para ser facilitador de biodanza?
- 8- ¿Por qué ese nombre: sistema de Biodanza? ¿Qué significa?
- 9- ¿Cómo era tu vida antes de practicar biodanza?
- 10- ¿Cómo influyó la biodanza en su vida personal?
- 11- ¿Realmente le sirvió para cambiar su vida?
- 12- ¿Cuánto tiempo se debe practicar biodanza para empezar a notar sus beneficios?

- 13- ¿Qué tipo de problemáticas son más frecuentes en los integrantes que asisten al grupo de biodanza, opción de vida Medellín?
- 14- ¿Cuáles son las estrategias que utiliza?
- 15- ¿Qué tipo de música se usa para practicar sistema de biodanza?
- 16- ¿Por qué en sistema biodanza es tan importante la mirada, el contacto, la proximidad física, la caricia y al mismo tiempo se marcan límites, se precisan los espacios y los territorios?
- 17- ¿Cuál es tu sentir cuando danzas?
- 18- ¿Cómo cree que se han potencializado en usted las 5 líneas vivenciales de sistema de biodanza?
- 19- ¿Cree usted que la biodanza puede ser vista como una psicoterapia dentro de la disciplina de la psicología? ¿Y en que basas sus argumentos?