

**ESCUELA DE BIODANZA DUITAMA BOYACÀ-COLOMBIA
DIRECTORA: DIDACTA LUZVIAN SARAY RUBIO**

TESIS PARA OBTENCIÓN TÍTULO PROFESORADE BIODANZA

**INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ESCUELA DE BIODANZA SISTEMA ROLANDO TORO**

**TESIS PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO:
PROFESORA DE BIODANZA
Duitama, Diciembre de 2016**

DESPERTARES

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE BIODANZA PARA INICIANTE,
APLICADO AL MANEJO DE ESTADOS DE ANSIEDAD EN POBLACIÓN
ADULTA**

ALUMNA: GLADYS BRAVO RUSSI

SUPERVISORA: LUZ ESTELA SARAY RUBIO

1. INTRODUCCIÓN

Motivada por interrogantes a mi experiencia médica, provenientes de los recurrentes casos de pacientes y consultantes atendidos en mi consultorio, quienes, en su afán de buscar alivio rápido a sus dolencias físicas, omiten deliberadamente sus malestares emocionales en sus reportes de los síntomas que los aquejan, me di a la tarea de recurrir al sistema Biodanza como una alternativa de abordaje al manejo de los estados de ansiedad que afectan a amplios sectores de la población adulta de mi entorno.

Para tal efecto, se difundió una convocatoria a pacientes y sus allegados con el fin de invitarlos a participar en un Programa de iniciación en Biodanza con fines terapéuticos sobre manejo de estados de ansiedad.

Además de los muy valiosos recursos teóricos y prácticos que aporta el sistema Biodanza, se recurre a un instrumento auxiliar, la utilización de la Escala de Ansiedad de Hamilton, como medio de valoración cuantitativa y cualitativa de los estados de ansiedad psíquica y somática de cada una de las personas que respondieron afirmativamente a integrar el grupo.

Así pues, en la medida en que se trata de plantear unos eventuales efectos de la aplicación del sistema Biodanza sobre la salud emocional de población con síntomas ansiosos, surgieron interrogantes medulares del siguiente orden y sus correspondientes objetivos:

¿El fortalecimiento del vínculo conmigo, con el otro, y con los demás, por medio de la Biodanza, incide en el mejoramiento de la salud emocional de los participantes en el programa de iniciación?

¿Cómo incide la práctica de la Biodanza sobre los estados de ansiedad psíquica de los participantes en el programa de iniciación?

¿Cómo incide la práctica de la Biodanza sobre los estados de ansiedad somática de los participantes en el programa de iniciación?

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo General: Implementar un programa de Biodanza para iniciantes, aplicado al manejo de estados de ansiedad en población adulta.

1.1.2 Objetivos Específicos

- Identificar los efectos de la implementación del programa de Biodanza para iniciantes sobre los síntomas de ansiedad psíquica de los participantes.
- Identificar los efectos de la implementación del programa de Biodanza para iniciantes sobre los síntomas de ansiedad somática de los participantes

1.2 JUSTIFICACIÒN

Esta monografía se elabora teniendo en cuenta los lineamientos institucionales señalados en el documento guía expedido por la Escuela de Biodanza Boyacá- Duitama Colombia, en la modalidad de práctica.

La importancia del tema tratado reside en la determinación empírica de los efectos que tiene la implementación de un Programa de Biodanza para iniciantes sobre una muestra de población adulta afectada por síntomas de ansiedad.

Los alcances de este trabajo se pueden delinear desde dos perspectivas. En lo grupal, la feliz experiencia de bailar interactuando en el ambiente propio del Sistema de Biodanza, logrando la integración afectiva de los participantes. En lo personal, la constatación de la clave biodancística, gozando del acceso a las transformadoras fuentes que esta disciplina me proporciona en el rol de facilitadora, habilitándome de modo efectivo en el proceso de formarme como agente de cambio cultural.

Las limitaciones en la ejecución de la práctica provienen de la no continuidad de algunos de los inscritos al grupo inicialista, factor que se vio compensado con creces por la admirable implicación del grupo finalista.

A pesar de la limitación cuantitativa del tamaño de la muestra para fines de tratamiento estadístico de la información generada, por las características propias de este ejercicio, asimilable al diseño investigativo de tipo cuasiexperimental, se plantea su grado de validez empírica conducente a la obtención de las evidencias del caso, al punto de alcanzar un perfilamiento de la evolución de los estados de ansiedad en los participantes.

Con base en estos resultados, se puede llegar a plantear la hipótesis de la conveniencia de la práctica de la Biodanza como medio de abordaje terapéutico en el manejo de los estados de ansiedad en población adulta. De ahí el aporte al campo objeto de estudio. Así mismo, por los beneficios detectados en los participantes en esta práctica, se señala la conveniencia de adelantar estudios rigurosos enfocados en esta dirección, lo cual escapa al alcance de este trabajo, pero se recomiendan al criterio de la comunidad investigativa interesada.

2. MARCO TEÓRICO

2.2 MARCO DE REFERENCIA, SALUD MENTAL Y ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

2.2.1 Estudios sobre salud mental en el municipio de Duitama.

En la búsqueda de fuentes confiables, con estadísticas detalladas y actualizadas que permitan obtener un panorama descriptor del fenómeno objeto de estudio, se tuvo acceso al informe ASIS Duitama 2015, (Análisis de situación en salud Duitama 2005-2014), documento de 114 páginas publicado por la Secretaría de Salud. Sin embargo, en este documento la escasa referencia, páginas 95 a 98, que se dedican a salud mental, se refiere únicamente a los temas de violencia intrafamiliar y de suicidio, con reportes comparativos sobre su incidencia durante los últimos años.

Por tal motivo, en ausencia de cifras oficiales sobre la problemática de ansiedad en la población local, el fenómeno se detecta por la observación directa de síntomas que afectan a consultantes médicos, y por reportes informales de personal vinculado a servicios médicos y psicológicos.

2.2.2 Las enfermedades Psicosomáticas: Enfermedades invisibles.

La relación de la mente sobre el cuerpo es bien clara. Del mismo modo que las enfermedades físicas influyen en nuestro estado de ánimo y nos provocan temor, miedo o preocupación, muchos problemas psicológicos provocan síntomas físicos.

Las enfermedades psicosomáticas son muy frecuentes; casi un 12% de la población europea sufre estas molestias y se considera que una cuarta parte de las personas que acuden médico de atención primaria presentan este tipo de enfermedades.

Pero ¿qué son las enfermedades psicosomáticas? En términos generales se entiende que una persona sufre somatizaciones cuando presenta uno o más síntomas físicos y tras un examen médico, estos síntomas no pueden ser explicados por una enfermedad médica. Además, pese a que la persona pueda padecer una enfermedad, tales síntomas y sus consecuencias son excesivos en comparación con lo que cabría esperar. Todo ello causa a la persona que sufre estas molestias un gran malestar en distintos ámbitos de su vida.

Debido a la falta de tiempo en las consultas y al difícil diagnóstico de las enfermedades somáticas, la Medicina tradicional tiende a centrarse casi exclusivamente en los síntomas físicos de la enfermedad, olvidando la verdadera causa del problema o aquello que lo puede estar manteniendo. Es corriente encontrar personas que se quejan de haber recorrido varios médicos sin que les encuentran nada; sin embargo, continúan sintiéndose mal y presentando algunos de los síntomas antes comentados. En muchas de estas ocasiones estamos ante problemas psicosomáticos.

A menudo los médicos tratan con fármacos a estos pacientes administrándoles ansiolíticos, pero al cabo de un tiempo éstos vuelven con el mismo problema sin resolver o con otros síntomas diferentes. Así pues, al final el médico deriva a este tipo de pacientes al psicólogo alegando que todo es una cuestión de “nervios”. Sin embargo, desde el punto de vista del paciente, el no encontrar una causa física, le hace pensar que puede tener una enfermedad psicológica y consecuentemente teme por su salud mental. De éste modo, las personas que padecen estas dolencias no entienden muy bien qué les pasa y se muestran reticentes a acudir a un psicólogo porque no comprenden cómo éste profesional les puede ayudar. Tal vez, por este motivo, cada vez hay más gente que busca una primera respuesta en medicinas alternativas que a larga tampoco solucionan su problema. Actualmente la psicología de la salud y la medicina conductual se encargan de estudiar esta la relación mente-cuerpo y de tratar al individuo desde una perspectiva más amplia, teniendo en cuenta la importancia tanto de los factores biológicos como los psicológicos y sociales en el comienzo o el mantenimiento de algunas enfermedades.

¿Por qué el médico me dice que debo acudir al psicólogo? ¿Si mi problema no es físico, a qué se debe? Éstas y otras preguntas son comunes en personas que padecen somatización y que son derivadas a un psicólogo. A continuación intentamos darles respuesta.

A menudo las personas que padecen problemas psicosomáticos no han logrado encontrar una causa orgánica a sus síntomas o tras realizar distintos tratamientos médicos éstos no mejoran. Incluso, hay ocasiones en que los fármacos les ayudan durante una temporada, pero entonces aparece un nuevo síntoma. Las personas que se encuentran en esta situación, frecuentemente, no creen tener un problema psicológico, y continúan acudiendo de médico en médico para encontrar una respuesta física. Sin embargo, cuando se indaga un poco en su rutina diaria, éstas personas tienden a darse cuenta de que hay algo en sus vidas que les crea malestar o ansiedad. No se trata de tener un trauma infantil ni nada por el estilo, simplemente, hay ocasiones en las que algo nos supera y no sabemos cómo hacerle frente o bien llevamos un ritmo de vida demasiado acelerado como para que nuestro cuerpo no se resienta.

Además, ante un dolor o una molestia física, lo primero que tendemos a pensar es que padecemos alguna enfermedad física, sin embargo, la gran mayoría de las veces no es así. La salud no es el silencio del cuerpo, y no todos los síntomas o molestias son resultado de una enfermedad física.

Veamos cuáles son las causas de nuestras molestias:

- De las molestias que sentimos a diario el 70% se deben a causas naturales. Entre éstas, encontramos las que puede provocar el propio funcionamiento del organismo cuando realizamos la digestión, cuando respiramos, o cuando sudamos. Incluso, los hábitos de vida poco saludables como la mala alimentación, malos hábitos de sueño o realizar poco ejercicio físico también pueden provocarnos malestar físico. Por último el medio ambiente también influye en nuestro cuerpo; aquí encontramos factores como la contaminación, la humedad, el calor, el frío, hongos, etc.

- Sólo un 5% de nuestros dolores se deben a enfermedades físicas. Además, sólo un 10% de éstas son graves. Así que, de cada 1000 molestias sólo 4 se deben a enfermedades graves.

- Finalmente, un 25% de las molestias físicas que podemos sentir se deben a causas psicológicas. En este punto es donde se encuentran las enfermedades psicosomáticas. Veámoslas con más detalle.

Por lo general, se tiende a pensar que las enfermedades psicológicas sólo causan tristeza, llanto, sentimientos de inferioridad y otros síntomas que no tienen que ver con el cuerpo, sin embargo, esta idea es errónea. Nuestras emociones influyen en nuestro cuerpo, al igual que éste influye en nuestras emociones.

La ansiedad, el estrés y la depresión actúan sobre distintas hormonas, provocando cambios en nuestro organismo, que nos hacen más sensibles al dolor e influyen en distintas enfermedades. Un ejemplo serían los estudios que relacionan el estrés con el cáncer. En este sentido, se ha demostrado que éste puede influir tanto en el origen como en el curso de la enfermedad. Del mismo modo, se ha demostrado que las personas que padecen depresión presentan una debilitación del sistema inmunológico o de defensa, con lo que pueden enfermarse con más facilidad o bien les puede ser más difícil recuperarse de ciertas enfermedades.

Veamos qué síntomas pueden provocar la ansiedad o la depresión en algunos sistemas de nuestro organismo:

- En el sistema nervioso pueden provocar dolores de cabeza, mareos, vértigos, desmayos, hormigueos, parálisis musculares, etc.
- En nuestros sentidos pueden llegar a provocarnos ceguera, visión doble, afonía, etc.
- En el sistema circulatorio producen palpitaciones y taquicardias.
- En el sistema respiratorio pueden causar sensación de ahogo, dolor u opresión en el pecho, etc.
- En el sistema digestivo pueden producir sequedad de boca, sensación de atragantamiento, náuseas, vómitos, estreñimiento, diarrea, etc.
- En el sistema osteomuscular es común que provoquen tensión muscular, dolor muscular, cansancio, etc.

Síntomas somáticos más frecuentes en las consultas médicas:

- Dolor de espalda, 71%
- Mareos, vértigos, 65%
- Dolor en extremidades, 60%
- Gases en el estómago, 52%
- Dificultad al respirar, 50%
- Palpitaciones, taquicardia, 49%
- Dolor en articulaciones, 45%
- Dolor en el pecho, 44%
- Náuseas, 43%

Muchas enfermedades médicas están estrechamente relacionadas con el estrés. Entre ellas encontramos: la hipertensión, distintas enfermedades coronarias, el asma, la gripe, el cáncer, el hiper y el hipotiroidismo, las úlceras de estómago, el síndrome del intestino irritable, cefaleas, el dolor crónico, contracturas musculares, impotencia, etc.

Tras observar que la depresión, la ansiedad y el estrés, entre otros, son factores que influyen tanto el origen, el mantenimiento y la evolución de distintas patologías físicas, es más fácil comprender la influencia de nuestra mente sobre nuestro cuerpo y el papel del psicólogo en nuestras molestias físicas.

Es posible mejorar la calidad de vida de las personas que padecen enfermedades psicosomáticas entendiendo de dónde provienen las molestias físicas que sufren y cambiando aquello que las provocan: estrés, autoexigencias elevadas, estilo de vida etc.

Fuente: Marta Miguel (2006). Clínica de la Ansiedad. Psicólogos en Madrid y Barcelona.

2.2 MODELO TEÒRICO DE BIODANZA

En este apartado se incluyen los fundamentos de mayor pertinencia para el soporte teórico sobre el cual se apoya el desarrollo de esta monografía, tomados directamente de las elaboraciones de Rolando Toro, que se encuentran documentadas en los módulos cursados en el proceso formativo como profesora de Biodanza.

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

2.2.1 Definición de términos. El significado de los términos usados en esta definición está descrito aquí, en forma más explícita, para su mejor comprensión.

2.2.1.1 Integración afectiva.

Se trata de restablecer la unidad perdida entre la especie humana y la naturaleza. El núcleo integrador es -según nuestro abordaje- la afectividad, que influye sobre los centros reguladores límbico- hipotalámicos, los que, a su vez, influyen sobre los instintos, vivencias y emociones.

2.2.1.2 Renovación orgánica.

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

2.2.1.3 Reaprendizaje de las funciones originarias de la vida.

Es aprender a vivir a partir de los instintos. El estilo de vida debe tener coherencia con los impulsos primordiales de vida. Los instintos tienen por objeto conservar la vida y permitir su evolución.

2.2 CONCEPTOS ESTRUCTURALES DE BIODANZA

2.2.1. Inconsciente vital.

El inconsciente vital es el psiquismo de las células y órganos. Esto significa que las células y los órganos tienen memoria, sistemas de defensa, afinidad y rechazo, solidaridad entre ellas y una riquísima forma de comunicación. Es un verdadero funcionamiento integrado y es quien da origen a los estados de humor. Este psiquismo no trabaja con ideas ni con imágenes, sólo responde a estímulos externos y, principalmente, a los internos.

Considerando el concepto de ‘inconsciente personal’ de Freud y el de ‘inconsciente colectivo’ de Jung, Rolando Toro Araneda propuso el concepto de inconsciente vital. Según este concepto, los estados de humor están relacionados con la condición de equilibrio, vitalidad y salud del organismo.

2.2.2. Principio biocéntrico.

El principio biocéntrico se inspira en la intuición del universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales, que toma como referencia el respeto por la vida.

El principio biocéntrico propone la potencialización de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. Biodanza es, desde este punto de vista, una poética de lo viviente, fundamentada en las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida. Todas las acciones de Biodanza se orientan en resonancia con el fenómeno profundo y conmovedor de la vida.

Biodanza emplea una metodología vivencial, dando énfasis a la experiencia vivida (más que a la información verbal), permitiendo comenzar la transformación interna sin la intervención de los procesos mentales de represión.

Participamos del pensamiento visionario de Alberto Schweitzer: “Meditando sobre la vida, siento la obligación de respetar cualquier voluntad de vida a mi alrededor, por ser igual a la mía”.

2.2.3. La vivencia.

La vivencia es el elemento operativo esencial del sistema Biodanza y la inducción de vivencias constituye la base del método de Biodanza. Los ejercicios de Biodanza estimulan el inconsciente vital y la expresión de los potenciales humanos, a través de la deflagración de vivencias.

La inducción frecuente de determinados tipos de vivencias reorganiza las respuestas frente a la vida. La acción reguladora de los ejercicios no se ejerce sobre el córtex cerebral voluntario, sino sobre la región límbico-hipotalámica (centro regulador de las emociones).

He clasificado las vivencias en cinco grandes conjuntos expresivos del potencial humano, a los que he llamado 'líneas de vivencia'. Los ejercicios están seleccionados para estimular la producción de vivencias específicas, dentro de esos cinco conjuntos de potencial.

2.2.3.1 Las cinco líneas de vivencia:

- Vivencias de vitalidad: el desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando, mediante las danzas, al sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), a la homeostasis (equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos), al instinto de conservación (lucha y fuga), a la energía para la acción y a la resistencia inmunológica. Básicamente, los ejercicios de vitalidad movilizan al inconsciente vital, el que constituye el fondo endotímico, el humor endógeno y los estados de ánimo.
- Vivencias de sexualidad: los ejercicios de la línea de sexualidad, estimulan los movimientos y sensaciones relacionadas con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Estos ejercicios permiten el despertar de las fuentes del deseo y superar la 'represión sexual'.
- Vivencias de creatividad: estos ejercicios estimulan los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y artística.
- Vivencias de afectividad: ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad permiten una reeducación afectiva y el acceso a la amistad y al amor.
- Vivencias de trascendencia: las danzas en la naturaleza, los ejercicios en el agua, las danzas de los cuatro elementos, vinculan a los participantes de Biodanza con la armonía universal, despiertan la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.

Las cinco líneas de vivencia se relacionan entre sí y se potencian recíprocamente. En los cursos de Biodanza se desarrollan estas cinco líneas en forma combinada.

2.2.4. Psicofísica.

Todo el proceso de cambio debe involucrar al cuerpo en sus diversos niveles: neurológico, endocrino, inmunológico y emocional. El tradicional método de hacer conscientes los conflictos inconscientes, con el objetivo de curar los trastornos psicológicos, se ha demostrado insuficiente. El cerebro, la mente y el cuerpo son una sola unidad, impensable separadamente. La mente está en cada célula del cuerpo.

Las vivencias de alegría, placer y erotismo alcanzan la totalidad del organismo y tienen efecto integrativo. El método de Biodanza es vivencial y uno de sus objetivos prioritarios es la superación de disociaciones.

2.2.5. El grupo.

El grupo es esencial en el proceso de cambio, porque induce nuevas formas de comunicación y vínculo afectivo. El grupo es una matriz de renacimiento, en el que cada participante encuentra continente afectivo y permiso para el cambio. Durante un siglo, la psicoterapia ha concentrado interés en el individuo como ser aislado, pero hoy día sabemos que no existe la posibilidad de una evolución solitaria. La presencia del semejante modifica el funcionamiento de las personas en todos sus niveles orgánicos y existenciales.

Biodanza puede aplicarse a grupos específicos con características semejantes, tales como:

- Niños, adolescentes, adultos, ancianos.
- Mujeres grávidas.
- Familias (participación de padres, hijos, tíos, abuelos, primos, etc.).
- Personas normales con dificultad para establecer vínculos profundos: inseguridad, estados depresivos, angustia, desconfianza, hostilidad, egocentrismo, carencia afectiva, falta de ímpetu vital, estrés, ausencia de motivaciones para vivir.
- Grupos especiales de rehabilitación existencial, enfermos mentales, hipertensos, enfermos de morbo de Parkinson, etc.

La diversidad de problemas y cuadros clínicos, que Biodanza ayuda a resolver, se debe a que este sistema activa funciones generales tales como: expresión de la identidad, comunicación afectiva y funciones integrativas del organismo.

2.2.6. El poder deflagrador de la música (semántica musical)

La música es el instrumento de mediación entre la emoción y el movimiento corporal. Es un lenguaje universal, accesible a niños y adultos de cualquier época y región. Su

influencia va directamente a la emoción, sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento. La música estimula la danza expresiva, la comunicación afectiva y la vivencia de sí mismo. El órgano para sentir la música no es el oído, sino el cuerpo. La identidad es permeable a la música y, por lo mismo, puede expresarse a través de ésta.

2.2.7. La caricia.

La caricia es uno de los instrumentos fundamentales de Biodanza, pues induce cambios funcionales en los ámbitos orgánico y existencial. La caricia despierta la fuente del deseo y expresa la identidad. Las terapias y la medicina poseen, generalmente, una alta tecnología y una semántica sofisticada, pero una total falta de afecto. El desenvolvimiento del erotismo es esencial en el proceso de cambio. Las motivaciones existenciales se enriquecen por la fuerza del eros y el deseo de amor.

2.2.8. El sentido primordial de la danza.

A través de la historia de la danza, en nuestra sociedad, se ha evidenciado el fuerte propósito de formar buenos bailarines, que sean capaces de alcanzar, mediante el ejercicio y el aprendizaje, altos niveles de optimización en la destreza y belleza de los movimientos. Cuando el danzarín de ballet pone en acción sus movimientos, ajustándolos a necesidades estéticas, está activando una serie de funciones vinculadas al control voluntario. Entre ellas podemos mencionar: movimientos intencionales, desplazamiento consciente dentro del espacio, semántica expresiva en relación con ciertos códigos gestuales, coordinación auditivo-sonora y viso-motora, localización en torno a otras figuras referenciales y relacionadas.

Existe, no obstante, una posibilidad completamente diferente que consiste en transformar al danzarín en danza. Este camino se ha realizado en ceremonias de religiones arcaicas, en ciertas danzas místicas y de éxtasis. En estos casos el individuo ingresa a un estado vivencial en el que llega a 'ser danza'. La música danza al danzarín: la 'conciencia de identidad' se disuelve en una especie de matriz del universo que está en movimiento orgánico y en que cada elemento forma parte de la danza mayor. La danza cósmica consiste en el viviente interjuego de todas las fuerzas presentes.

Para conseguir el estado de trance, que permite al danzarín llegar a 'ser danza', es necesario partir de un tonus 'abierto' a los impulsos propioceptivos espontáneos; un estado incondicional y receptivo, libre de todo propósito de teatralización. En estas condiciones, el individuo 'permite' que la música se infiltre en su organismo e induzca al estado cenestésico-vivencial. 'Ser danza' constituye una experiencia extraordinaria, la más poderosa fuente de renovación y energización. Biodanza propone esta posibilidad de una danza orgánica, basada en la vivencia y no en la conciencia.

2.2.9. Unidad música-movimiento-vivencia.

La música utilizada en Biodanza es rigurosamente seleccionada en relación con los ejercicios y las vivencias que se pretende alcanzar. Para seleccionar la música se requiere preparación en semántica musical y conocimientos acerca de los efectos de ésta sobre el organismo.

Es necesario encontrar las formas musicales que puedan tener ‘potencia deflagradora’ de respuestas emocionales específicas; así por ejemplo, proponer una danza de alegría con música de acordes depresivos induce procesos disociativos. Los centros motores del cerebro y los que integran la percepción musical con las emociones, empiezan a actuar en forma disociada. Es necesario trabajar con estructuras coherentes de ‘música-movimiento- vivencia’ para no inducir procesos iatrogénicos que, en lugar de integrar, disocien.

2.3 BIODANZA: PSICOTERAPIA Y EDUCACIÓN

Actualmente, las ciencias de la salud están preocupadas por la protección, la profilaxis, la rehabilitación, la higiene social y el cuidado del medio ambiente. En esta tarea participan profesionales de diversas disciplinas.

Según Edgar Morín y Murray Gell-Mann, si pensamos que la terapia es, primordialmente, la protección de la salud y no sólo la curación de enfermedades, el concepto de la terapia se amplía.

Biodanza no es una disciplina alternativa, sino una extensión de las ciencias humanas, como las realizadas por Freud, Jung, Reich y otros. Estos autores contribuyeron a la investigación de nuevos sistemas de curación. Los métodos terapéuticos se complementan de acuerdo a su eficacia y competencia, para curar enfermedades y proteger la salud.

Biodanza integra el cuerpo, las vivencias y el movimiento en situaciones de grupo, abriendo nuevos caminos terapéuticos. Biodanza es un sistema de profilaxis, rehabilitación existencial, integración psicofísica (superación de disociaciones), reeducación de la afectividad y tratamiento complementario de enfermedades mentales y psicosomáticas. Los efectos de Biodanza son polifacéticos: profilácticos, educacionales, terapéuticos y psicosociales.

2.4 BIODANZA EN EL CONTEXTO DE LAS TERAPIAS

- Todos los ejercicios de Biodanza promueven la integración del organismo, lo cual se traduce en una profunda sensación de bienestar. Cualquier ejercicio de carácter disociativo, no es de Biodanza.

- Biodanza induce vivencias de vitalidad, erotismo, creatividad, afecto y trascendencia. La propuesta de otros objetivos filosóficos, mágicos o políticos no corresponde al sistema Biodanza.
- Biodanza no es interpretativa ni analítica. Toda acción interpretativa de sensaciones o movimientos, que se realicen durante el aula, demuestran que no se está haciendo Biodanza.
- Biodanza posee una teoría coherente y un modelo operacional. El simple agrupamiento de ejercicios, la libre expresión corporal o la mezcla de diversas técnicas, no es Biodanza.
- Biodanza respeta profundamente los niveles motores y emocionales de cada alumno. Cualquier actitud autoritaria, de parte del profesor, es contraria a este método.
- Biodanza trabaja con procesos de integración a través del grupo. La utilización de 'egos auxiliares' u 'observadores terapéuticos', no es Biodanza.
- Biodanza respeta los automatismos orgánicos de la respiración y de la función cardíaca. No deben proponerse ejercicios respiratorios, como la hiperventilación (de graves consecuencias para el organismo) o técnicas respiratorias de otros sistemas.
- El movimiento corporal, las emociones y la respiración, forman un conjunto autorregulado, en el que no deben intervenir los factores disociativos de la conciencia. La belleza de los automatismos está justamente en ser automáticos.
- La intervención en los procesos digestivos y alimentarios, con ayunos, vómitos inducidos, enemas o alimentación deficiente, no corresponden a concepciones de salud sustentables.
- En Biodanza, la relación interpersonal se da en retroalimentación. Cada persona debe informar, con su actitud, la proximidad que es capaz de aceptar y es responsable de su límite de contacto. Nadie debe invadir el espacio privado del otro. El encuentro humano se produce en la perfecta coherencia de señales que indican apertura o límite. Por lo tanto, los ejercicios donde el profesor impone formas de contacto, sin considerar el feed-back del encuentro, no son del sistema Biodanza.
- Biodanza tiene dimensiones sociales, ecológicas y de trascendencia. La exclusión de estos tres aspectos significa que no se está haciendo Biodanza.
- Biodanza tiene fundamentos científicos. Se basa en las ciencias biológicas, en la etología y en extensos estudios antropológicos. Toda sesión con

preconceptos morales o formas de medicina basadas en modelos imaginarios, no es Biodanza.

- La música de Biodanza es seleccionada a través de criterios de semántica musical. El contenido emocional de la música es rigurosamente seleccionado para inducir determinadas vivencias. La música de Biodanza debe tener un fuerte poder deflagrador de vivencias. No puede, por lo tanto, usarse músicas de acuerdo con la preferencia personal del profesor. La inclusión de nuevas músicas debe ser autorizada por una comisión especial.

2.5 ASPECTOS PSICOLOGICOS DE BIODANZA.

Biodanza tiene perfecta continuidad con las ciencias humanas: biología, antropología, etología y psicología, por lo tanto, no es una técnica 'alternativa', sino una extensión de las ciencias humanas tradicionales.

He incorporado los importantes aportes de Sigmund Freud, C.G. Jung, Wilhem Reich, Hillman, Eibl-Eibesfeldt. Al mismo tiempo, he integrado las nuevas concepciones de Edgar Morin, Ilya Prigogine, Henry Atlan, David Bohm, Frijof Capra, Francisco Varela, Humberto Maturana, René Thom y otros.

Biodanza no tiene compromisos ideológicos, religiosos y/o mágicos. Sus bases usan procedimientos científicos. Estoy de acuerdo con Carl Sagan en que la ciencia es una disciplina que posee, en sí misma, la capacidad de corregir errores.

Los estudios sobre instintos y emociones, se apoyan en investigaciones realizadas por reconocidos pensadores contemporáneos.

2.5.1 Antecedentes psicológicos de Biodanza.

- El gran holograma de la psicología contemporánea. El desarrollo de la psicología no depende de determinadas corrientes del pensamiento psicológico, sino de la integración de ellas. Muchas veces se me ha preguntado si soy freudiano, reichiano o lacaniano. Biodanza no es una concepción aislada del contexto de la psicología actual.

La teoría de Biodanza se ha nutrido de muchas ideas geniales sobre psicogénesis, embriología de la conducta, psicoanálisis, psicósomática, psicología de la identidad, psicología de la expresión, etc. Lo importante no es la tendencia o metodología de determinadas escuelas psicológicas, sino la integración de las ideas-fuerzas que han surgido sobre el ser humano, sobre la dinámica de su psiquismo y de su comportamiento.

La imagen del ser humano actual no es obra de un sólo pensador, sino de una verdadera constelación de científicos, filósofos, antropólogos y artistas geniales, que han fecundado recíprocamente sus ideas. Biodanza, a partir del principio biocéntrico, encuentra inspiración y confirmaciones teóricas en infinidad de pensadores.

Las ideas de inconsciente personal de Freud y de inconsciente colectivo de Jung están profundamente relacionadas con la idea de inconsciente vital que ha planteado Biodanza. Los hallazgos de Freud y Reich, sobre represión sexual, constituyen un sistema completo, a pesar de sus diferencias. Las nociones de Reich acerca de la importancia de las emociones y de su influencia sobre las tensiones musculares y viscerales, están vinculadas a las concepciones de F. Dumbbar, Franz Alexander y Fornari en psicósomática y éstas, a su vez, se vinculan con las ideas de Schavelson y Fornari sobre la etiología psicológica del cáncer.

El concepto de continente estructurado, de Bion, se relaciona con las ideas de René Spitz sobre las enfermedades psicotóxicas por carencia afectiva. Fornari con la concepción del código materno, Rof Carballo describiendo la regulación córtico-hipotalámica y Spitz con su aporte sobre hospitalismo, descubren la importancia de la afectividad en el comportamiento celular. Estos autores, junto con López Ibor, que realza la importancia del humor endógeno en el psiquismo global y en las neurosis, inspiran mi concepción sobre inconsciente vital o psiquismo de las células.

Jung y Hillman se orientan hacia el estudio profundo del psiquismo arquetípico y los referenciales eternos del alma humana. Por su parte, Lacan, Piaget y Arnold Gesell se complementan con sus ideas sobre el desarrollo de la identidad, a pesar de sus diferencias. Lacan, a través de sus ideas de evolución de la identidad, en relación al lenguaje de la autoimagen y la autoestima, se vincula con psicólogos como Adler, Fischer y Gessel.

Todos los autores nombrados, se integran en las poderosas concepciones sobre expansión de conciencia de Albert Hofmann, Aldous Huxley, Grof y Claudio Naranjo.

Esta reflexión sobre la fecundidad del pensamiento contemporáneo y la red de sus creadores es muy incompleta. Sólo deseo que se comprenda que la imagen del ser humano, tal como se diseña hoy en día, es un holograma de ideas geniales relacionadas unas con otras y que el modelo teórico de Biodanza, la teoría del inconsciente vital y el principio biocéntrico, constituyen un desarrollo natural de este holograma. Biodanza, por lo tanto, no es una disciplina alternativa, sino una extensión de las ciencias humanas.

- Freud y el modelo teórico de las tres instancias psíquicas. El modelo teórico de Freud - de las tres instancias psíquicas- permitió la investigación de las neurosis y la comprensión de los mecanismos de defensa. El impulso instintivo se manifiesta

como el deseo primordial. Este impulso fue denominado 'ello', el que es reprimido por las normas sociales introyectadas desde la infancia, creándose así un conflicto psíquico entre el instinto y la fuerza represora, llamada por Freud 'súper ego'.

Frente a esta disyuntiva entre 'ello' y 'súper ego', se va estructurando lentamente el 'yo', cuya función es la de modular y adaptar estas dos fuerzas al 'principio de realidad'. De esta manera el instinto puede llegar a encontrar caminos para expresarse.

- La concepción de Biodanza. Dentro de la concepción teórica de Biodanza el instinto es una red orgánica de impulsos hereditarios, destinados a la auto conservación. No se trata sólo del instinto sexual, sino de todos los instintos cuya función es la conservación de la vida.

El instinto de conservación es anulado por las concepciones militaristas. El instinto alimentario es destruido por los hábitos de alimentación, creados por la publicidad y por el consumo de alimentos adulterados. El instinto de nido o caverna es destruido por la construcción de ciudades bajo la perversión del espacio por causa de la economía, etc.

La represión no son sólo las normas morales introyectadas o de las estructuras político-sociales, sino también toda una cultura disociativo que se perpetúa a través de la historia. Disociación cuerpo-alma, disociación sagrado-profano, materia-energía, ser humano- naturaleza, etc.

La noción freudiana del 'yo diplomático' se ha transformado en un espectro individualista, perverso, estéril y oportunista que, en Biodanza, es reemplazado por la 'identidad' en su expresión afectiva y creadora.

2.6 ESCALA DE DESENVOLVIMIENTO DESDE EL INSTINTO A LA EMOCIÓN

Las emociones y los sentimientos son el resultado de una elaboración neurológica cada vez más compleja de los impulsos instintivos.

- Los instintos son impulsos innatos que, al ponerse en contacto con los estímulos exteriores, generan las protovivencias del neonato.
- Las protovivencias evolucionan más tarde y dan origen a vivencias altamente diferenciadas.
- Las vivencias son estados cenestésicos intensos que tienen la característica de la génesis Actual (aquí-ahora) y que influyen en los procesos de autorregulación.
- Las emociones son impulsos de origen instintivo que promueven acciones de aproximación frente a las circunstancias agradables y de rechazo y huida

frente a situaciones desagradables. Las emociones poseen expresión y patrones motores diferenciados, dimensiones neurovegetativas, endocrinas e inmunológicas. Las emociones agradables son la alegría, la felicidad, el erotismo, la paz. Las emociones desagradables son la rabia, el miedo, los celos, la angustia.

- Los sentimientos están constituidos por conjuntos complejos de emociones que tienen duración en el tiempo, poseen componentes simbólicos y elementos de conciencia.

En orden de complejidad, el desarrollo instintivo evoluciona hacia la conciencia:

1. Instintos
2. Protovivencias
3. Vivencias
4. Emociones
5. Sentimientos

2.7 TEORÍA DE LOS INSTINTOS

“El instinto nunca actúa como una fuente impulsiva momentánea, sino siempre como una fuerza constante. No proviene del mundo exterior, sino del interior del cuerpo, es inútil huir de él”.

Sigmund Freud.

2.7.1 Definición y contextualización.

El instinto es una conducta innata hereditaria que no requiere aprendizaje y que se desencadena frente a estímulos específicos. Su finalidad biológica es la adaptación al medio para la sobrevivencia de la especie.

Según Darwin, una conducta es instintiva desde el momento en que se realiza, sin experiencia previa y es repetida por un gran número de individuos de la misma especie.

De acuerdo con Mac Dougall, el instinto es una disposición psicofísica heredada innata, que determina que el individuo perciba ciertos objetos específicos que le impulsan a actuar de una forma precisa ante ellos. Mac Dougall propone que toda conducta, inclusive la conducta social humana, es explicada en términos de impulsos innatos. Algunas investigaciones han demostrado, sin embargo, que la conducta puede ser seriamente influenciada por los patrones culturales.

Skinner llegó a negar a importancia del instinto. Los psicólogos culturalistas fueron especialmente influidos por la investigación antropológica de Margaret Mead, quien observó enormes diferencias de comportamiento en tribus originarias, de acuerdo

con el contexto cultural de cada pueblo, minimizando las bases instintivas universales del comportamiento humano.

Según el abordaje de Biodanza, la cultura obstruye, desorganiza y pervierte los instintos, dando origen a la patología social e individual. Así, nuestra tarea más urgente es rescatar la base instintiva de la vida y buscar orientación en esos impulsos primordiales.

Existe un miedo generalizado respecto a la liberación de los instintos y, aún más, una actitud de violencia frente a cualquier manifestación de lo instintivo. Mi abordaje es la de salvar esta selva interior y realizar, no sólo una ecología de la mente, sino también una ecología de los instintos. Es necesario mirar las manifestaciones instintivas bajo la perspectiva biológica de exaltación de la vida y de la gracia natural.

Organicé sistemáticamente, en un esquema, los instintos y sus interacciones en base a datos etológicos y neurofisiológicos. Los instintos constituyen una red sistemática con representación bioquímica y efectos comportamentales que se proyectan sobre el estilo de vida.

El aprendizaje puede permitir la manifestación de los instintos o bien obstruirlos, pervertirlos o desorganizarlos.

La obstrucción de los instintos consiste en impedir sus manifestaciones.

La perversión es la desviación del sentido biológico del instinto.

La desorganización es la disociación caótica de los instintos.

Esta concepción sistémica de los instintos considera no sólo la interrelación entre ellos sino también sus formas orgánicas de autorregulación.

El instinto básico se relaciona con el impulso de sobrevivencia y, en íntima relación con éste, se organizan los otros instintos.

El instinto de sobrevivencia y conservación de la vida se relaciona dinámicamente con la fuerza de la identidad. Es en este punto donde esta concepción de los instintos se vincula con el modelo teórico de Biodanza y con el principio biocéntrico.

La evolución individual no se basa en los rendimientos alcanzados dentro de nuestra cultura, sino en el desenvolvimiento e integración de los cinco canales de expresión del potencial genético: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. El proceso de integración induce estados de plenitud. Estos estados permiten al ser humano trascender su propia programación filogenética sin traicionar los gérmenes de la vida.

El futuro no está completamente contenido en el pasado. El potencial genético es una fuerza activa que pertenece al presente y posee un don de génesis actual. La trascendencia consiste en crear más vida a partir de la vida.

Contrariamente a lo que sustenta la gran mayoría de los místicos -orientales y occidentales- de que para alcanzar el estado supremo de conexión con lo divino, es necesario abandonar los instintos y negar el cuerpo, nuestro abordaje sostiene que no hay posibilidad alguna de evolución y trascendencia cuando se traicionan las fuerzas que conservan y nutren la vida. La trascendencia no consiste en trascender el cuerpo o dominar los instintos, sino en permitir que éstos se manifiesten como hierofanías.

2.7.2 Las propuestas de Biodanza.

1. Rescatar los instintos cuya función es, la conservación de la vida.
2. Dar a las personas la oportunidad de comunión y empatía.
3. Luchar contra las ideologías y los prejuicios.
4. El rescate de los instintos es la tarea esencial para crear una civilización para la vida.
5. Devolver a la conciencia de la humanidad el sentido de sacralidad de la vida.
6. Aumentar la conciencia ética, cuya fuente es la inteligencia afectiva.

Fueron los trabajos de Lorenz, Tinbergen, Eilb-Eibesfeldt y Droscher que tornaron posible la fundamentación de una ecología humana, acabando con la disputa entre ‘instintivistas’ y ‘culturalistas’. Muchas acciones instintivas son reforzadas por estados internos como hambre, sed, necesidad sexual. En estos casos los estímulos del ambiente son seleccionados por el animal en relación con la necesidad. Como el ambiente se modifica constantemente, las sollicitaciones cambian y los animales deben modificar adaptativamente su comportamiento a través de la experiencia para sobrevivir.

Para realizar modificaciones profundas de la expresión instintiva el Proyecto Minotauro (una extensión de Biodanza) crea un ambiente con sollicitaciones extremas, de estimulación instintiva. La acción estimuladora se realiza mediante ‘desafíos’, en el nivel motor arcaico, en el nivel receptor (como mecanismos de desencadenamiento innato), en el nivel de los impulsos endógenos viscerales y, finalmente, en las disposiciones innatas para el aprendizaje.

2.8 VINCULACIÓN CON LAS FUENTES ORIGINARIAS DE LA VIDA

Reparentalizar, volver al origen, recuperar el niño libre, conectarse con la energía cósmica, recuperar el orgasmo, son algunas de las propuestas de la moderna intuición en psicoterapia. Superando los eufemismos creo que debemos reencontrar el significado del concepto de instinto y restablecer su valor para la terapia, la antropología y la educación.

Resulta grotesco que en un hospital psiquiátrico estén más preocupados con el proceso de socialización de los enfermos, a través de grupos operativos, que en cuidarles la dentadura y mejorar su alimentación (instinto de hambre); facilitarles las relaciones sexuales y amorosas (instinto sexual); brindarles una privacidad mínima (instinto de guarida); etc. También es sorprendente la insensibilidad de los sistemas de educación que, en lugar de restaurar los instintos, están preocupados solamente de reforzar las aptitudes cognitivas y la percepción simbólica y abstracta.

2.9 IDENTIDAD

El abordaje psicológico del principio de identidad requiere una nueva perspectiva, desde que deja de ser abstracto, para convertirse en materia de lo viviente y está en permanente cambio. Sabemos que Juan es Juan y, al mismo tiempo, se está transformando en otro, sin dejar de ser el mismo; cambia en todo momento, pero en esencia es Juan.

La percepción de la propia identidad nos da la referencia absoluta: ‘soy el mismo que fui cuando niño; he cambiado, pero soy el mismo; estoy cambiando, pero seré siempre el mismo, en esencia’.

La identidad es ‘el único y sus atributos’, lo que cada persona ‘es’ esencialmente, frente a cualquier otro sistema de realidad.

2.9.1 Diversas concepciones sobre identidad

La revisión del concepto de identidad representa, a mi modo de ver, la tarea fundamental de la biología y psicología contemporáneas. La filosofía del ‘idealismo especulativo’, configurada por Leibniz y Kant, fundó nuevas aclaraciones sobre la esencia de la identidad. Fichte, Schelling y Hegel contribuyeron profundamente al examen filosófico de la identidad. Los estudios de Piaget sobre ‘psicología y epistemología de la identidad’ hicieron evidente que el concepto de identidad ocultaba complejidad aún insospechada.

Las dos paradojas de la identidad hacían de este concepto un enigma, al parecer, insondable:

a) La identidad se hace patente sólo a través de ‘el otro’ (este planteamiento superaba en profundidad y dinamismo la antigua división entre ‘mismidad y alteridad’, todavía influidas por el neoplatonismo y cartesianismo disociativos).

b) La identidad tiene una esencia invariable, a la vez que se transforma constantemente debido a su dimensión espacio-temporal. Así, la identidad es siempre única y, al mismo tiempo, cambia de aspecto con la edad.

La expresión de Fisher de que la identidad es ‘la experiencia de sí mismo como centro de percepción del mundo’, a pesar de ser operatoria, apenas profundiza en la dinámica de esa noción. El concepto de ‘proceso de individuación’ de Jung y la búsqueda del ‘*self*’ a través del laberinto de opciones existenciales, posee la profundidad de la concepción genética, pero adolece de cierta tendencia solipsista. La integración del ‘yo-tú’ y la aparición del concepto de ‘nosotros’, de Martín Buber, significa un requerimiento del concepto de identidad. Según este autor no existe el ‘yo’, sino el ‘nosotros’. René Spitz sostiene que la identidad comienza en el contacto afectivo con la madre. La importancia que da Lacan al lenguaje en la estructuración de identidad, tiene que ser considerada, pero debe ser integrada a sus antecedentes primales: las protovivencias de comunicación y los lenguajes preverbales. Según Arnold Gesell, el niño comienza a percibir su cuerpo independiente y separado del mundo alrededor de las 28 semanas, cuando succiona el pulgar de su propio pie.

2.9.2 Vivencia de estar vivo

La vivencia fundamental de la identidad surge como la sensación endógena del ‘estar vivo’. La experiencia primordial de la identidad es la conmovedora e intensa sensación de estar vivo, generándose a sí mismo. La vivencia de estar vivo es, según pienso, el dato primario de la identidad psicológica.

Vivir en la alegría de ‘ser con otro’ significa ‘convivir’, adquirir la capacidad de vínculo afectivo. La vivencia de sí surge durante la ‘convivencia’. Danzar en grupos, descubriendo progresivamente los rituales de aproximación, permite la integración de la identidad. ‘Nuestra identidad se revela en presencia del otro’.

La vivencia de estar vivo está afectada constantemente por el humor corporal y por los estímulos externos, pero su génesis es visceral.

2.9.3 Conciencia de sí mismo. La conciencia de sí mismo se organiza por un doble camino:

a) Conciencia del propio cuerpo. La percepción del propio cuerpo evoluciona a través de las experiencias cotidianas: el cuerpo como fuente de placer y como fuente de dolor, sufrimiento o malestar.

b) Conciencia de ser diferente. Las primeras nociones de ser diferente se dan en el contacto con el grupo, pues la identidad se hace patente en el espejo de otras identidades. Esto conduce a la conciencia de la propia singularidad y al acto de pensarse a sí mismo frente al mundo, lo que configura la autoimagen.

2.9.4 Identidad y vínculo.

La identificación de objetos y personas sólo puede hacerse a través de un juego dialéctico, aproximación empática y distanciamiento formalizador respecto al objeto. La vinculación con el mundo significa perder y ganar identidad, ser o dejar de ser; sólo así se organiza y reorganiza el trato con la realidad. La identidad, por lo tanto, es estable y a la vez dinámica. Es lo que en mí permanece a pesar de los cambios.

2.9.5 Identidad y Biodanza.

La expresión ontológica de nuestra identidad es el movimiento corporal. La danza, por lo tanto, es una acción ejercida directamente sobre la identidad. El amor y el deseo sexual refuerzan la identidad, que a su vez la vuelven vulnerable. Esta es una nueva paradoja.

La complejidad de componentes y estructuras que constituyen la identidad es lo que, en cierto modo, hace de ella una noción difícil de operar. Podemos descubrir una vía de acceso a las estructuras de la identidad, llamada la 'vía regia', el instrumento más sutil y poderoso para penetrar en el integrado mecanismo de la identidad: la danza.

La danza activa el núcleo central de la identidad: la conmovedora sensación de estar vivo y la percepción de la unidad de nuestro cuerpo con las vivencias y emociones. A partir de esa sensación visceral, se reactualizan las primeras nociones del cuerpo y su perfección como fuente de placer. Al mismo tiempo, se acentúa la noción de ser diferente y único, al entrar en contacto con otras personas. La autoestima y la conciencia de sí mismo se elevan a niveles desacostumbrados. El sentirse vivo 'con otro' y, al mismo tiempo, exaltando sus características, refuerzan todos los circuitos de la identidad saludable.

2.9.6 Biodanza, expansión de la identidad.

Durante los ejercicios de Biodanza, la persona es, más que nunca, ella misma: respetada, valorizada, querida y aceptada. Experimenta su cuerpo como fuente de placer y, al mismo tiempo, como potencialidad capaz de expresarse creativamente. Los dos grandes polos entre los cuales se recicla el proceso de identidad, son así fuertemente activados dentro de Biodanza.

Las danzas de amor y acariciamiento, los ejercicios de dar y recibir, contienen y, a la vez, activan la selectividad sexual y la intimidad afectiva. El 'ser-en-comunicación' ayuda a descubrir progresivamente la identidad sexual y capacidad de amor comunitario. Simultáneamente, se activa la línea de vitalidad y las respuestas asertivas (*feed-back*) frente a la realidad externa.

Durante los ejercicios se aprende a expresar los potenciales en forma creativa, promoviendo así el proceso de diferenciación evolutiva. En tales condiciones, el estudiante de Biodanza alcanza una identidad suficientemente integrada como para alcanzar los estados de conciencia cósmica.

Las ideas fundamentales sobre identidad pueden resumirse en 7 puntos:

1. La identidad de un individuo se revela sólo en presencia de otro.
2. La identidad es inmutable y, sin embargo, está en permanente transformación (génesis actual).
3. La relación erótica refuerza la identidad, a la vez que la torna vulnerable mediante el contacto.
4. La 'vía regia' para comprender la identidad es el trance musical.
5. Siendo el movimiento la expresión de nuestra identidad, el acceso a sus modificaciones sólo puede ser la danza, en su condición de vehículo para la vinculación afectiva y el trance.
6. Es impensable separar el concepto de identidad con el de regresión.
7. La identidad es permeable a los agentes externos, en especial a la música.

2.10 AFECTIVIDAD

2.10.1 Contextualización.

Afectividad es un estado de afinidad profunda hacia otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo. Sin embargo, sentimientos opuestos (ira, celos, inseguridad y envidia) pueden considerarse componentes del complejo fenómeno de la afectividad.

A través de la afectividad nos identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas y protegerlas; pero también podemos rechazarlas y agredirlas. Según Ortega y Gasset, la afectividad abarca cualquiera de las pasiones del ánimo, en especial el amor, el cariño y el odio.

La afectividad puede tener una dimensión de 'amor diferenciado' (dirigido a una sola persona) y de 'amor indiferenciado' (dirigido a la humanidad).

A diferencia de las vivencias (que son estados pasajeros ‘aquí y ahora’) la afectividad es compleja, con duración en el tiempo (recuerdos), participación de la conciencia y representación simbólica.

La línea de afectividad tiene, en Biodanza, su expresión privilegiada en el amor. ‘La afectividad es expresión de la identidad’: esta afirmación es la base teórica de nuestra concepción de afectividad.

Las personas que tienen una identidad débil son incapaces de amar, tienen miedo a la diversidad y sus vínculos con otras personas son defensivos. Las formas patológicas de la afectividad se expresan en destructividad, discriminación social, racismo, injusticia e impulsos autodestructivos. Una forma poco conocida de la patología de la afectividad es el ‘relativismo ético’, que consiste en justificar acciones infames con razonamientos inteligentes. Esta actitud es típica en gobiernos totalitarios y personas individualistas.

La afectividad es un estado evolutivo superior, que no va necesariamente unido a la sensibilidad ni a la inteligencia. El sentimiento de amor a la humanidad, expresado en acciones, está ligado al proceso evolutivo de la especie: personas inteligentes y sensibles, pero sin capacidad de amar, pueden alcanzar niveles inconcebibles de violencia.

2.10.2 Importancia del abrazo.

Con frecuencia saludamos, damos la mano cordialmente o nos despedimos con un beso ritual, pero raramente experimentamos el abrazo, quizás sólo en un cumpleaños, para el año nuevo o en las despedidas. La emoción del abrazo tiene una calidad irremplazable. Es la proximidad del otro en un acto recíproco de dar y recibir afecto, de sostenerlo en toda su humanidad, de asumirlo espiritual y corporalmente. El abrazo posee un matiz religioso más que sexual, alude a la fraternidad y comunión generosa, es decir, tiene su fuente en la conciencia de pertenecer a una hermandad universal. El abrazo es un medio supremo de percibir al otro, no sólo como un prójimo, sino como un semejante; mediante él es posible alcanzar el trance de fusión de dos identidades en una identidad mayor.

El abrazo, en Biodanza, es un acto de encuentro consigo mismo y con el otro; no se trata del ‘pseudo-abrazo’ de las parejas que bailan con música en un salón, sino de un acto de sutil fusión recíproca. Para que esto sea posible, es necesario una actitud permisiva y un sincero deseo de recibir al otro.

Ahora bien ¿a quién abrazar? Resulta fácil abrazar a personas estimadas y queridas, pero es más difícil abrazar a ‘un extraño’. El encuentro de Salomón con la Reina de Saba debió ser iniciado con un abrazo solidario y conmovido; San Francisco fue hacia los leprosos y les brindó su abrazo. Es difícil abrazar a un mendigo o a un loco, cada

persona descubre en su capacidad de abrazar su nivel de hominización, su grado de evolución afectiva.

2.10.3 Modelo de encuentro.

Biodanza es una poética del encuentro humano, una ceremonia de encantamiento. En el abrazo, la energía afectiva que cada uno aporta se multiplica en forma exponencial y cambia la cualidad e intensidad de la energía inicial.

El encuentro afectivo tiene efectos cuánticos de curación, al movilizar los centros límbicos- hipotalámicos que regulan los órganos. Éste estimula la producción de neuropéptidos y eleva la eficacia del sistema inmunológico. El encuentro humano es un acto de sensibilización de las funciones expresivas y de comunicación, que pone en acción los circuitos de vínculo en *feed-back*. Debemos comprender que el 'encuentro humano perfecto es una ceremonia sagrada de expansión de conciencia'.

2.10.4 Índices de afectividad

1. Capacidad de identificarse empáticamente con las personas; de sentir al otro como parte de sí.
2. Capacidad de experimentar ternura por el otro.
3. Capacidad de expresarse y comunicarse sinceramente.
4. Capacidad de dar y recibir afecto.
5. Capacidad de lucha por el bienestar del otro.
6. Capacidad de autodonación.
7. Capacidad de escuchar al otro.
8. Capacidad de valorizar y calificar al otro.
9. Capacidad de vincularse con los miembros de la especie humana sin discriminación de raza u otras formas de diversidad.

2.11 La amistad.

La amistad es uno de los sentimientos más profundos y nobles del ser humano. En ella se combinan la afectividad, el sentimiento estético, la lealtad y la sintonía de la conciencia. Cuando se preguntó a Ronald Laing: ¿qué es un hombre enfermo? Él respondió: "Un hombre enfermo es quien no tiene amigos".

La amistad es un sentimiento que permite al otro ser libre, sin celos, sino con un profundo respeto por lo que el amigo siente. Es un sentimiento complejo que se profundiza con el pasar del tiempo.

Platón expresaba: “No hay que dejar crecer las malezas en el camino de la amistad”. Esto significa que hay que cuidar al amigo. “Amigo es algo para guardarse en el lado izquierdo del pecho bajo siete llaves”, dice la canción de Milton Nascimento. Durante la amistad se crea una red mental, un código que sólo lo comprenden los amigos. La fecundación de cerebros es un fenómeno real y se manifiesta en aspectos intelectuales y existenciales, la amistad es esencialmente creadora. Una persona sin verdaderos amigos es afectivamente inconsistente. Tener amigos es una bienaventuranza, un maravilloso don de la existencia.

En Biodanza se propone la danza del amigo o danza de la amistad, que tiene los siguientes pasos:

1. Descubrimiento del amigo.
2. Mirar el mundo junto.
3. Oposición.
4. Sembrar juntos.
5. Cosechar juntos.
6. Escuchar el corazón del amigo.
7. Llevar siempre al amigo en el corazón, aunque se encuentren lejos.

3. DESCRIPCIÓN DEL GRUPO

El grupo es esencial en el proceso de cambio, porque induce nuevas formas de comunicación y vínculo afectivo. El grupo es una matriz de renacimiento, en el que cada participante encuentra continente afectivo y permiso para el cambio.

Las personas invitadas a participar en el presente estudio cumplieron con el procedimiento formal de diligenciar el formulario de inscripción. En el cuadro 1, y gráficos 1 al 4, se resume la información demográfica correspondiente.

3.1 FORMACIÓN DEL GRUPO

Cuadro 1. Información demográfica de los inscritos al programa de Biodanza para iniciantes

NOMBRE	EDAD	PROFESIÓN	ESTADO CIVIL	No DE HIJOS
CPBC	35	Comerciante	Casada	2
MQS	47	Administradora	Soltera	no
LYMA	45	Ing. Industrial	Casada	3
YVCD	18	Independiente	Soltera	no
GMBN	29	Adm de Empresas	Soltera	1
EPP	49	Adm Empresas Agropec	Soltera	1
MLDV	53	Dependiente Judicial	Soltera	no
NNMT	47	Administradora Hotelera	Separada	2
MYChR	39	Empresaria	Soltera	no
YSSV	44	Contador Público	Soltera	no
DXSH	57	Independiente	Separada	3
LMS	52	Hogar	Separada	4
KPMD	22	Independiente	Soltera	1
RMDV	51	Independiente	Separada	4
AEBM	61	Enfermera Auxiliar	Separada	3
MRC	55	Hogar	Soltera	3
FAC	57	Pensionada	Casada	3
FGM	55	Comerciante	Casada	1
JEMM	47	Comerciante	Casado	1

FUENTE: Fichas para la evaluación del proceso evolutivo en Biodanza. Escuela de Biodanza Boyacá-Duitama Colombia

Gráfico 1. Composición etàrea del grupo inscrito al programa



FUENTE: Autora

Gráfico 2. Estado civil de los integrantes del grupo



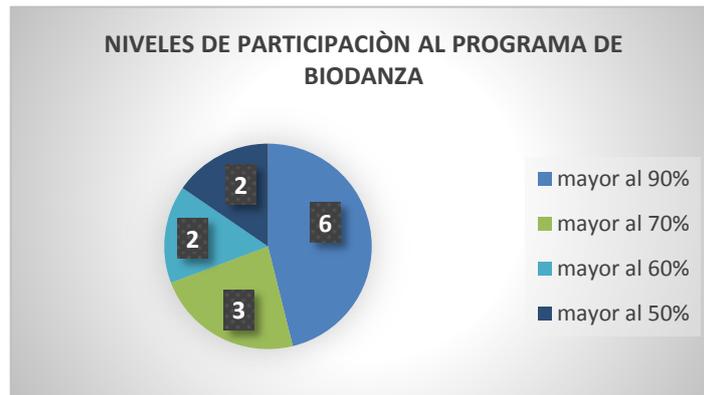
FUENTE: Autora

Gráfico 3. Composición ocupacional del grupo



FUENTE: Autora

Gráfico 4. Asistencia del grupo finalista al Programa



FUENTE: Autora

3.2 EXPECTATIVAS DE LOS PARTICIPANTES ACERCA DE LA REALIZACIÓN DEL PROGRAMA DE BIODANZA

Conocer nuevas experiencias del comportamiento humano.

Algo desestresante. Momentos de relajación y conocer personas. Compartir con ellas nuestros sueños danzando.

Aprender a controlar la ansiedad, relajarme. También poder transmitirlo a otras personas.

Vivenciar cada sesión al máximo.

Una respuesta positiva, aprender a manejar la ansiedad para no llegar a enfermarme.

Manejar mejor mi estrés y poder tener mejor manejo de decisiones y más tranquilidad.

Aprender y practicar lo mejor posible.

Relajación.

Contribución a la mejora en el aspecto emocional.

Tener menos ansiedad.

Sentirme mejor.

Que me ayuden a mejorar mi estado de estrés.

Seguir mejorando en mi situación de ansiedad.

Tengo expectativa, pues me gusta hacer ejercicio, caminar. Y siempre estuve participando en danzas.

Relajarme.

FUENTE: Fichas para la evaluación del proceso evolutivo en Biodanza. Escuela de Biodanza Boyacá-Duitama Colombia

3.3 LUGAR DE REALIZACIÓN DEL TRABAJO

El programa de Biodanza para iniciantes, aplicado al manejo de estados de ansiedad en población adulta, se desarrolló en las instalaciones del consultorio médico de la autora, en sesiones con duración promedio de hora y media cada una, en horario establecido mediante consenso de grupo, 6 de la tarde, los días miércoles.

3.4 PROGRAMA DEL CURSO DE BIODANZA PARA INICIANTES

Cuadro 2. Programa de las sesiones 1 a 4

SESION 1:3 feb/2016	SESION 2: 10 feb/2016	SESION 3: 17 feb/2016	SESION 4: 24 feb/2016
Supervisada: <input checked="" type="checkbox"/> __ Sin Supervisión ___	Supervisada: <input type="checkbox"/> x__ Sin Supervisión ___	Supervisada: <input checked="" type="checkbox"/> __ Sin Supervisión ___	Supervisada: <input checked="" type="checkbox"/> __ Sin Supervisión ___
TEMA			
Integración del Grupo. Confianza Grupal	Fortalecer el Sistema Afectivo Motor	Conexión con la vida	Equilibrio Dinámico de la Vida
OBJETIVOS			
1.-Acercamiento y sensibilización para fomentar el proceso de integración del grupo. 2.-Confianza grupal. 3.-Disminuir Tensiones	Estimular la relajación y soltar tensiones en el cuerpo	Relajación de la mente en el aquí y el ahora, para disminuir la tensión en el cuerpo	Generar relaciones afectivas Integradoras de forma Creativa
SECUENCIA DE LOS EJERCICIOS			
1.Ronda Inicial	1.Ronda Inicial	1.Ronda Inicial	1.Ronda de Iniciación
2.Marcha Sinérgica	2. Marcha Fisiológica.	2.Marcha Sinérgica	2.Caminar exaltando su propia presencia
3.Cordinacion Rítmica en pareja	3.Coordinación rítmica en parejas	3.Marcha con motivación afectiva	3.Marcha Fisiológica
4.Juego de a tres	4.Danza de Fluidez	4.Tren seguir el líder	4.Danza Rítmica
5.Uno dos tres cuatro	5.Segmentario de pecho y brazos	5.Liberacion de movimiento	5. Lúdico. Batir palmas
6.Respiracion Danzante	6.Liberacion de movimiento	6.Elasticidad integrativa	6.Liberacion de Movimiento
7.Segmentario de cuello	7.Sincronizacion Melódica	7.Segmentario de pecho y brazos	7.Desplazamiento con levedad
8.Caricias de las propias manos	8.Ronda de Mecimiento	8.Abanico Chino	8.Encuentro de Manos y miradas
9. Danza de Intimidad	9. P.G Intimidad	9.Danza de Eutonia	9. Danza de Corazón a Corazón
10.Ronda de Activación Progresiva	10. P.G. Valor	10.Ronda de Activación	10.Ronda de Mecimiento
11.Ronda Final	11.Ronda Activación Progresiva	11.Ronda Final	11.Ronda de activación progresiva
	12.Ronda Final		12.Ronda final

FUENTE: Escuela de Biodanza Boyacá-Duitama Colombia

Cuadro 3. Programa de las sesiones 5 a 8

SESION 5: 2 mar/2016	SESION 6: 9 mar/2016	SESION 7:16 mar/2016	SESION 8:23 mar/2016
Supervisada: ____ Sin Supervisión __x__	Supervisada: ____ Sin Supervisión __x__	Supervisada: ____ Sin Supervisión __x__	Supervisada: ____ Sin Supervisión __x__
TEMA			
Afectividad Integrativa Contacto y Caricias	Afectividad Integrativa. Contacto y caricias	Afectividad Integrativa. Vinculo	Conexión con la Vida- Vinculo
OBJETIVOS			
Despertar sentimientos renovadores para la autorregulación de la afectividad	Perder el miedo al acariciamiento corporal	Fortalecer el vínculo Afectivo	Fortalecer la aceptación de uno mismo en el aquí y en el ahora.
SECUENCIA DE LOS EJERCICIOS			
1.Ronda Inicial	1.Ronda Inicial	1.Ronda Inicial	1.Ronda Inicial
2.Caminar alegre	2.Caminar Alegre	2.Caminar con motivación afectivas	2.Marcha Fisiológica
3.Danza con determinación	3.Caminar Rítmico en Parejas	3.Coordinación Rítmica en Pareja	3.Variación Rítmica
4.Juego de contacto caminando en grupo	4.Danza en pares con ritmos tropicales	4. Juego. Abanico chino	4.Salto Sinérgico
5.Danza Yan	5.Juego el Tren	5.Ronda de transformaciones	5.Sincronización Rítmica en Pareja
6.Sincronización melódica en pares	6.	6. Sincronización Melódica.	6.Juego Ahora o Nunca
7.Danza de adaptación	7.Sincronización Melódica	7.Fluides I-II-III	7.Fluides I-II
8.Respiración Danzante	8.Fluides I-	8.Danza de fluides libre	8.Eutonia de manos
9.Eutonia de dedos	9.Fluides II	9Caricias de manos en grupo	9Ronda de aceptación en grupos de cinco
10.Danza expresiva en pares	10.Caricias de nanos en grupo de cinco	10.P.G. Protección de la vida	10.Proteger la vida
11.Ronda de activación progresiva	11.Encuentro Fugaz	11.Ronda de activación progresiva	11.Ronda de activación Progresiva
12.Ronda final	12. Ronda final.	12.Ronda final	12.Ronda Final

FUENTE: Escuela de Biodanza Boyacá-Duitama Colombia

Cuadro 4. Programa de las sesiones 9 a 12

SESION 9:6 abr/2016	SESION 10: 13 abr/2016	SESION 11:20 abr/2016	SESION 12:27 abr/2016
Supervisada: ____ Sin Supervisión __x__	Supervisada: __x__ Sin Supervisión ____	Supervisada: __x__ Sin Supervisión ____	Supervisada: ____ Sin Supervisión x__
TEMA			
Integración Afectiva Vinculo	Integración Afectiva. Vinculo	El Placer de sentir la vida. (Sexualidad)	Mecanismos de acción de la Biodanza
OBJETIVOS			
1.-Estimular la comunicación afectiva por medio del vínculo	1. Fortalecer el vínculo conmigo, con el otro y con los demás por medio de la Biodanza	1.Disfrutar de los pequeños y grandes placeres de la vida	1.Sentir alegría de estar vivo
SECUENCIA DE LOS EJERCICIOS			
1-Ronda Inicial	1.Ronda Inicial	1.Ronda Inicial	1.Ronda Inicial
2.Marcha con motivación	2.Caminar con alegría	2.Caminar Sensual	2.Marcha Fisiológica

afectiva			
3.Cordinacion rítmica en parejas con cambios	3.Sincronización Rítmica	3.Encuentro de manos	3. Danza Rítmica Expresiva
4.Danza de a dos en Feedback	4. Danza creativa	4.Caricias anónimas de manos en grupo de cinco	4. Juego Lúdico. Sostener el balón
5.Danza Abanico chino	5. Juego Vital. Tocarse las diferentes partes del cuerpo	5.Caricias de espalda	5.Juego de vitalidad y samba
6.Ronda de transformación	6.Danzar 77 para el Otro	6.Caricias sensibles de cabello en pares	6.Desplazamiento con levedad
7.Sincronización Melódica	7-Desplazamiento con levedad.	7.Caricias de un compañero en grupo de a tres	7. Respiración danzante
8.Danza de Fluidez Libre	8. Danza de Fluidez. Primera y segunda parte	8.Danza de la serpiente	8.Danza de Fluidez I-II
9Danza de fluidez en grupo con contacto sensible	9.P.G.Dar-Darse	9Grupo contacto de caricias	9-Fluidez con contacto sensible
10. Caricias de manos en grupo	10. P.G. Recibir	10.Danza y activación en pares	10. P.G Intimidad
11.Ronda de activación Progresiva	11.Encuentro de manos y miradas	11..Ronda final	11.Encuentro Fugaz
12.Ronda Final	12.Ronda de Activación		12.Ronda de Activación progresiva
			13.Ronda Final

FUENTE: Escuela de Biodanza Boyacá-Duitama Colombia

Cuadro 5. Programa de las sesiones 13 a 16

SESION 13: 4 may/2016	SESION 14: 11 may/2016	SESION 15:25 may/2016	SESION 16: 1 jun/2016
Supervisada: ____ Sin Supervisión _x__	Supervisada: ____ Sin Supervisión _x__	Supervisada: ____ Sin Supervisión __x__	Supervisada: _x_ Sin Supervisión x__
TEMA			
El Grupo	El abrazo, encuentro consigo mismo y con el otro	Identidad.	Identidad
OBJETIVOS			
Objetivo. Fortalecer la red afectiva para el crecimiento del grupo	Objetivo. Potencializar la sensibilización de las funciones expresivas y de comunicación.	Objetivo. Conciencia de sí mismo y reconocer al otro como un ser diferente	Objetivo- Valor y coraje de ser tu misma para expresarte
SECUENCIA DE LOS EJERCICIOS			
1-Ronda Inicial	1.Ronda Inicial	1.Ronda Inicial	1.Ronda Inicial
2. Marcha con motivación afectiva	2.Caminar exaltando mi propia presencia	2.Caminar con motivación afectiva	2.Caminar Sinérgico
3.Coordinacion rítmica en pareja	3. Sincronización melódica en pareja	3. Sincronización rítmica en pareja	3.Marcha con determinación
4.Extension armónica	4. Danza rítmica expresiva	4. Variación Rítmica	4. Danza de adaptación
5.Danza sensible de brazos	5. Juego de Vitalidad	5.Danza rítmica expresiva	5.Salto sinérgico
6.Danza de conexión con el universo	6.Segmentario de pecho y brazos	6.Sincronización melódica	6.Danza Yan
7.Danza sembrar la semilla	7.Encuentro de abrazos	7.Segmentario de cuello	7.Desplazamiento con levedad

8.Danza de dar y recibir	8. Encuentro de manos y miradas	8.Segmentario de hombros	8.Caricias de las propias manos
9.Danza de transporte de corazón a corazón	9.Danza de transporte de corazón a corazón	9.Eutonia de Manos	9. Caricias del rostro en parejas caricias anónimas en grupos de 5
10. Ronda de comunión	10. PG. Darse	10. PG. Determinación	10.PG.Intimidad
11.Ronda de activación lenta	11. Ronda de Mecimiento	11.Encuentro de manos y miradas	11.Ronda de activación lenta
12.Ronda lenta	12.Ronda de activación Progresiva	12.Ronda de activación lenta	12.Ronda final
	13. Ronda Final	13.Ronda Final	

FUENTE: Escuela de Biodanza Boyacá-Duitama Colombia

3.5 ASPECTOS QUE SE DESEA DESARROLLAR EN EL PROGRAMA

3.5.1 El vínculo.

El vínculo, red afectiva, cuatro sesiones
Necesidad afectiva, seis sesiones

3.5.2 Identidad.

Durante ocho sesiones
¿Quién soy?
Conciencia de sí mismo
Activa. Toma de decisiones

3.5.3 Instrumento utilizado para la recolección de la información. Con base en el formato de la escala de ansiedad de Hamilton, se diligenció el instrumento que se presenta en el Anexo A. Los registros de las puntuaciones de los síntomas de ansiedad permitieron disponer de las bases de comparación de las valoraciones inicial y final en cada participante.

3.5.4 Valoraciones de ansiedad. De acuerdo con los puntajes registrados en el instrumento se obtiene la calificación de los grados de ansiedad, conforme se muestra en la escala adaptada en el cuadro 6.

Cuadro 6. Bases cualitativa y cuantitativa para la valoración de ansiedad

CALIFICACIÓN DE LOS GRADOS DE ANSIEDAD SEGÙN PUNTUACIONES				
AUSENTE (A) = 0 puntos	LEVE (L) = 1 punto	MODERADO (M) = 2 puntos	GRAVE (G) = 3 puntos	MUY GRAVE (MG) = 4 puntos
INTENSIDAD DE LOS SÍNTOMAS, SEGÙN BASE PORCENTUAL				
0%=A	Hasta 25%=L	26 a 50%=M	51 a 75%=G	Mayor a 75%=MG

FUENTE: Adaptado del Instrumento Escala de Ansiedad de Hamilton

4. VERIFICACIÓN

4.1 SOBRE EL GRUPO Y LOS INDIVIDUOS

4.1.1 Procedimiento.

Test de evaluación de entrada. Aplicado a cada uno de las 19 personas inscritas al programa de Biodanza.

Inducción teórica. Presentación de los fundamentos conceptuales de Biodanza seleccionados.

Relatorios. Experiencias compartidas ante el grupo, comunicación al inicio de cada sesión, en donde cada participante en el programa manifestaba cómo evolucionaba su estado de salud emocional, semana tras semana, con ayuda de los aprendizajes de cada sesión de Biodanza.

Movimientos. Mediante actividades dirigidas, talleres programados con la ejecución de danzas y movimientos seleccionados. Ambientaciones espaciales y musicales programadas para cada sesión.

Expresiones sentidas del grupo, comunicadas de modo breve y espontáneo, al final de cada sesión.

Test de evaluación de salida. Aplicado a 12 de los participantes que alcanzaron una proporción significativa de asistencia a las sesiones.

4.1.2 Registros de asistencia. En el cuadro 2 se detallan los datos de asistencia a las sesiones del Programa de Biodanza para iniciantes.

Cuadro 7. Participantes con asistencia significativa a las sesiones del Programa de Biodanza.

Nº	PARTICIPANTES	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	TOTAL
1	EB	4	4	4	3	3	18
2	FAC	4	4	4	3	3	18
3	FG	4	4	4	3	3	18
4	JM	4	4	4	3	3	18
5	MR	3	4	4	3	3	17
6	RMD	4	4	4	3	2	17
7	KM	4	4	2	3	2	15
8	LMS	3	4	4	2	1	14
9	NM	3	2	4	2	2	13
10	MCh	4	3	4	0	1	12
11	DS	3	2	3	2	2	12
12	MD	4	2	1	1	2	10
13	YS	4	4	2	0	0	10

FUENTE: Registros de asistencia

4.1.3 Valoración inicial de ansiedad psíquica. Al inicio del Programa, los seis ítems que conforman el cuadro de síntomas de ansiedad psíquica fueron puntuados mediante autoevaluación de cada uno de los participantes. Los resultados se muestran en el cuadro 8.

Cuadro 8. Puntuaciones iniciales de los síntomas de ansiedad psíquica

PARTICIPANTES	SÍNTOMAS DE ANSIEDAD PSÍQUICA						Puntaje individual	puntaje promedio
	Animo ansioso	Tensión	Temor	Insomnio	Intelectual	Animo deprimido		
LMS	4	4	3	4	2	4	21	3,50
MR	3	4	4	3	3	3	20	3,33
JM	3	2	2	3	2	3	15	2,50
FAC	3	2	2	3	2	2	14	2,33
NM	3	3	1	2	3	2	14	2,33
DS	3	2	2	2	2	2	13	2,17
KM	2	3	2	2	1	2	12	2,00
YS	1	2	2	2	2	1	10	1,67
FG	1	1	1	1	2	1	7	1,17
MCh	1	1	1	2	1	0	6	1,00
RMD	1	0	1	1	1	1	5	0,83
EB	1	0	1	1	1	1	5	0,83
Tot punt sintom	26	24	22	26	22	22		
PUNTUACIÓN INICIAL TOTAL DEL GRUPO = 142								

FUENTE: Autora

4.1.4 Valoración final de ansiedad psíquica. Ver resultados en el cuadro 9.

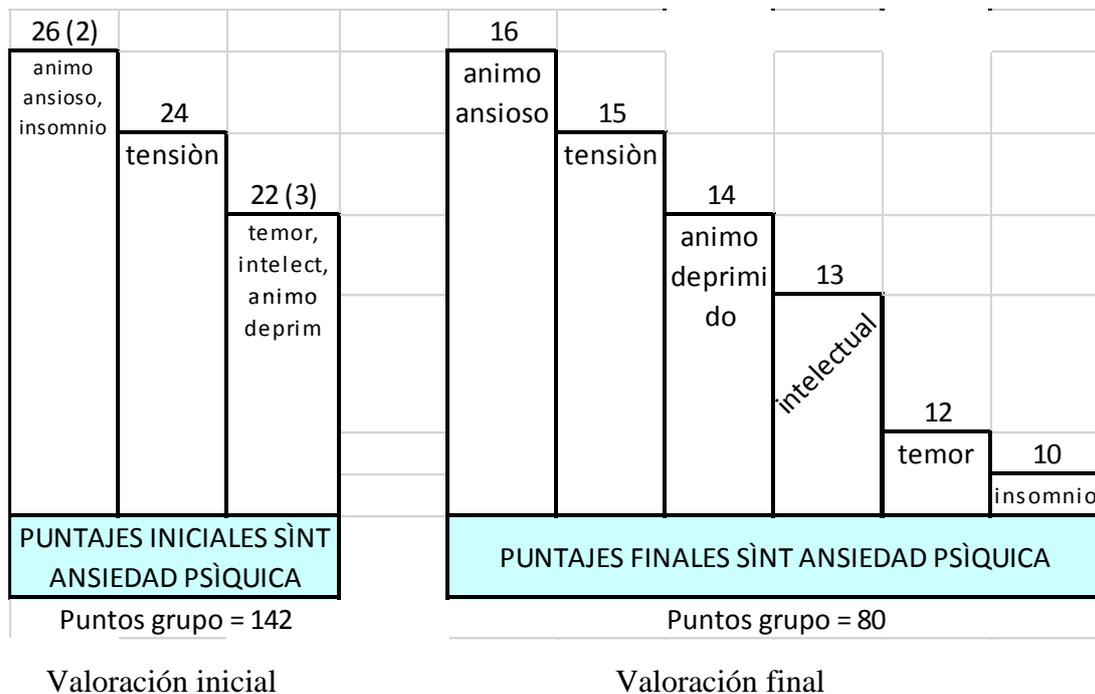
Cuadro 9. Puntuaciones finales de los síntomas de ansiedad psíquica

PARTICIPANTES	SÍNTOMAS DE ANSIEDAD PSÍQUICA						Puntaje individual	puntaje promedio
	Animo ansioso	Tensión	Temor	Insomnio	Intelectual	Animo deprimido		
LMS	3	3	4	4	2	4	20	3,3
JM	1	1	2	1	1	2	8	1,3
NM	1	2	1	0	2	2	8	1,3
YS	2	1	1	1	2	1	8	1,3
FAC	2	1	1	1	1	1	7	1,2
FG	2	1	1	1	1	1	7	1,2
MR	1	1	1	0	2	1	6	1,0
MCh	3	1	0	0	1	1	6	1,0
KM	1	2	0	0	1	0	4	0,7
DS	1	1	0	0	1	1	4	0,7
EB	1	0	1	2	0	0	4	0,7
RMD	1	0	0	0	1	1	3	0,5
Tot punt sintom	19	14	12	10	15	15		
PUNTUACIÓN FINAL TOTAL DEL GRUPO = 80								

FUENTE: Autora

4.1.5 Resultados comparados de las valoraciones de ansiedad psíquica. De acuerdo con las puntuaciones totales del grupo, presentadas en los cuadros 8 y 9, se verifica una reducción de intensidad de los síntomas al marcar, 142 puntos al inicio, y 80 puntos al final del Programa. En el gráfico 5 se detallan las variaciones de cada síntoma. Es muy relevante el caso del insomnio, que del primer lugar, con 26 puntos, desciende al último lugar, con sólo 10 puntos.

Gráfico 5. Variación de las puntuaciones en las valoraciones de ansiedad psíquica.



FUENTE: Autora

4.1.6 Valoración inicial de síntomas de ansiedad somática. Al inicio del Programa, los siete ítems que conforman el cuadro de síntomas de ansiedad somática fueron puntuados mediante autoevaluación de cada uno de los participantes. Los resultados se muestran en el cuadro 10.

4.1.7 Valoración final de síntomas de ansiedad somática. Al final del Programa, mediante procedimiento análogo, cada uno de los participantes autoevaluó su cuadro de ansiedad somática. Ver resultados en el cuadro 11.

4.1.8 Resultados comparados de las valoraciones de ansiedad somática. De acuerdo con las puntuaciones totales del grupo, presentadas en los cuadros 10 y 11, se verifica una reducción de intensidad de los síntomas al marcar, 130 puntos al inicio, y 100 puntos al final del Programa. En el gráfico 6 se detallan las variaciones de cada síntoma. Aunque la disminución de puntaje final total de la ansiedad somática del grupo es menos significativa que la de ansiedad psíquica, cada síntoma somático presenta reducciones importantes, con lo cual se evidencian efectos favorables del Programa para la salud emocional del grupo.

Cuadro 10. Puntuaciones iniciales de los síntomas de ansiedad somática.

PARTICIPANTES	SÌNTOMAS DE ANSIEDAD SOMÀTICA							suma de puntajes	promed
	muscular	sensorial	cardiovasc	respirat	Gastro intestinal	Genito urinarios	autònom		
LMS	3	4	4	4	3	4	4	26	3,7
MR	2	4	4	4	3	2	4	23	3,3
YS	3	1	1	1	3	1	3	13	1,9
DS	2	1	2	3	1	1	2	12	1,7
KM	2	3	2	1	3	0	1	12	1,7
FAC	2	2	1	2	1	1	2	11	1,6
JM	2	1	1	0	2	2	2	10	1,4
RMD	1	2	0	0	2	1	1	7	1,0
MCh	2	1	0	0	1	1	1	6	0,9
NM	1	0	1	1	1	0	0	4	0,6
FG	1	0	0	0	1	0	1	3	0,4
EB	1	1	0	0	1	0	0	3	0,4
Tot punt sintom	22	20	16	16	22	13	21		
PUNTUACIÓN INICIAL TOTAL DEL GRUPO = 130									

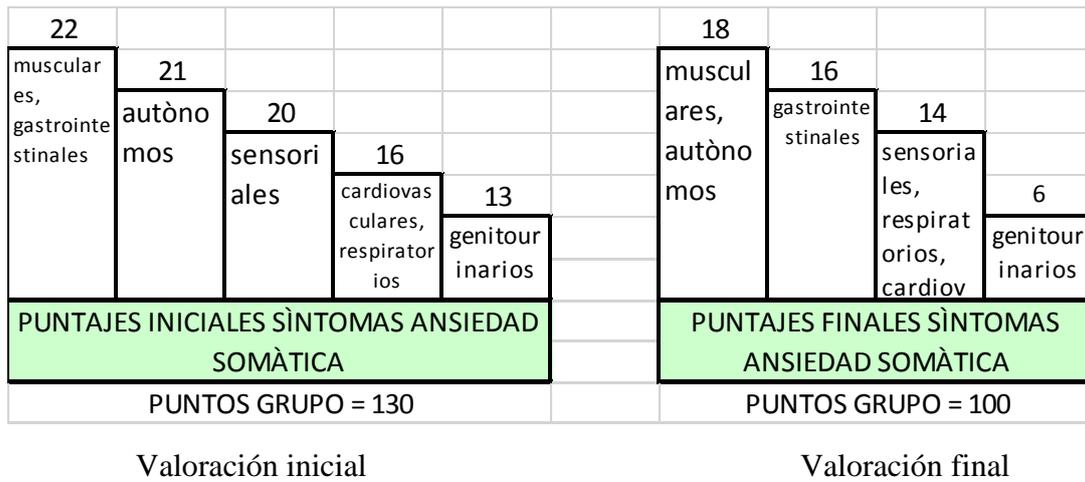
FUENTE: Autora

Cuadro 11. Puntuaciones finales de los síntomas de ansiedad somática.

PARTICIPANTES	SÌNTOMAS DE ANSIEDAD SOMÀTICA							suma de puntajes	promed
	muscular	sensorial	cardiovasc	respirat	Gastro intestinal	Genito urinarios	autònom		
LMS	3	3	4	4	3	3	4	24	3,4
MR	4	4	4	2	2	1	4	21	3,0
JM	2	2	2	2	1	1	2	12	1,7
YS	2	1	1	1	2	1	2	10	1,4
NM	3	0	1	0	2	0	1	8	1,1
KM	1	2	0	1	2	0	1	7	1,0
RMD	0	1	1	1	1	0	0	4	0,6
FG	1	0	0	1	1	0	1	4	0,6
FAC	0	0	0	1	1	0	1	3	0,4
DS	0	0	1	1	0	0	1	3	0,4
MCh	2	0	0	0	1	0	0	3	0,4
EB	0	1	0	0	0	0	0	1	0,1
Tot punt sintom	18	14	14	14	16	6	18		
PUNTUACIÓN INICIAL TOTAL DEL GRUPO = 100									

FUENTE: Autora

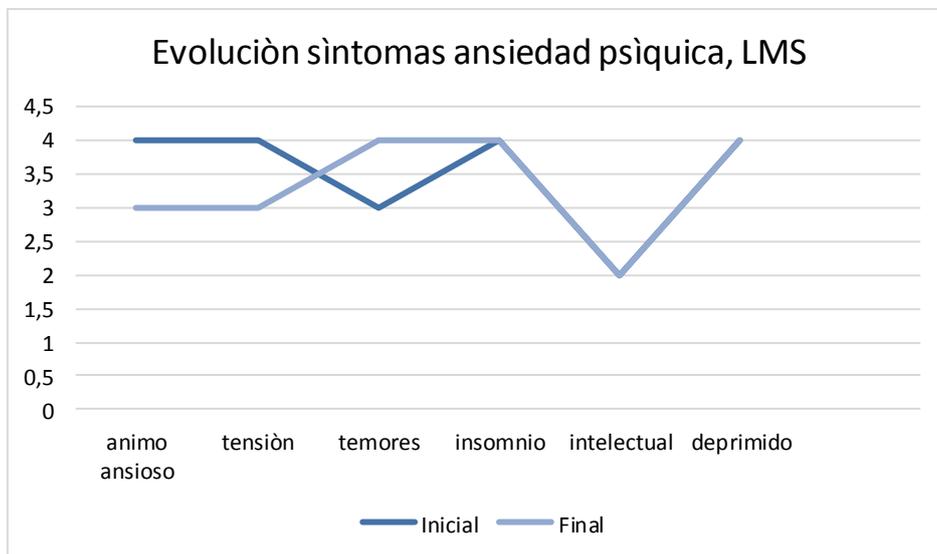
Gráfico 6. Variación de las puntuaciones en las valoraciones de ansiedad somática.



FUENTE: Autora

4.1.9 Evolución individual de los síntomas de ansiedad psíquica. En los siguientes gráficos, 7 al 18, se visualizan los perfiles individuales de evolución de los síntomas de ansiedad psíquica, correspondientes a los puntajes inicial y final de cada síntoma que conforma el cuadro de ansiedad psíquica. Un resumen gráfico del perfil grupal ansioso psíquico final se muestra en el gráfico 19.

Gráfico 7. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, LMS



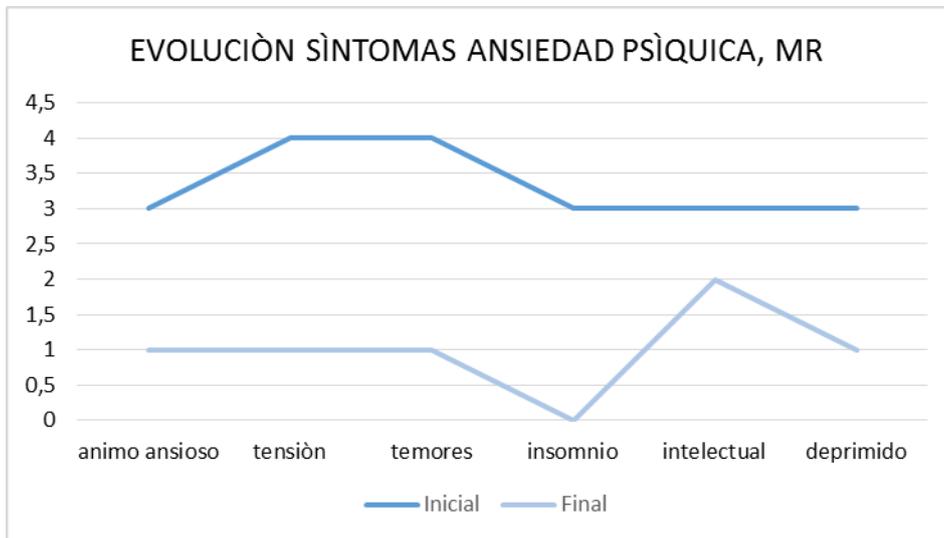
FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 3,5 Puntuación promedio final: 3,3
 Síntomas disminuidos: 2 Síntomas aumentados: 1 Síntomas sin variación: 3

Este caso reviste connotación aparte de los demás integrantes del grupo, pues se trataba de una paciente en estado incapacitante, al punto que fue necesaria su hospitalización semanas antes de la culminación del Programa. De los seis síntomas del cuadro ansioso psíquico,

inició y terminó con tres síntomas en grado “muy grave”, 4 puntos; y uno en grado “grave”, 3 puntos.

Gráfico 8. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, MR

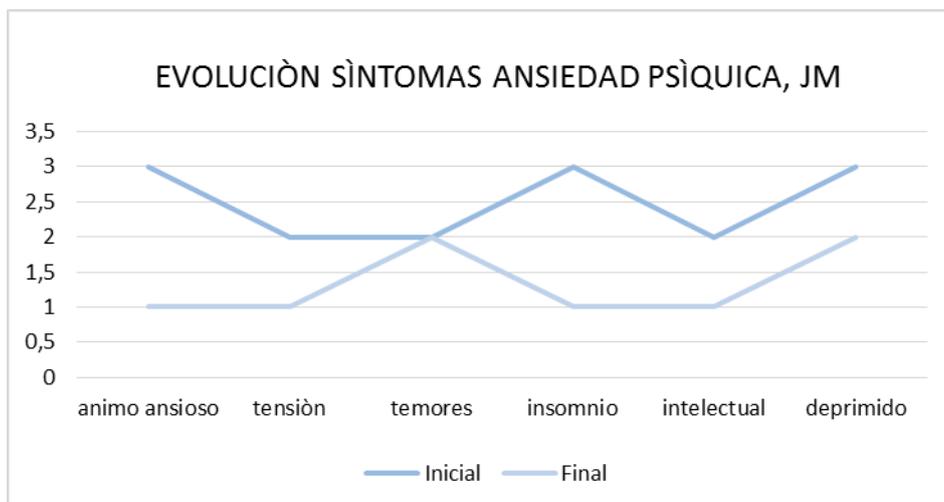


FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 3,3 Puntuación promedio final: 1,0
Síntomas disminuidos: 6 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 0

Este es el caso más relevante de evolución favorable de ansiedad psíquica en el grupo. Claramente se observa la dramática disminución de intensidad de sus síntomas, que evolucionó del grado “muy grave”, al grado “leve”.

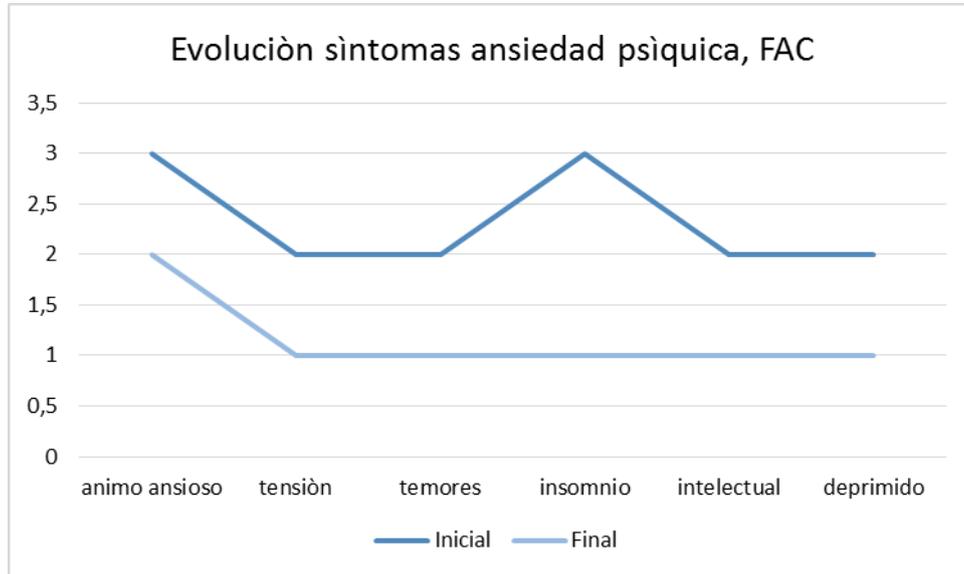
Gráfico 9. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, JM



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 2,5 Puntuación promedio final: 1,3
 Síntomas disminuidos: 5 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 1

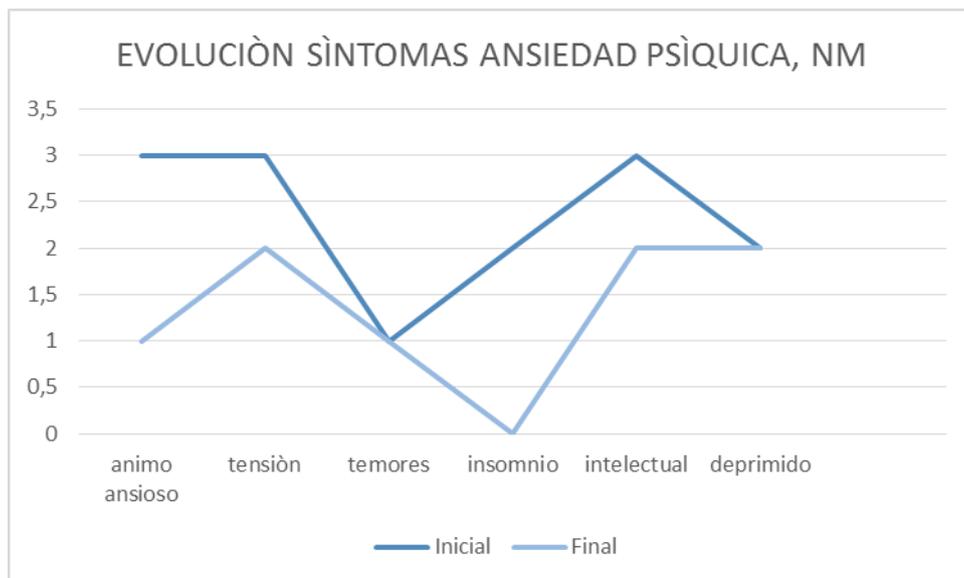
Gráfico 10. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, FAC



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 2,3 Puntuación promedio final: 1,2
 Síntomas disminuidos: 6 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 0

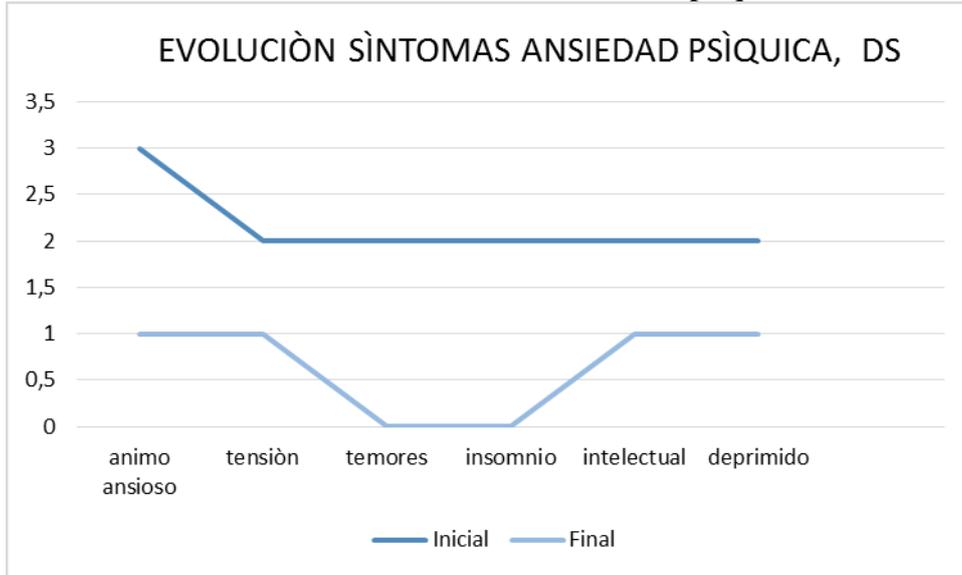
Gráfico 11. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, NM



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 2,3 Puntuación promedio final: 1,3
 Síntomas disminuidos: 5 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 1

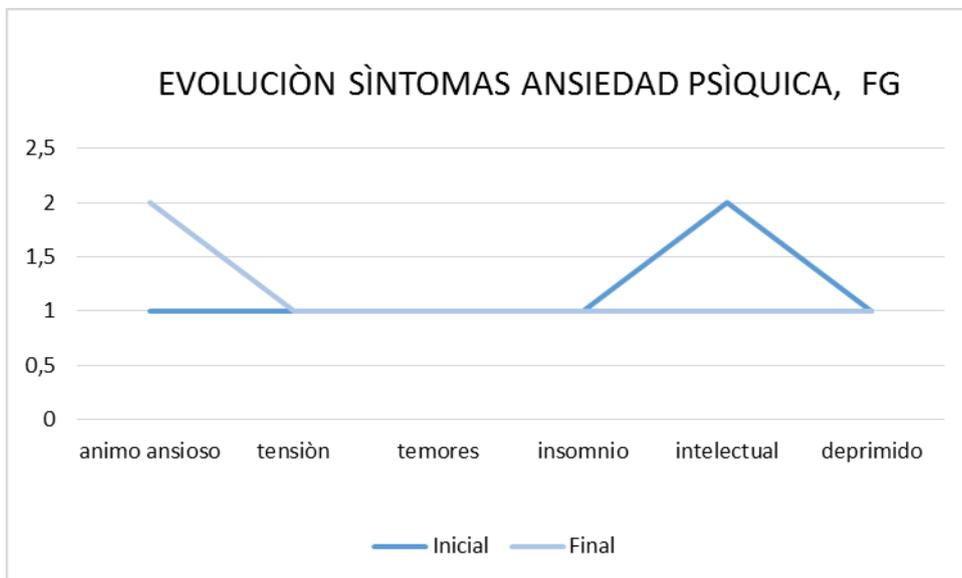
Gráfico 12. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, DS



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 2,17 Puntuación promedio final: 0,7
 Síntomas disminuidos: 6 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 0

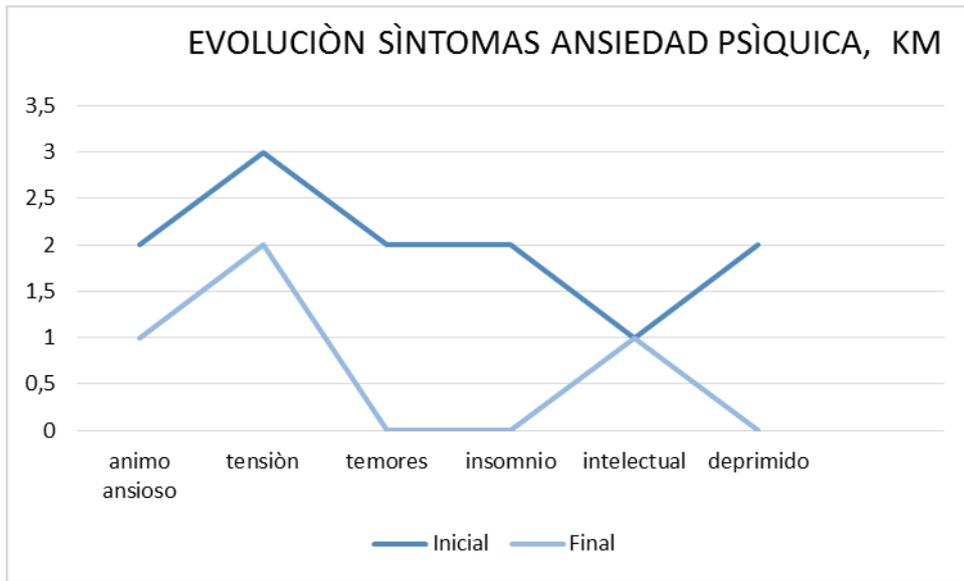
Gráfico 13. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, FG



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: Puntuación promedio final:
 Síntomas disminuidos: 1 Síntomas aumentados: 1 Síntomas sin variación: 4

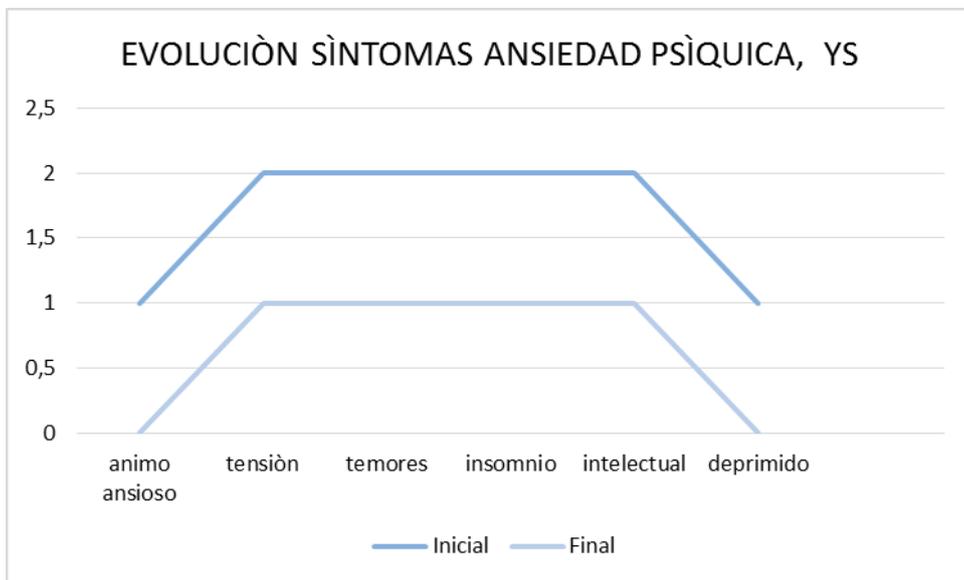
Gráfico 14. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, KM



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: Puntuación promedio final:
 Síntomas disminuidos: 5 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 1

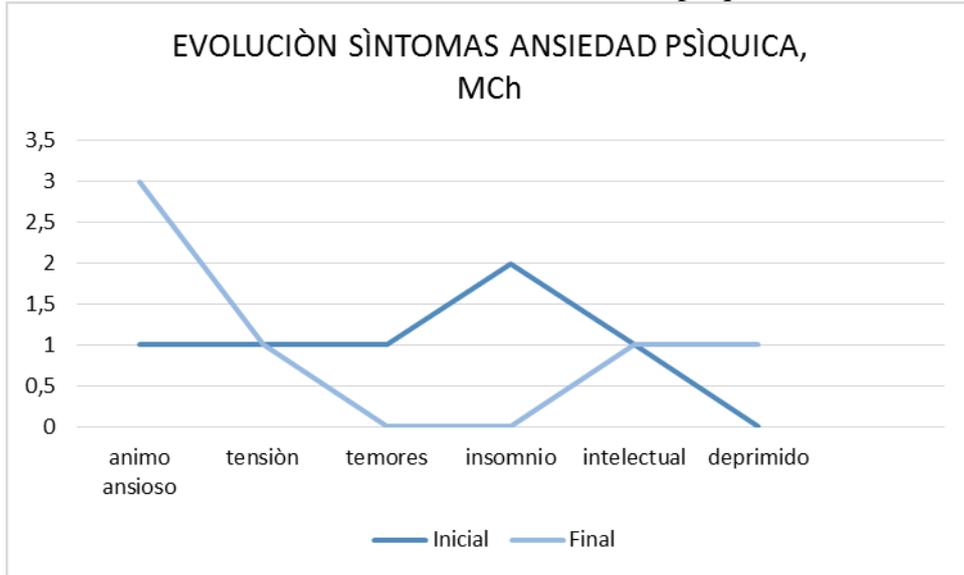
Gráfico 15. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, YS



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 1,67 Puntuación promedio final: 1,3
 Síntomas disminuidos: 6 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 0

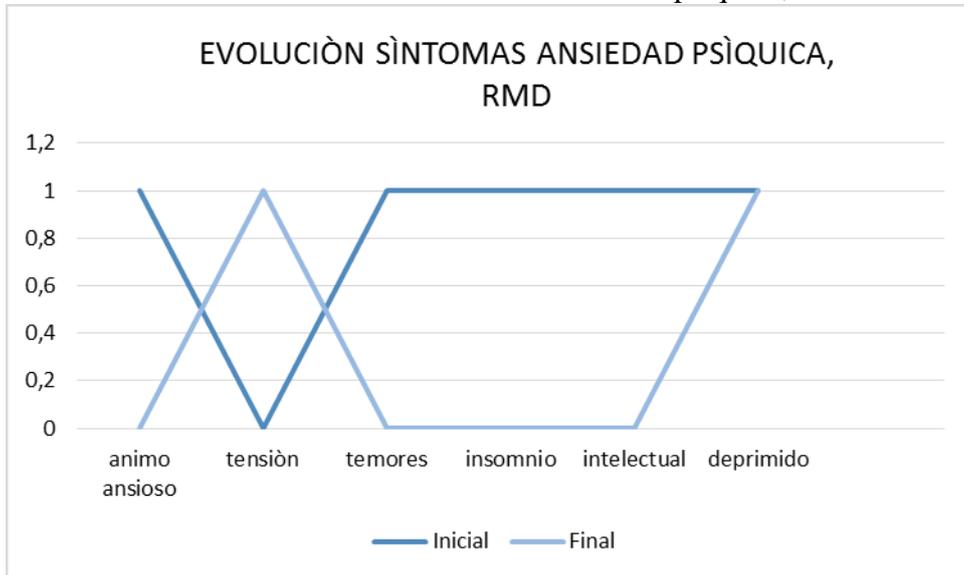
Gráfico 16. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, MCh



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 1,0 Puntuación promedio final: 1,0
 Síntomas disminuidos: 2 Síntomas aumentados: 2 Síntomas sin variación: 2

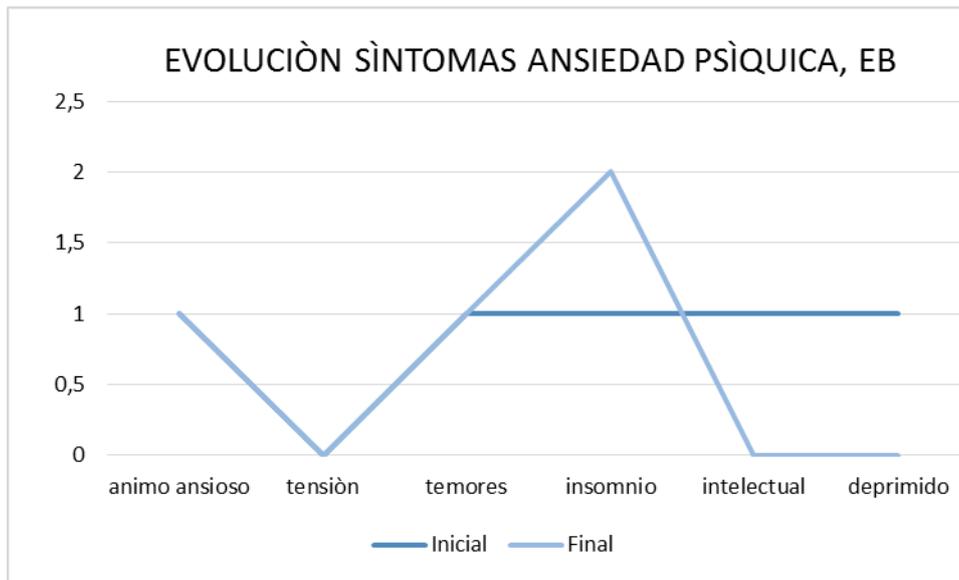
Gráfico 17. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, RMD



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 0,83 Puntuación promedio final: 0,5
 Síntomas disminuidos: 4 Síntomas aumentados: 1 Síntomas sin variación: 1

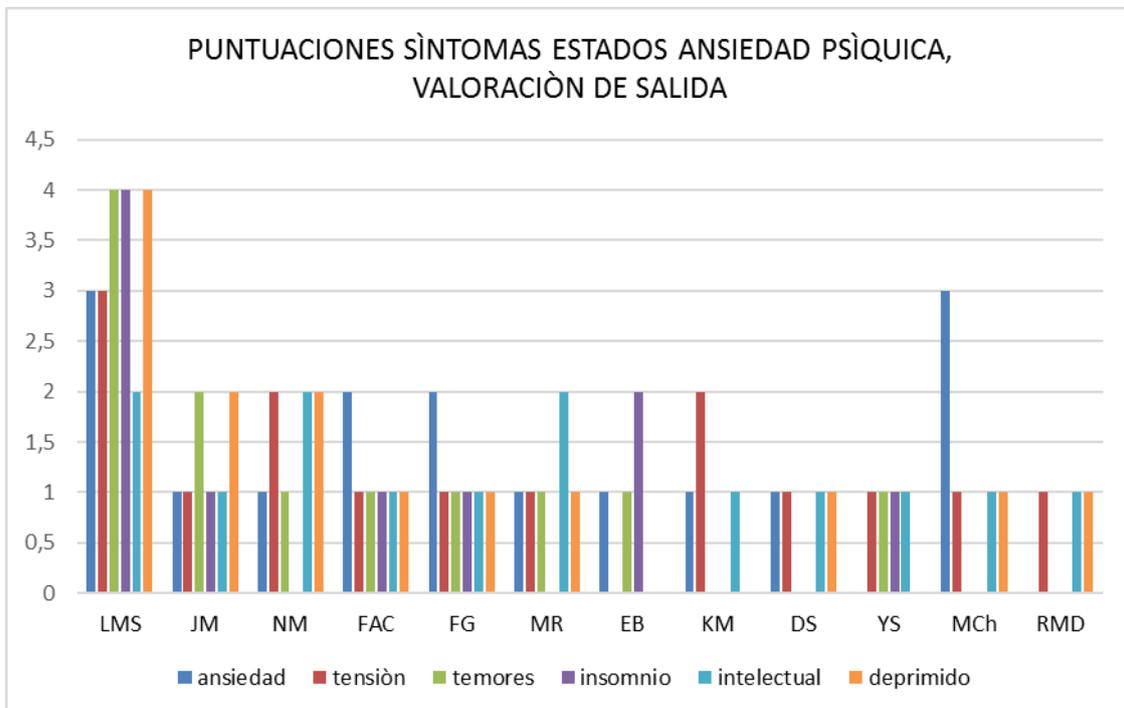
Gráfico 18. Perfil de evolución de ansiedad psíquica, EB



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 0,83 Puntuación promedio final: 0,7
 Síntomas disminuidos: 2 Síntomas aumentados: 1 Síntomas sin variación: 3

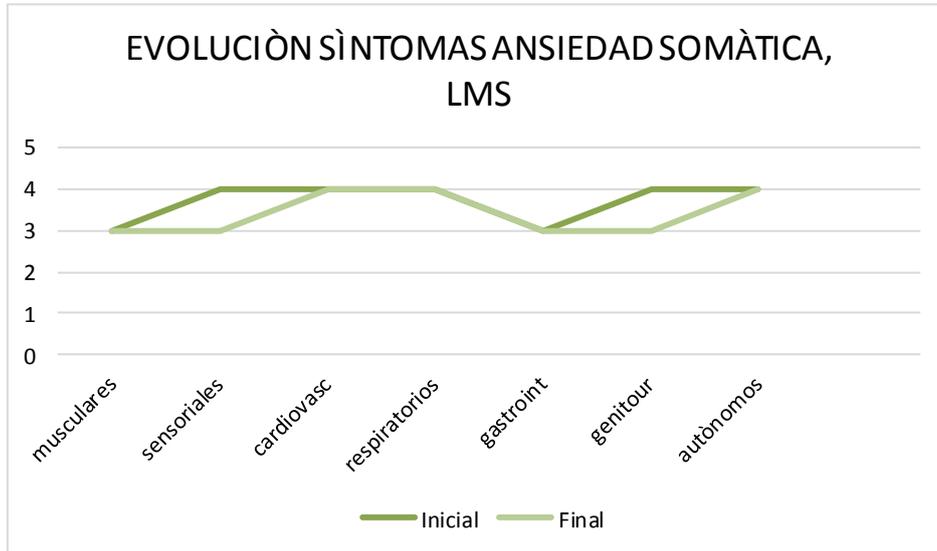
Gráfico 19. Perfil grupal según puntuaciones individuales en valoración final de ansiedad psíquica



FUENTE: Autora

4.1.10 Evolución individual de los síntomas de ansiedad somática. En los gráficos 20 al 31, se muestran los perfiles individuales de evolución de los síntomas de ansiedad somática. Un resumen gráfico del perfil grupal somático final se muestra en el cuadro 32.

Gráfico 20. Perfil de evolución de ansiedad somática, LMS

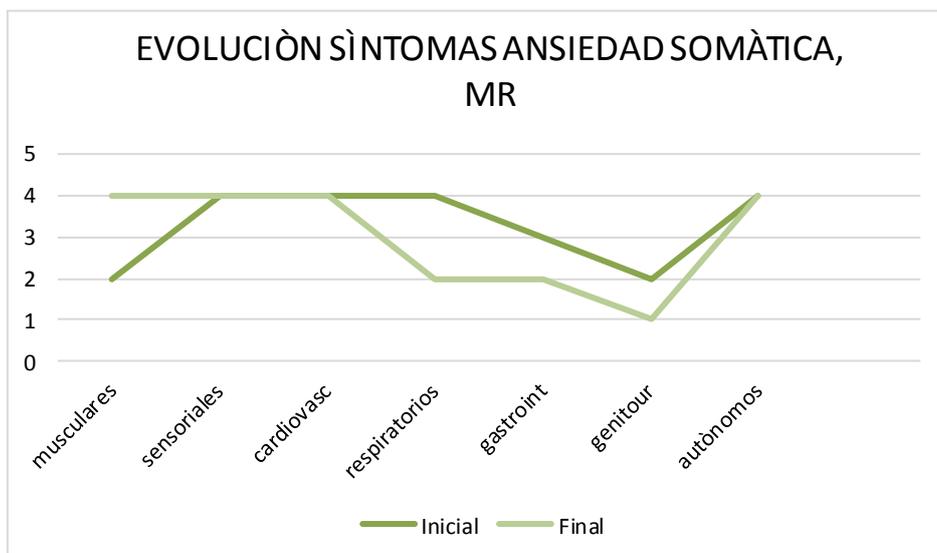


FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 3,7 Puntuación promedio final: 3,4
 Síntomas disminuidos: 2 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 5

Al igual que en su estado de ansiedad psíquica incapacitante, esta participante terminó el Programa con grado “muy grave” en su estado de ansiedad somática. Los síntomas cardiovasculares, respiratorios y autónomos mantuvieron constante el puntaje máximo de 4.

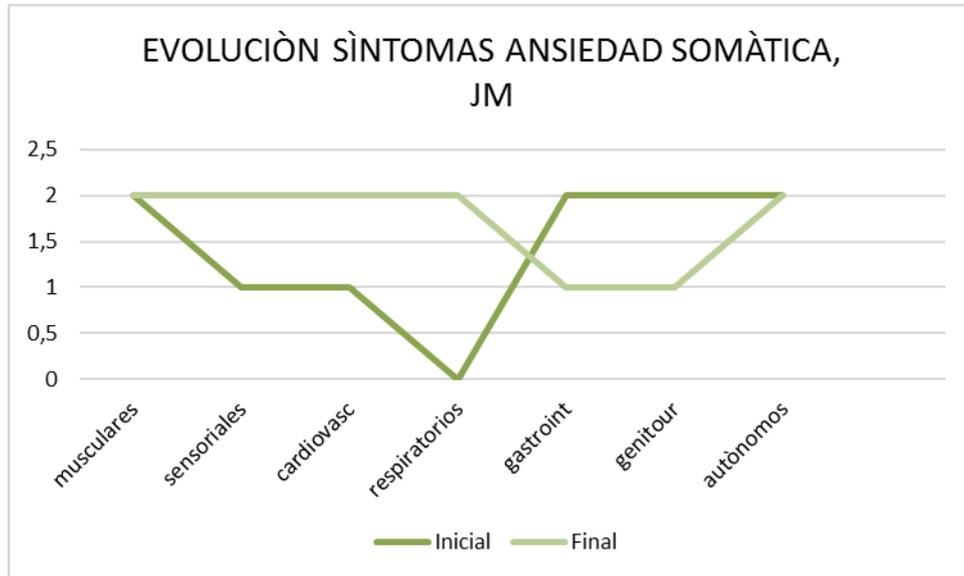
Gráfico 21. Perfil de evolución de ansiedad somática MR



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 3,3 Puntuación promedio final: 3,0
 Síntomas disminuidos: 3 Síntomas aumentados: 1 Síntomas sin variación: 3

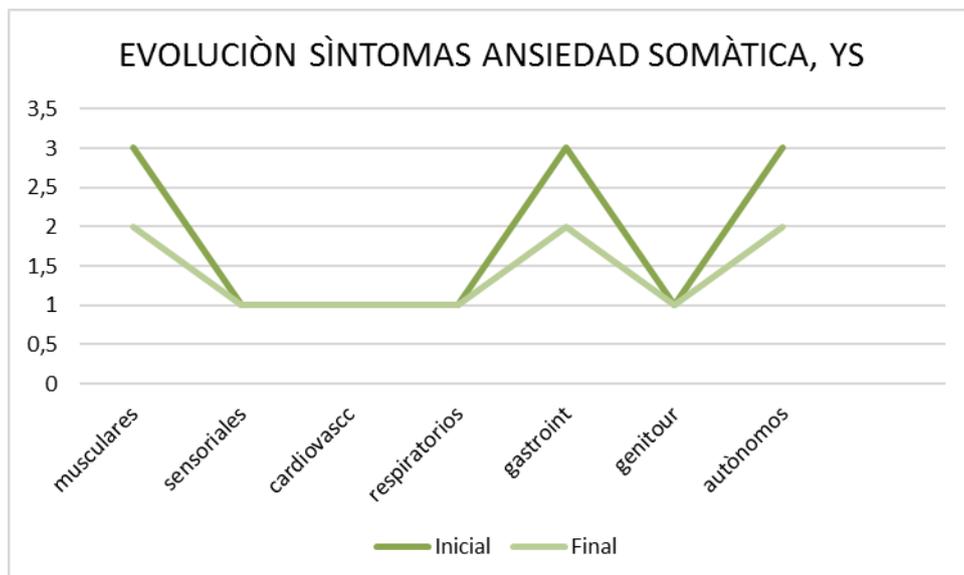
Gráfico 22. Perfil de evolución de ansiedad somática, JM



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 1,4 Puntuación promedio final: 1,7
 Síntomas disminuidos: 2 Síntomas aumentados: 3 Síntomas sin variación: 2

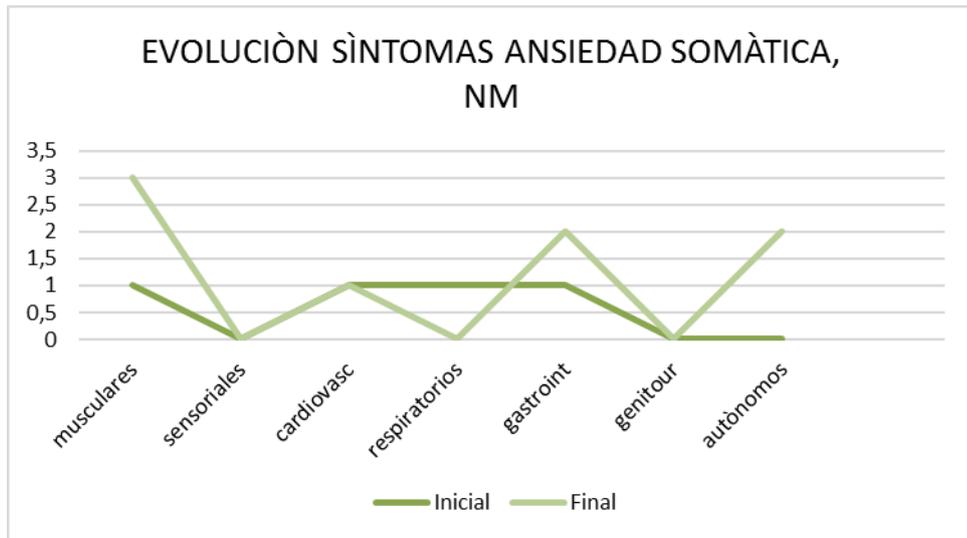
Gráfico 23. Perfil de evolución de ansiedad somática, YS



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 1,9 Puntuación promedio final: 1,4
 Síntomas disminuidos: 3 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 4

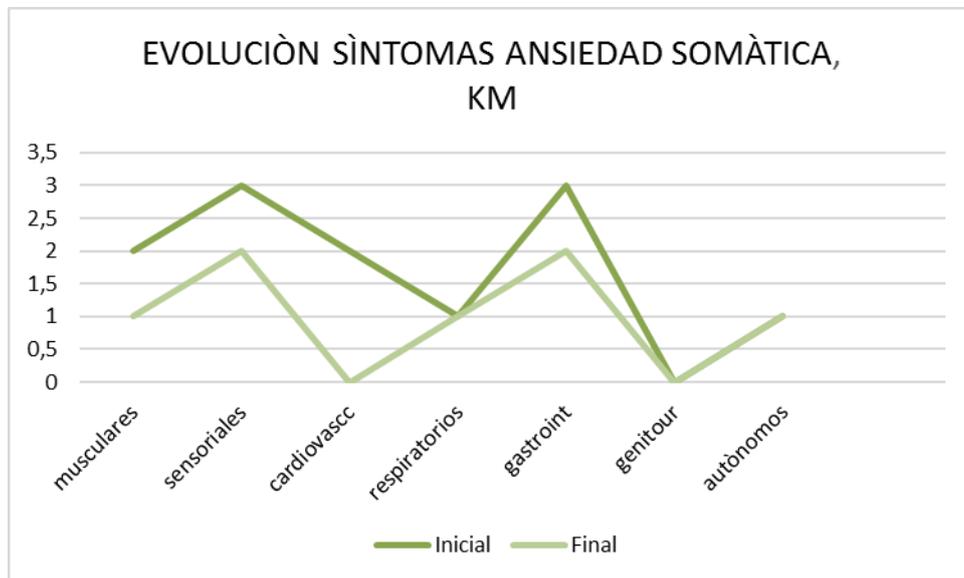
Gráfico 24. Perfil de evolución de ansiedad somática, NM



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 0,6 Puntuación promedio final: 1,1
Síntomas disminuidos: 1 Síntomas aumentados: 3 Síntomas sin variación: 3

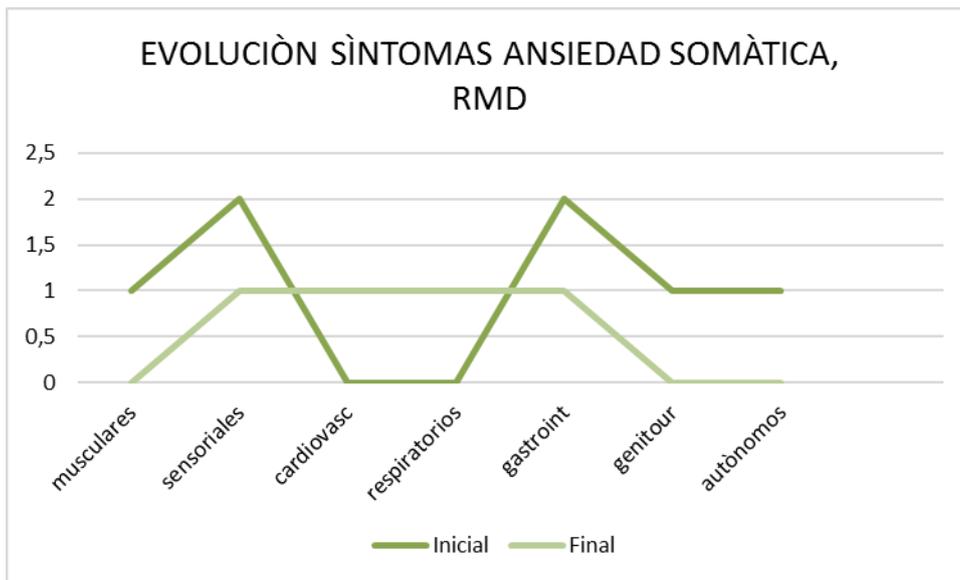
Gráfico 25. Perfil de evolución de ansiedad somática, KM



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 1,7 Puntuación promedio final: 1,0
Síntomas disminuidos: 4 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 3

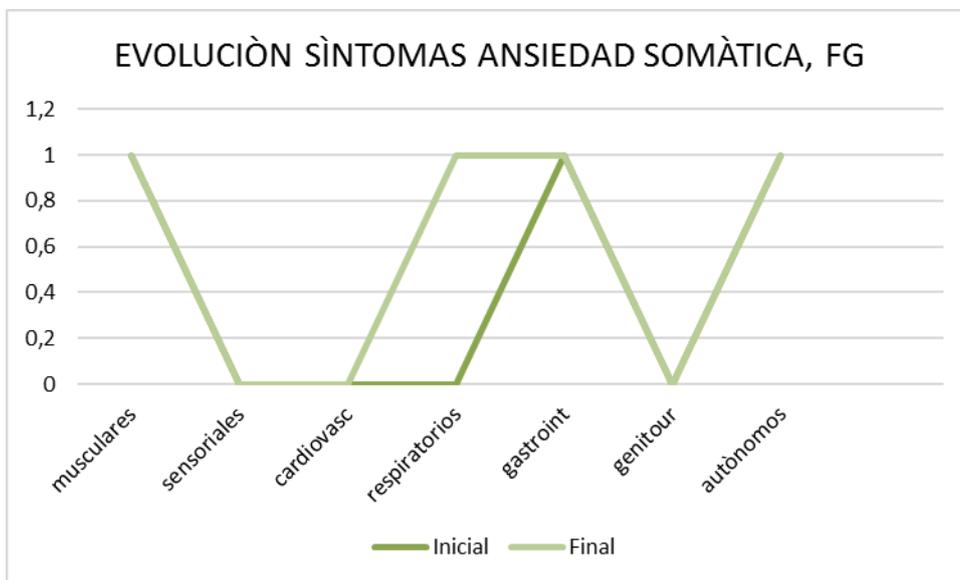
Gráfico 26. Perfil de evolución de ansiedad somática, RMD



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 1,0 Puntuación promedio final: 0,6
Síntomas disminuidos: 5 Síntomas aumentados: 2 Síntomas sin variación: 0

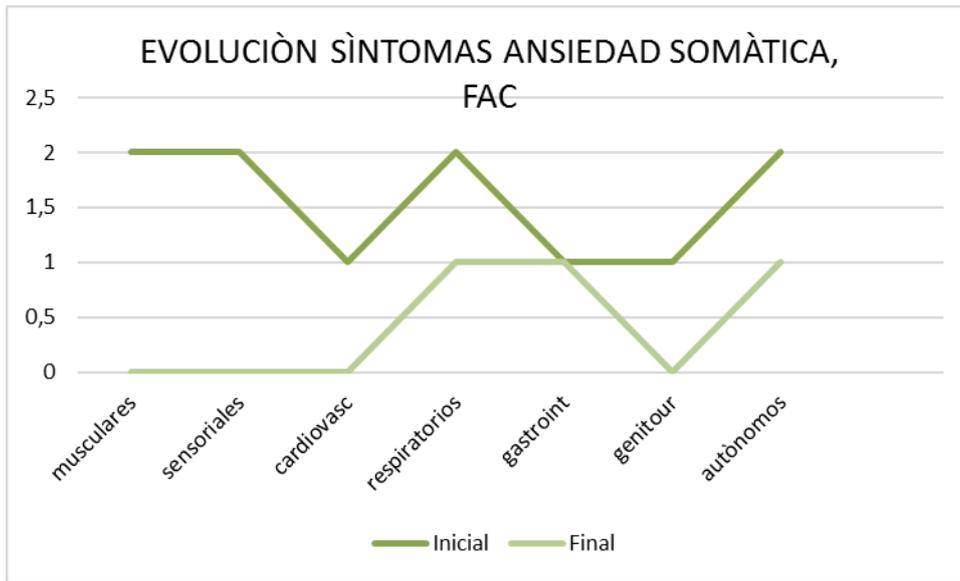
Gráfico 27. Perfil de evolución de ansiedad somática, FG



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 0,4 Puntuación promedio final: 0,6
Síntomas disminuidos: 0 Síntomas aumentados: 1 Síntomas sin variación: 6

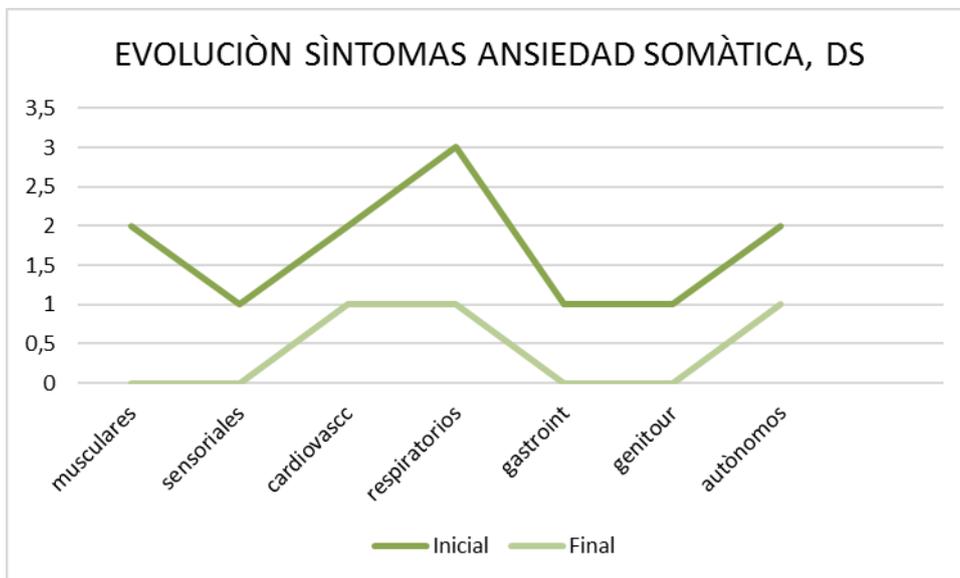
Gráfico 28. Perfil de evolución de ansiedad somática, FAC



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 1,6 Puntuación promedio final: 0,4
 Síntomas disminuidos: 6 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 1

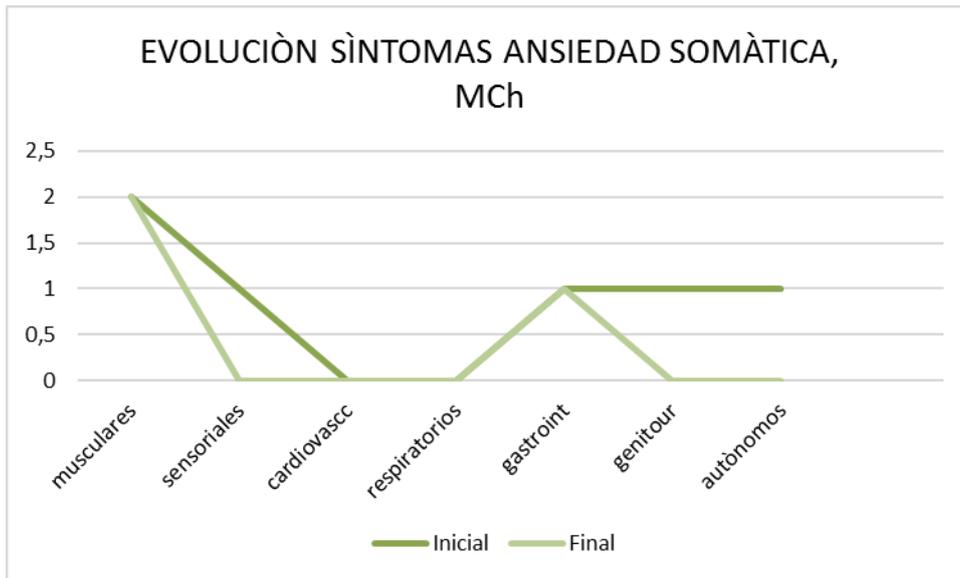
Gráfico 29. Perfil de evolución de ansiedad somática, DS



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 1,7 Puntuación promedio final: 0,4
 Síntomas disminuidos: 7 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 0

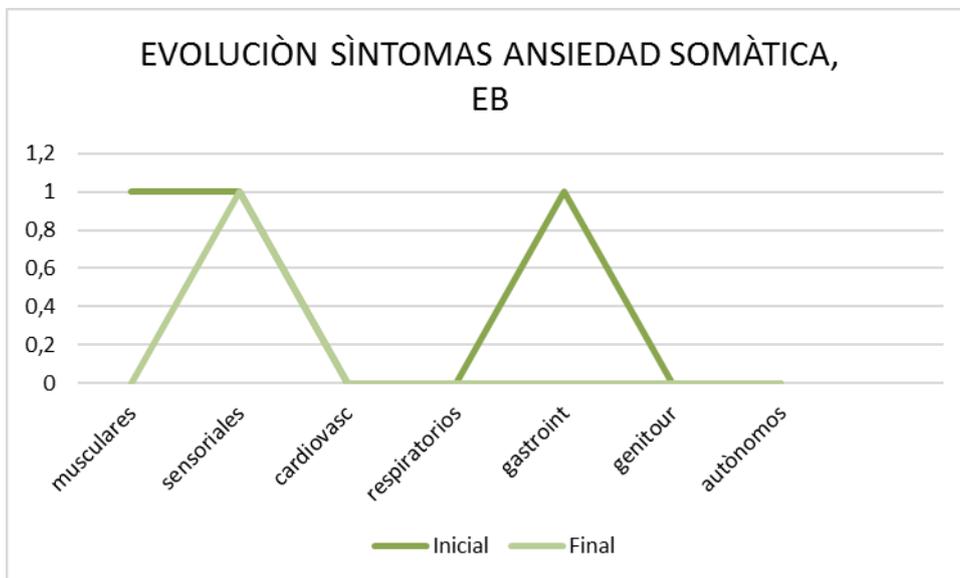
Gráfico 30. Perfil de evolución de ansiedad somática, MCh



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 0,9 Puntuación promedio final: 0,4
 Síntomas disminuidos: 3 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 4

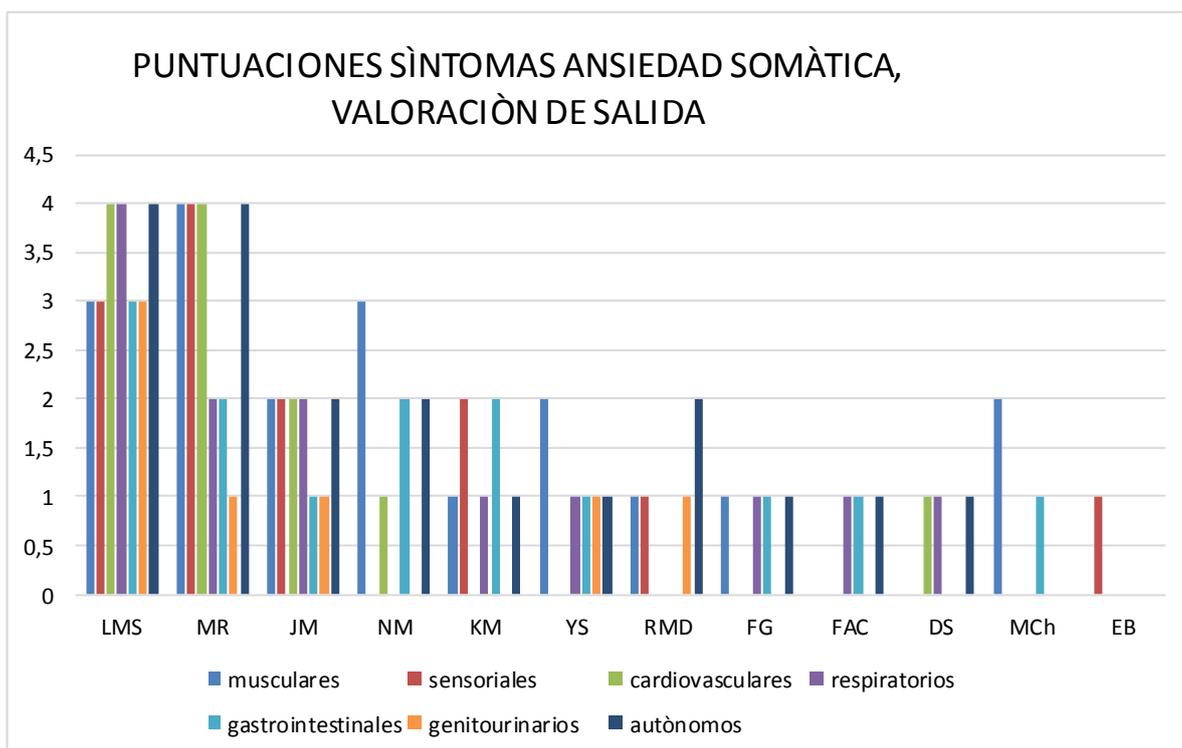
Gráfico 31. Perfil de evolución de ansiedad somática, EB



FUENTE: Autora

Puntuación promedio inicial: 0,4 Puntuación promedio final: 0,1
 Síntomas disminuidos: 2 Síntomas aumentados: 0 Síntomas sin variación: 5

Gráfico 32. Perfil grupal según puntuaciones individuales en valoración final de ansiedad somática



FUENTE: Autora

4.1.11 Evolución de la ansiedad psíquica, sobre base porcentual. Usando la equivalencia según convención adaptada en el cuadro 6, se presenta la variación en ansiedad psíquica de los participantes. Ver cuadro 12, comparativo porcentual inicial y final; y gráfico 33, perfil grupal de la intensidad inicial de los síntomas psíquicos en los participantes.

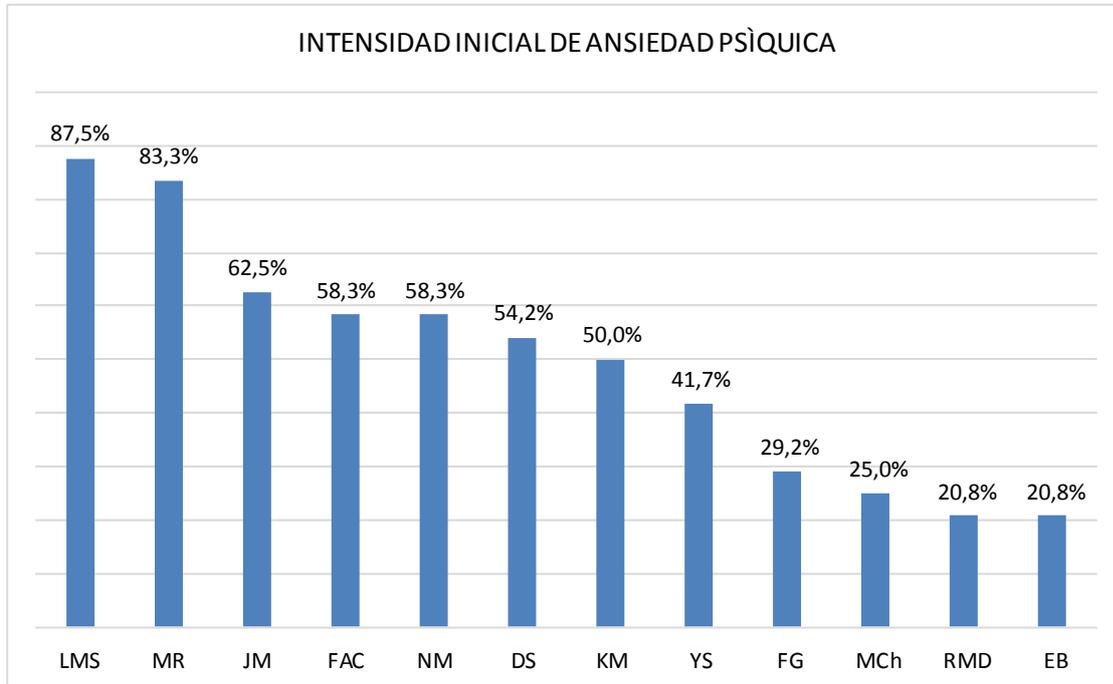
Cuadro 12. Calificaciones y variación de los estados de ansiedad psíquica.

PARTICIPANTES	% intensidad snt ans psiq			calific de la intensidad sntomas		
	entrada	salida	variación %	entrada	salida	Variación grado
LMS	87,5%	83,3%	4,2%	MG	MG	disminución leve
MR	83,3%	25,0%	58,3%	MG	L	bajó 2 grados
JM	62,5%	33,3%	29,2%	G	M	bajó 1 grado
FAC	58,3%	29,2%	29,2%	G	M	bajó 1 grado
NM	58,3%	33,3%	25,0%	G	M	bajó 1 grado
DS	54,2%	16,7%	37,5%	G	L	bajó 2 grados
KM	50,0%	16,7%	33,3%	M	L	bajó 1 grado
YS	41,7%	33,3%	8,3%	M	L	bajó 1 grado
FG	29,2%	29,2%	0,0%	M	M	ninguna
MCh	25,0%	25,0%	0,0%	L	L	ninguna
RMD	20,8%	12,5%	8,3%	L	L	disminución leve
EB	20,8%	16,7%	4,2%	L	L	disminución leve

FUENTE: Autora

De acuerdo con los datos del cuadro 12, se presentan seis casos notables de variación porcentual significativa de la intensidad en ansiedad psíquica, con lo cual las variaciones en la calificación de grado de ansiedad presentan, dos casos en los que bajan dos grados (MG pasa a L) y (G a L); cuatro casos bajan un grado (tres pasan de G a M, y uno de M baja a L).

Gráfico 33. Perfil grupal de la intensidad inicial de ansiedad psíquica.



FUENTE: Autora

4.1.12 Evolución de la ansiedad somática, sobre base porcentual. Análogo al numeral anterior, en el cuadro 13 se presenta la variación en ansiedad somática; y en el gráfico 34, perfil grupal de la intensidad inicial de los síntomas somáticos en los participantes.

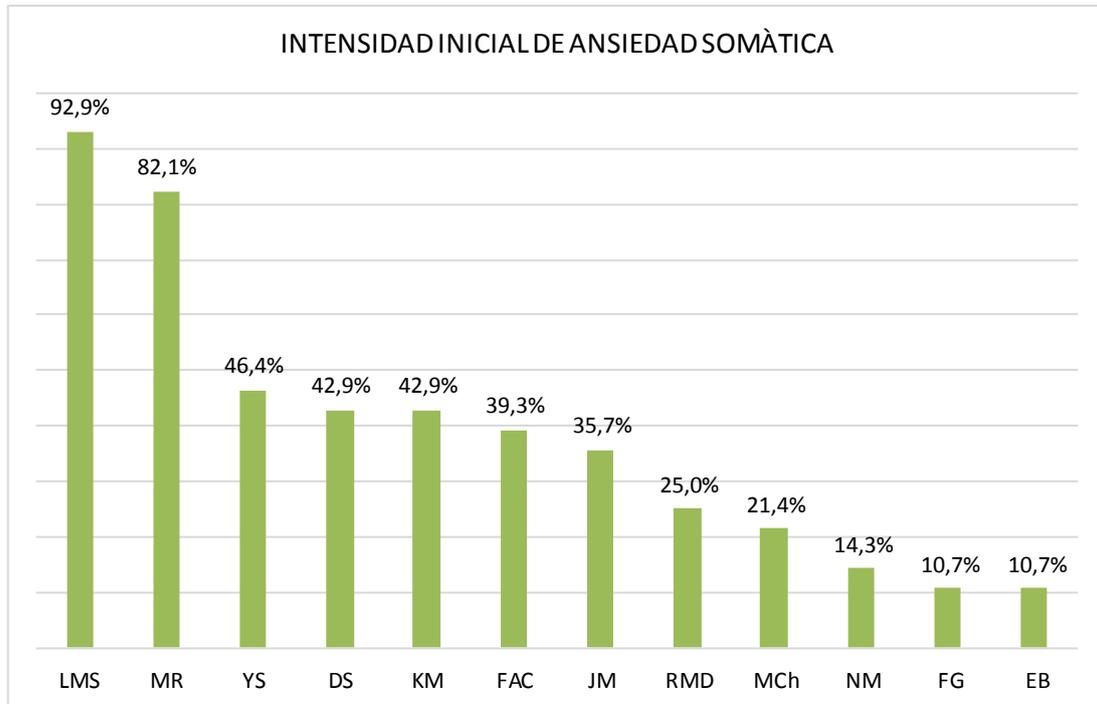
Cuadro 13. Calificaciones y variación de los estados de ansiedad somática

PARTICIPANTES	% intensidad sint ans somàt			calific de intensid síntomas		
	entrada	salida	variación %	entrada	salida	evolución
LMS	92,9%	85,7%	7,1%	MG	MG	disminución leve
MR	82,1%	75,0%	7,1%	MG	G	bajó 1 grado
YS	46,4%	35,7%	10,7%	M	L	bajó 1 grado
DS	42,9%	10,7%	32,1%	M	L	bajó 1 grado
KM	42,9%	25,0%	17,9%	M	L	bajó 1 grado
FAC	39,3%	10,7%	28,6%	M	L	bajó 1 grado
JM	35,7%	42,9%	-7,1%	M	M	incremento leve
RMD	25,0%	14,3%	10,7%	L	L	disminución leve
MCh	21,4%	10,7%	10,7%	L	L	disminución leve
NM	14,3%	28,6%	-14,3%	L	M	subió 1 grado
FG	10,7%	14,3%	-3,6%	L	L	incremento leve
EB	10,7%	3,6%	7,1%	L	L	disminución leve

FUENTE: Autora

De acuerdo con los datos del cuadro 13, se presentan dos casos notables de variación porcentual significativa de la intensidad en ansiedad somática, representando variaciones en la calificación de grado de ansiedad con dos casos en los que bajan un grado (de M pasan a L).

Gráfico 34. Perfil grupal de la intensidad inicial de ansiedad somática.



FUENTE: Autora

4.2 PUNTOS SIGNIFICATIVOS SURGIDOS EN RELACIÓN CON LOS TEMAS TEÓRICOS

4.2.1 Expresión sentida al final de la vivencia

SESIÓN 1: 03-Feb/2016.

Tema de la vivencia: Integración del Grupo. Confianza Grupal

Objetivos:

- 1.-Acercamiento y sensibilización para fomentar el proceso de integración del grupo.
- 2.-Confianza grupal.
- 3.-Disminuir Tensiones

Expresión sentida del grupo:

Alegría
Tranquilidad

Armonía
Paz
Descanso
Música
Sonrío
Tranquilidad
Relajación
Interés
Felicidad
Contención
Liviandad

SESIÒN 2: 10-Feb/2016.

Tema de la vivencia: Fortalecer el Sistema Afectivo Motor

Objetivo: Estimular la relajación y soltar tensiones en el cuerpo

Expresión sentida del grupo:

Aceptación
Felicidad, 2
Alegría, 2
Liviandad
Aflojar, soltar
Tranquilidad, 4
Relajación
Serenidad
Agradecimiento
Liberación
Seguridad

SESIÒN 3: 17-Feb/2016.

Tema de la vivencia: Conexión con la vida

Objetivo: Relajación de la mente en el aquí y el ahora, para disminuir la tensión en el cuerpo

Expresión sentida del grupo:

Alegría, 2
Viva
Entusiasmo
Paz
Libertad
Conexión
Vitalidad
Radiante
Acompañamiento

Esperanza
Tranquilidad
Amor

SESIÒN 4: 24-Feb/2016.

Tema de la vivencia: Equilibrio Dinámico de la Vida

Objetivo: Generar relaciones afectivas Integradoras de forma Creativa

Expresión sentida del grupo:

Vitalidad
Tranquilidad
Libertad
Emoción
Identidad
Alegría
Sentirse
Encuentro
Sensibilidad
Conexión
Buen ánimo
Autocuestionamiento
Ternura
Afecto

SESIÒN 5: 02-Mar/2016.

Tema de la vivencia: Afectividad Integrativa. Contacto y Caricias

Objetivo: Despertar sentimientos renovadores para la autorregulación de la afectividad

Expresión sentida del grupo:

Unidad
Felicidad
Conexión
Euforia
Acompañamiento
Pasión
Cercanía
Expresividad
Entrega
Tranquilidad
Interacción
Tolerancia
Amor

Afecto
Ternura

SESIÓN 6: 09-Mar/2016.

Tema de la vivencia: Afectividad Integrativa. Contacto y Caricias

Objetivo: Perder el miedo al acariciamiento corporal

Expresión sentida del grupo:

Emoción, ganas de llorar
Recordar la niñez, le gustó como la abrazaron
Ternura, al saber que sí podemos recibir y dar ternura
Sentir la fuerza de la otra persona
Serenidad
Aceptación, experiencia inolvidable
Volver a sentir los brazos de la mamá, quería que no se terminara
Sintió paz
Recordé a mi papá, sentimientos que olvide el dolor de mi papá
Se le pasó el dolor de cabeza, a pesar de no conocer le dio paz de sentir apertura en el grupo.

SESIÓN 7: 16-Mar/2016.

Tema de la vivencia: Afectividad Integrativa. Vínculo

Objetivo: Fortalecer el vínculo Afectivo

Expresión sentida del grupo:

Sentí rico, relax, me conecté
Sentí más el ejercicio, felicidad
Un oasis en el desierto
Descanso
Desvaneció el dolor
Desinhibición
Fuerte, firme
Aterrícé donde era, paz, alegría
Desperté al amor
Sentí energía positiva
Me siento libre
Dar y saber que tengo mucho para dar
Sentí ir y venir sin afectar y energía del amor
Libertad

SESIÓN 8: 30-Mar/2016.

Tema de la vivencia: Conexión con la Vida-Vínculo

Objetivo: Fortalecer la aceptación de uno mismo en el aquí y en el ahora.

Expresión sentida del grupo:

Emoción
Apoyo, fortaleza
Ternura
Alegría
Encuentro
Amor

SESIÒN 9: 06-Abr/2016.

Tema de la vivencia:

Objetivo:

Expresión sentida del grupo:

Grandioso
Sanidad
Alegría, risa
Energía
Desinhibirse
Alegría
Tranquilidad
Fuerza
Calor
Unión
Alegría

SESIÒN 10: 13-Abr/2016.

Tema de la vivencia:

Objetivo:

Expresión sentida del grupo:

Descanso
Paz
Alegría, 2
Confianza
Gozo
Felicidad
Tranquilidad

En términos generales, el testimonio individual a través de las vivencias revela un sentido profundo de liberación de cargas emocionales que afectaban a los participantes, lo cual permite llegar a la afirmación de que la práctica de la Biodanza puede coadyuvar al manejo de los síntomas de ansiedad en población adulta.

El encuentro del grupo a nivel afectivo hizo una movilización de efectos cuánticos de curación, al movilizar los centros límbicos- hipotalámicos que regulan los órganos. Éste estimula la producción de neurolépticos y eleva la eficacia del sistema inmunológico. El encuentro de ellos al reconocerse como grupo en un acto de sensibilización de las funciones expresivas y de comunicación, puso en acción los circuitos de vínculo en *feed-back*. Ese encuentro de grupo que siempre se realizó fue una ceremonia sagrada de expansión de conciencia de la sacralidad de la vida.

Los ejercicios de Biodanza estimulan el inconsciente vital y la expresión de los potenciales humanos, a través de la deflagración de vivencias.

La inducción frecuente de determinados tipos de vivencias reorganiza las respuestas frente a la vida. La acción reguladora de los ejercicios no se ejerce sobre el córtex cerebral voluntario, sino sobre la región límbico-hipotalámica (centro regulador de las emociones). La diversidad de problemas que se manifestaron en las diferentes vivencias se debe a que este sistema activa funciones generales tales como: expresión de la identidad, comunicación afectiva y funciones integrativas del organismo, estimulando el inconsciente vital y la expresión de los potenciales humanos, a través de la deflagración de las vivencias, propuestos al inicio del programa, aportando el logro de los objetivos.

Se confirma, de modo bien explícito, la palabra alegría, valor que cada participante encuentra y confirma respecto al ambiente dentro del grupo. Vivir en la alegría de 'ser con otro' significa 'convivir', adquirir la capacidad de vínculo afectivo. La vivencia de sí surge durante la 'convivencia'. Danzar en grupos, descubriendo progresivamente los rituales de aproximación, permite la integración de la identidad. 'Nuestra identidad se revela en presencia del otro'. , una ceremonia de encantamiento.

En el abrazo, la energía afectiva se manifestó con expresiones de libertad, paz, armonía que cada uno aportó para el encuentro, de manera que se multiplica en forma exponencial y cambia la cualidad e intensidad de la energía inicial, una ceremonia de encantamiento. El sentirse vivo 'con otro' y, al mismo tiempo, exaltando sus características, refuerzan todos los circuitos de la identidad saludable.

Encontraron la capacidad de identificarse con el otro, como parte de sí mismo conformando una unidad de red nutricia muy valiosa, donde podían expresar lo que sentían, sin juzgamiento.

Estimularon la capacidad de expresión con el otro por medio de la mirada y el abrazo, floreciendo, de esa manera, la ternura.

Después de cada vivencia se permitió la expresión de una manera sentida, ocasionada por la vivencia y se percibe en el rostro la sinceridad, el cómo lo dice.

En esa red nutricia que se fue formando se pudo percibir el dar y el recibir con mucha espontaneidad, colocando lo mejor de cada uno, compartiendo sus afectos y sus detalles para el grupo y para la facilitadora y mi profesora la expresión con gusto, se notó todo el momento el compromiso y la motivación de estar perteneciendo a una red amorosa muy solidaria por el otro y la capacidad de auto donación, y de escuchar al otro.

4.2.2 Relatorios. Se transcriben los pronunciamientos revelados al inicio de cada sesión, que iban reportando las experiencias, emociones, evaluación de cómo iban viviendo el proceso, semana tras semana. Material documentado en los cuadernos de registro de expresión sentida y relatorio.

PARTICIPANTE: F.A.C.

10 DE FEB/2016: Relajación, recordar la respiración, expresar alegría.
17 DE FEB/2016: Miedo de acostarse porque no duerme, pero se ha sentido mejor aplicando <i>la fluidez</i> , baila para relajarse. Escucha música. Hizo ejercicios en público, <i>sin pena</i> . Feliz, contenta de venir a clase. No dejarse <i>envolver</i> .
24 DE FEB/2016: Trató de practicar, el caminado, el saludo. Se repite: “ <i>soltar, soltar</i> ”. Disminuyó su preocupación por el futuro. Se concentra en <i>el ahora</i> . Aprovechó para ejercicio de relajación en el garaje, a solas. Pidió ser abrazada a personas en quienes confía. Lucha en pensar lo opuesto de lo negativo.
2 DE MARZO/2016: Tiene presente a la Dra. Gladys y a Luz Stella en su día, y eso la hace sentir más alegre. Hoy decidió sentirse <i>más bonita</i> y no llenarse de pesimismo y <i>baja de nota</i> . Está asistiendo al “Programa del Adulto Mayor” para hacer trabajo social.
9 DE MARZO/2016: Experimentó dolor de estómago que hace tiempo no sentía. Recuerda Biodanza, que le da unión y fuerza, pensamientos positivos, como la sonrisa y el saludo.
16 DE MARZO/2016: Contenta. Sigue valorando este espacio.
30 DE MARZO/2016: Es un espacio muy significativo para poderme expresar, poder levantarme sólida y enfrentar el mundo, así no tenga mucho ánimo.
6 DE ABRIL/2016: Piensa mucho en Biodanza, ha tenido dificultades en la familia a raíz de los problemas de la enfermedad de su esposo. Se ha motivado a vivir las preocupaciones del día a día, a ser agradecida y no preocuparse tanto. Recomendación: su respiración y habla más pausada, con relajación y despaicio.
13 DE ABRIL/2016: Feliz, para ti más esta vida, alegría, paso adelante.
20 DE ABRIL/2016: Contenta del grupo, por el afecto, la unión, el cariño. Sonríe más frecuentemente, selecciona a sus amigos.
27 DE ABRIL/2016: Muy agradecida con todos, con la vida. Tiene pensamiento positivo, piensa (expectativa) que se llegue la clase.
4 DE MAYO/2016: Desde que inicié Biodanza ha sido una oportunidad maravillosa de aprender a manejar la ansiedad, de compartir, de crecer espiritualmente. Gracias.
11 DE MAYO/2016: Saludó, muy amable en su expresión, sonreír, no vivir <i>acelerada</i> .
25 DE MAYO/2016: Le duele el corazón cuando se afana; al igual que la piel, el cuello, cuando se preocupa. La importancia del grupo es que le da fuerza, firmeza al recordarlo. He aprendido a controlarme y a manejar la ansiedad y las situaciones. Repite las palabras: “ <i>está bien</i> ”, ejerce oposición para protección.
1 DE JUNIO/2016: Ronda de transformación, túnel de caricias, confianza, fuerza de trabajar la enfermedad de su esposo.
8 DE JUNIO/2016: Uno no tiene claro muchas cosas, pero siempre hay que seguir y centrarse

en lo que es.

15 DE JUNIO/2016: Lleva Biodanza en cada momento de su vida. Le llegó en el momento más oportuno. Agradece. Tenía muchos miedos. Aprendió a quererse mucho. El grupo la fortaleció muchísimo. El apoyo de todos. Pudieron *desahogarse*. Sintió el afecto, el cariño. La hace fuerte. Está feliz.

PARTICIPANTE: E.B.

10 DE FEB/2016: Sintió calambres.

17 DE FEB/2016: Empeoró. Exceso de trabajo, agotamiento, falta de energía, debe acostarse seguido. Se deprime cuando no está ocupada.

24 DE FEB/2016: Se sintió más fuerte, más dispuesta, alegre.

2 DE MARZO/2016: Estuvo excelente en la semana.

9 DE MARZO/2016: Dolencias estomacales. No sabe qué le quiere decir ese síntoma. Hay una emoción que no quiere salir.

16 DE MARZO/2016: Disfrutando de paz permanente por todas las terapias que realiza a diario.

8 DE JUNIO/2016: A veces nos pasa no poder responder a la pregunta *Quién soy?* Dios, ayúdanos a responder con serenidad quién somos.

15 DE JUNIO/2016: Ha aprendido más a escuchar que a hablar. Aprendizaje, confianza, amistad. Se expresa con apertura en un grupo como este. Le alegra observar la comunicación íntima. Viviendo experiencias fluye la vida.

PARTICIPANTE: J.M.

10 DE FEB/2016: Aplicó la *observación de ojos* para establecer la conexión con otra persona. Siente alta expectativa por la llegada de cada Miércoles (la sesión de Biodanza).

17 DE FEB/2016: Ha soñado con un proyecto, en detalle. Pensamientos, pensamientos... ave fénix. Semana muy dura.

24 DE FEB/2016: Se sintió bien, experimentó la inocencia de reír, lo puso en práctica.

2 DE MARZO/2016: Ha estado muy ocupado. Comentó con su mejor amigo el tema y le dijo que va por buen camino. Ha practicado ejercicios, especialmente el de las manos al corazón y luego al rostro. Se ha sentido bien y ha podido dormir bien.

9 DE MARZO/2016: Ha observado mucho a las personas. Tuvo la oportunidad de compartir con un amigo y los observó mucho. En la familia está pasando por un momento de aceptación por la partida de un ser querido.

16 DE MARZO/2016: La mejor clase. Ha seguido danzando.

30 DE MARZO/2016: Sueña con el proyecto. Las decisiones. Aprender a escuchar. No tener miedo. Cambio en el convivir, conciencia del caminar: Muy observador más los complejos. Se burlaba mucho de la gente. Ahora aplica otra mirada.

6 DE ABRIL/2016: Esta semana ha tomado conciencia de ver a las personas, de abrazar. Pero no ha sido fácil. Escuchar el corazón y mirar qué va a hacer. Escucharse a sí mismo sin pensar en los demás. Le pasó con un cliente. "El tiene razón, pero yo también." Pensando en Biodanza sólo escuchó, lo miraba a los ojos, y pudo aceptar la decisión.

13 DE ABRIL/2016: Fortalecido, fecundo, sentimiento.

20 DE ABRIL/2016: Somos los de mostrar y todo se mueve a algo, a una nueva experiencia de vida. Somos una familia, he visto el cambio de todos, muy emocionado. Desiste el pasado. Nos ha cambiado la vida.

27 DE ABRIL/2016: Hace 8 días sintió muchas cosas, pero cuando hay muchas personas se bloquea porque tiene muchas ideas al tiempo. En esta semana, feliz en dos cumpleaños. Abrazó mucho a su mamá, sintió mucho el momento y la música. Una amiga de natación lo llamó y empezó a gritar y a pedir ayuda. No sabía qué hacer, le dijo que se calmara. Se sintió como sin armas para ayudar, la puso a ver un video. Pensó en cómo ayudarla desde Biodanza, imitando a la doctora Gladys se calmó. Es bueno saber que tiene más bases para situaciones así.
4 DE MAYO/2016: Una buena semana. Ha reflexionado mucho, cómo combinar Biodanza con la vida de trabajo, las enseñanzas aquí con las cosas de su trabajo, cuando no salen bien o se enoja.
11 DE MAYO/2016: Los miro a los ojos y noto el cambio de sus vidas. La conciencia de cada uno está cambiando.
25 DE MAYO/2016: Reflexionando... mi identidad. Sacar la calma.
1 DE JUNIO/2016: Amigo imaginario. No juzgue. La verdad. Amoroso. El Maestro Jesucristo está caminando con él.
8 DE JUNIO/2016: Sabe quién es. Es un alma que está viviendo una experiencia para aprender. La sociedad crea muchos prototipos de hombre o de mujer. En su adolescencia sufrió de acné y se acomplejaba mucho. Qué queremos ser hoy?
15 DE JUNIO/2016: Asistió a todo el curso. Se comprometió. <i>Por fin</i> terminó algo. Ha sido una experiencia muy hermosa. Siente el grupo como familia. Cada día ve los ojos de cada persona del grupo. Aprendió a abrazar. Sintió las danzas. Se ha convertido en difusor de Biodanza. Aprendió a ser "yo", a quitar las máscaras. Aquí se quita la máscara y se acepta como es. Nadie lo juzgó. Es un principio de algo bueno que se sembró. A cada uno le aprendió mucho. Aprendió la valentía del grupo. Le ha servido mucho para la parte familiar. Su esposa Flor <i>es la evolución del amor</i> . Lo acepta como es. Desde hace dos años manejan una situación difícil, han sabido superar, relación tolerante y bonita. La danza de la confianza. Biodanza ha sido muy importante. Escucha y danza. Se conecta con <i>el niño que todos tenemos</i> . Agradece a todos, al fundador.

PARTICIPANTE: F.G.

10 DE FEB/2016: Sintió armonía. El trabajo la tomó un poco.
17 DE FEB/2016: Trata de ser fuerte. Se <i>ocupa</i> para no angustiarse. Se acuerda del grupo. La mente es <i>atrevida</i> , y trata de superar eso. Trata de dormir mejor, hace ejercicio, natación. La fortalece, le ayuda.
24 DE FEB/2016: Olvida, pero se acuerda del <i>curso</i> para aplicarlo.
2 DE MARZO/2016: Piensa que para qué atormentarse con <i>bobadas</i> , si hay que vivir el presente. Es más consciente de vivir la vida y de disfrutar. Estar más tranquila y relajada.
9 DE MARZO/2016:
16 DE MARZO/2016: Motivada, ha estado pendiente de su papá y de su familia.
30 DE MARZO/2016: Controlarse un poco es importante. No le <i>pone tanta tiza</i> a las cosas, se tranquiliza. Aunque vive tan ocupada, ahora es más expresiva.
6 DE ABRIL/2016: Va siempre adelante, no dejarse ganar de nada. Quiere trabajar la alegría, para vivir más alegre, pase lo que pase en el día a día. A pesar de las dificultades quiero pasarla alegre.
13 DE ABRIL/2016: Tranquila, seguir adelante.
20 DE ABRIL/2016: Me ha gustado mucho. He mejorado la comunicación con la gente. Me hace ver positivamente las cosas.

27 DE ABRIL/2016: Hace 8 días fue bonito, por toda la gente que vino. Vio que las demás personas también sintieron, y le alegra más en este tiempo donde todo es acelerado. Le gusta mucho.
4 DE MAYO/2016: Estuve muy bendecida, como siempre. Logré otra meta más de mi vida, compitió en natación. Y conocer más personas en este trascender del tiempo. Es más calmada en el trabajo. Ha mejorado su manera de hablar con los empleados. Soy feliz, gracias a ustedes.
11 DE MAYO/2016: Muy calmada, la mente está ocupada.
25 DE MAYO/2016: Cada día tiene su afán, una forma de decir para para reformar. Mirar a los ojos y dejar que hablen, ya no se confronta.
1 DE JUNIO/2016: Fluidez. Muchas dificultades. Ser más mujer, menos masculina.
8 DE JUNIO/2016: Quiere renovar sus votos. Han pasado 25 años de buenas cosas, cómo no continuar con una persona maravillosa, que ha sido amigo, compañero, esposo que Dios le ha puesto? Tuvieron crisis hace dos años, pero está convencida que el amor está por encima de todo.
15 DE JUNIO/2016: Muy emocionada. Proceso bonito, hermoso, conocer a las personas. Mirar en cada una las situaciones. Todos somos tan diferentes. Ante cosas fantasiosas que torturan, no dejarse abatir. Descubrió en la danza ser más femenina. Una familia de hermanos, igual fuerza y valor. En su relación de pareja no se anonadó. Fue fuerte, batalló, después de estas terapias la relación mejoró. Todavía tiene dudas, pero ha mejorado mucho. El deporte la desestresa, la anima. No estancarse, ha sentido ayuda. Agradece a todos, pide que no termine, quiere continuar. Cada miércoles esperaba la sesión de Biodanza como estímulo.

PARTICIPANTE: R.M.D.

10 DE FEB/2016: Bonita experiencia, se desconectó en la sesión. Reencuentro consigo misma, la alegría. Descubrir el encuentro con el otro. Rió mucho.
17 DE FEB/2016: A solas, aprovecha para hacer ejercicios. Sintió un dolor en el estómago, por qué? Practica lo aprendido.
24 DE FEB/2016: Cada sesión impacta. Puso en práctica el estiramiento de pies en el piso, sensación de libertad. Pudo experimentar paz, encontrarse a sí misma. Sentir las emociones.
2 DE MARZO/2016: Se siente más relajada, contenta, alegre. Sueña todas las noches y eso la inquieta.
9 DE MARZO/2016: Durante todo el proceso esta es la semana que mejor se ha sentido. Generalmente le duele la cabeza y esta semana ha practicado mucho.
16 DE MARZO/2016: Bendecida por todos los regalos recibidos. Sintió mareos los últimos días.
30 DE MARZO/2016: Momentos, de pensar y sentir, tranquila al descansar, relajarme, vivir en el aquí y en el ahora.
6 DE ABRIL/2016: Biodanza le ayuda a ver la vida de modo diferente, sin afán del futuro. Vivir hoy y el momento.
13 DE ABRIL/2016: Más tranquilidad, cuidarse, contenta.
20 DE ABRIL/2016: Aspiración a ser más joven. Recompuesta, una nueva vida. Renacer, muy emocionada.
27 DE ABRIL/2016: Hace 8 días trajo a su hija, quien no quedó muy convencida. Han sentido que ella está más relajada, que no vive tan preocupada. Siente progreso y se acordó de la actitud.

4 DE MAYO/2016: Esta semana fue muy afectiva con mi familia, tranquila y con más paz.
11 DE MAYO/2016: Le asaltaban los miedos. Ahora experimenta tranquilidad, positivismo.
25 DE MAYO/2016: Reflexionar cómo debo actuar, aplicándolo con el hijo.
1 DE JUNIO/2016: No asistió.
8 DE JUNIO/2016: Su semana, bien. Algunos altibajos. Se sintió muy feliz al escuchar a Luz Mery. Siente que le falta mucho, y es una lucha. Le da angustia, pero trata de bloquear, y piensa en respirar.
15 DE JUNIO/2016: Biodanza, antes y después. Era un caos, el corazón se le aceleraba. Sentía angustia. Aprendió a respirar, a dominar el miedo. Ahora es más segura y puede dominar muchas cosas. Siente que le faltan cosas, quiere seguir aprendiendo. Agradece a la vida, a Dios, a la Dra. Percepción de la hija: “¡Mamá sonríe!”.

PARTICIPANTE: M.R.

10 DE FEB/2016: Sintió paz aquí, pero en la semana tuvo dos eventos terribles. En uno comprobó que, en medio de la desesperación, acudió a la música y logró calmarse. La música le ayudó.
17 DE FEB/2016: Ha mejorado. No sabe por qué le dolió el estómago, un brazo, la cabeza. Intentó hacer ejercicios, pero le falta coordinación.
24 DE FEB/2016: No asistió.
2 DE MARZO/2016: Antes se desvelaba más, ahora no. Está controlando sus dolores. Se siente agradecida de tener este espacio de contacto con la gente. Algún día espera gozar la vida.
9 DE MARZO/2016: Emociones revueltas, no podía dormir por el calor, piensa en paisajes, piensa en sus hijos. No logra el equilibrio entre ella y los hijos, su familia. Ya no siente tanta tristeza, se siente mejor.
16 DE MARZO/2016: Tuvo una semana agitada. Volvió la ansiedad, lloró.
30 DE MARZO/2016: Se le hizo mucho tiempo, se siente cansancio, y quiere aprender por qué el cuerpo reacciona así. Pensó mucho en la Dra. Gladys y pidió perdón a Dios.
6 DE ABRIL/2016: Biodanza es algo totalmente nuevo. Sus síntomas eran fuertes y sentía que se moría. Pero aprendió a respirar y a ser positiva. A la clase anterior llegó con dolores de cabeza, <i>le dolía hasta el apellido</i> , pero toda la clase le ayudó y desapareció el dolor.
13 DE ABRIL/2016: No ha sido fácil. La ha cambiado cuando tiene angustias, lucha interna, dolor de cabeza. Cambiar a autorregularse, con humildad, aceptando los días, escuchar sin afán.
20 DE ABRIL/2016: Para dar testimonio, cambio total. Cada sesión, muchas experiencias. Ahora vemos la vida agradable. Me enfrascaba en cosas. Ha sentido el gran significado de las vivencias, que se reconozcan quién soy, para qué vive. Recuerda y lo pone en práctica. Antes todo le dolía, ahora maneja la mente por medio de la música.
27 DE ABRIL/2016:
4 DE MAYO/2016: Desde que comencé Biodanza, hasta hoy, mi vida ha comenzado a cambiar; por ej., dominar episodios de pánico que eran muy frecuentes, o también dormir sola. Gracias a quienes me han ayudado.
11 DE MAYO/2016: Ha estado ocupada. Se siente mejor del dolor de cabeza.
25 DE MAYO/2016: He mejorado. Experimenté un miedo a un hijo y le grité. Sudor, proyectó el miedo, pero se acordó trabajar Biodanza, respiró profundo y pudo manejar la situación.

1 DE JUNIO/2016: Confianza, no la dejan caer. La ofendieron
8 DE JUNIO/2016: Aún no tiene claro quién es. Tiene confusión.
15 DE JUNIO/2016: La diferencia es muy grande. Ahora ve la vida diferente, mucho mejor, para bien. Biodanza le ayudó a identificar muchas cosas guardadas y que pudo sacar. Saber quién soy, resolver dudas, para dónde voy. Ahora encuentra respuestas. Su vida cambió en todos los aspectos, desde la respiración... las danzas. Contenta. Un privilegio haber estado en el grupo. Agradece. Lo más importante: Que ahora es una persona diferente. Tiene su propia personalidad, sabe aceptarse, supera los errores.

PARTICIPANTE: K.M.

10 DE FEB/2016: Sintió alivio del dolor de cuello. Estrés por las cosas del día a día. Estuvo cantando en un karaoke, al moverse se liberó mucho.
17 DE FEB/2016: Actividades nuevas, no puede descansar. Tensión, ansiedad, preocupación. No logra sueño reparador.
24 DE FEB/2016: Se dio cuenta de no comunicar lo que le sucede, compartir sus emociones. Le hizo cambiar las cosas que no le salen bien. Su mente descansó. Dejó cosas que no la dejan descansar, fue un cambio grande. Más tranquila, puede descansar mejor. Le hace bien el ejercicio de estiramiento.
2 DE MARZO/2016: Ha intentado hacer cosas nuevas en el trabajo, para estar más feliz.
9 DE MARZO/2016: Semana alegre, de encuentro familiar. Siente que la afectividad afloró más.
16 DE MARZO/2016: Ha vivido momentos diferentes. Lloró, pensó en la clase, siente calma, reflexiona y vuelve a sentirse bien.
30 DE MARZO/2016: Pensando mucho en los problemas de la actitud fuerte, controlar su mente.
6 DE ABRIL/2016: Tratando de escuchar, pero para mí es difícil encontrar calma en momentos importantes.
13 DE ABRIL/2016: No asistió.
20 DE ABRIL/2016: No asistió.
27 DE ABRIL/2016:
4 DE MAYO/2016: Esta semana fue movida, pero mi actitud ha cambiado y es hacer las cosas mejor.
11 DE MAYO/2016: Buena semana, feliz. Cosas productivas. Duerme. La tranquiliza el abrazo.
25 DE MAYO/2016: Mucho tiempo de pensar de estar sola. Pensando en sus reacciones y no involucrarse en los problemas. Hacer las cosas sin angustiarse.
1 DE JUNIO/2016: No asistió.
8 DE JUNIO/2016:
15 DE JUNIO/2016: Al principio, un choque. Tenía dudas, no estaba segura. A medida que pasó el tiempo, la instrucción, la disposición del grupo. Pude llegar al nivel de confianza con todos. Fue difícil entender su visión de la vida. Tenía miedo de afrontar preguntas difíciles. Biodanza le ayudó, supera miedos, descubrió cosas importantes. Ha tomado determinaciones, sin miedo, las dice. Ya no se guarda las cosas.

PARTICIPANTE: L.M.S.

10 DE FEB/2016: No asistió.
17 DE FEB/2016: Se sintió feliz, tomó esa decisión.
24 DE FEB/2016: Soltó sus temores, se siente más libre. En su entorno lo notan. Disminuyó su temor a que todo se le hace tarde.
2 DE MARZO/2016: Camina más derecha. Se ha sentido bien.
9 DE MARZO/2016: Se ha sentido muy cansada. Dolor en el área de los hombros, pero emocionalmente contenta. Descansa, se siente cansada pero feliz. Ha cantado.
16 DE MARZO/2016: Despertó variedad de sentimientos y expresa agradecimiento.
30 DE MARZO/2016: Nos extraña mucho. Le ha ayudado al ser mental. Recuerda los ejercicios. Su diario vivir es una completa lucha diaria.
6 DE ABRIL/2016: Era muy acelerada mentalmente. Su pensamiento se ha calmado y sigue siendo observadora. Camina con mirada sonriente.
13 DE ABRIL/2016: Soy depresiva. Dolores. Fuerza en límites.
20 DE ABRIL/2016: Vengo a Biodanza desde el comienzo para sentirme mejor. Aunque la limita la depresión, es muy rico venir aquí y estar bien.
27 DE ABRIL/2016: Agradecida con todos. Hay momentos que siente ansiedad, pero ha estado concentrada y no se ha dejado dominar.
4 DE MAYO/2016: Se siente sola, vuelven los pensamientos y se da cuenta que está acompañada.
11 DE MAYO/2016: Tranquila y feliz. Hace regularmente el ejercicio extensión armónica.
25 DE MAYO/2016: No asistió.
1 DE JUNIO/2016: No asistió.
8 DE JUNIO/2016: Se asustó porque le dio un episodio de ansiedad y depresión y la internaron. Estaba con su hijo y no se pudo contener. No podía estar con el nieto, ya se lo habían dicho. Permaneció internada 15 días en una clínica de Bogotá. Estaba siempre acompañada de doctores y enfermeras y estaban pendientes. Le inquietó que habían muchos jóvenes, también le impactó que había profesionales. Sintió adentro compasión pero le daba miedo salir de nuevo. Sintió angustia, desesperación, tenía pensamientos de hacerse daño, muchas ganas de llorar.
15 DE JUNIO/2016: No asistió.

PARTICIPANTE: N.M.

10 DE FEB/2016: Tomó el hábito de salir a caminar, relajar el cuerpo, minimizar la importancia a las cosas.
17 DE FEB/2016: Estuvo tranquila. No pudo escuchar música por el trabajo. Le dolió la espalda, pero, en general, se sintió bien.
24 DE FEB/2016: No asistió.
2 DE MARZO/2016: Durante la semana escuchó música. Ya no siente dolor en el omoplato. Estuvo más abierta en una fiesta a la que asistió: sonrió, bailó y se desinhibió.
9 DE MARZO/2016: No asistió.
16 DE MARZO/2016: Recuerda, disfruta la música. Ha aprendido a caminar. Los altibajos no la han afectado, los dolores disminuyen.
30 DE MARZO/2016: No asistió.
6 DE ABRIL/2016: Sentía que tenía que gritar, falta del abrazo.
13 DE ABRIL/2016: Estoy aquí disfrutando el encuentro, no dándole importancia a cómo yo

puedo expresarme.
20 DE ABRIL/2016: Vine para liberar tensiones. Aprendo a manejar las cosas más tranquila. Son beneficios para todos.
27 DE ABRIL/2016: Feliz de estar en Biodanza, le ha servido mucho. Esta semana no le fue bien, su hijo tuvo un accidente; un borracho se le atravesó al carro y no lo pudo controlar. Lloró mucho y se sintió muy mal. Tenía muchas ganas de llorar y llorar. Anhela que se llegue el día miércoles para Biodanza.
4 DE MAYO/2016: Me he sentido tranquila, más alegre. Gracias.
11 DE MAYO/2016: Tranquila, a pesar de los tropiezos. El caminar suelto ilumina la expresión de la sonrisa.
25 DE MAYO/2016: No asistió.
1 DE JUNIO/2016: Mirar a los ojos, Acunamiento.
8 DE JUNIO/2016: Le interesaron las frases de que las heridas duelen y las cicatrices quedan. Hace 19 años hubo una tragedia en la familia por culpa de su hermano, a quien la esposa engañó. La sorprendieron y le dispararon a su papá, a su mamá y a su hermano. No puede perdonar a esa mujer porque siente mucho dolor, que no le permite perdonar.
15 DE JUNIO/2016: Agradece la invitación a formar parte del grupo, a todos los participantes. Ha sido una etapa muy importante para su vida personal. Poco habla. Aprendió a mirar a los ojos. Con Biodanza, levanta la cara, mira de frente, abraza. Ahora se suelta, se relaja. Ha podido liberar cosas que le duelen. Está aprendiendo a exteriorizar lo que le duele. Queda en deuda con todos estos <i>amigos</i> .

PARTICIPANTE: D.S.

10 DE FEB/2016:
17 DE FEB/2016: Estuvo tranquila. Aprendió a ser <i>asertiva</i> . A no callar nada. Hizo el ejercicio de la fortaleza, bailó, cantó, se miró al espejo, se gustó. Botó la ropa vieja, se arregló. Caminó erguida. Se sintió feliz.
24 DE FEB/2016: Semana complicada, pero pensó en el curso. Más segura de sí, disminuyó su depresión, arregló varios problemas. Estabilizó su glicemia.
2 DE MARZO/2016: Ha saboreado la libertad, ha hecho cosas que han salido bien para ella. Se ha dado cuenta que en afectividad está nula. Se tomó tres cervezas y le hizo expresar lo que no decía antes.
9 DE MARZO/2016: No asistió.
16 DE MARZO/2016: Días de altibajos, tiene presente las prácticas y eso le ayuda.
30 DE MARZO/2016: No asistió.
6 DE ABRIL/2016: Biodanza ha contribuido en su vida porque era muy fría. Aun le cuesta demostrar ser afectiva, pero así le cueste y se sonroje, intenta.
13 DE ABRIL/2016: No asistió.
20 DE ABRIL/2016: Una gran experiencia, siente el cambio total, físico y mental. Lo practico, he dejado las malas palabras, es una bendición, lo comunico.
27 DE ABRIL/2016: Una semana feliz y plena en su familia. Le gustó y hablaron de Biodanza, quieren regresar y muy feliz de que ellos vean el cambio, porque si ella está bien, su familia también.
4 DE MAYO/2016: No asistió.
11 DE MAYO/2016: Bajó la dosis de los medicamentos, la insulina. Muy buen ánimo.
25 DE MAYO/2016: El enemigo más grande son mis pensamientos, guardo silencio y miro a los ojos.

1 DE JUNIO/2016: No asistió.
8 DE JUNIO/2016: Los primeros días se sentía muy perdida, pensando en los demás, preocupada y sintiéndose instrumento de los demás. Se siguió preguntando quién es, y ahora es una mujer más fuerte, con muchas situaciones en su vida, sobre sus experiencias, por eso se pregunta quién es.
15 DE JUNIO/2016: Cuando empezó el grupo, se sintió perdida, ahogándose. Pensaba que hay cosas que no se puede hablar con todo el mundo. En medio de su desesperación, se encontró, salió de lo profundo, pudo volver a respirar. Pudo asimilar la sabiduría, se siente muy tranquila. No volvió a enfermarse, está muy saludable. Sabe manejar situaciones, controlarse. Respira, es feliz. Como esponja, absorbió mucho. Aprendió a decir que no. Se defiende de frente. Se ha fortalecido. Se considera otra persona. Pudo superar una etapa muy difícil. Volvió a creer en el afecto, en el cariño. Era muy desconfiada, muy prevenida. Ahora “ya no se ahoga en un vaso de agua.”

PARTICIPANTE: M.Ch.

10 DE FEB/2016: Salió a otros sitios, acompañada; sonríe más, le correspondieron, con extrañeza.
17 DE FEB/2016: Ha aprendido a tranquilizarse, a respirar mejor para controlarse. Se siente más fuerte, más alegre. Ve la vida diferente.
24 DE FEB/2016: Ha vuelto a ser alegre, desbloqueó el aislarse de los amigos hombres. Se reencontró con conocidos del pasado, pudo compartir con ellos.
2 DE MARZO/2016: Disminuyó el dolor de espalda.
9 DE MARZO/2016: No asistió.
16 DE MARZO/2016: He aprendido a tranquilizarme, no me fatigo, los dolores disminuyen. He aprendido a escuchar y a ser feliz. He vuelto a leer y a dejar el acelere.
30 DE MARZO/2016: Mucho trabajo, físicamente está cansada, el trabajo es exigente, por lo débil le ayudó a hacer mucho ejercicio, se fortalece mentalmente cuando está que tira el trabajo, y soporta la presión. No se bloquea, no se pone histérica. Reeduca la mente
6 DE ABRIL/2016: Emocionada. Fue alegre, acelerada y entregada. Pero bloqueó todo. Con Biodanza ha logrado soltar su parte afectiva. Pero esta semana pasó algo diferente; se enteró que estaba embarazada y la respuesta de su pareja fue negativa, le pide que aborte.
13 DE ABRIL/2016: La afecta el miedo más grande a ser mamá. No planeó tener hijos, siempre era una excusa. Cuando se enteró entró en shock, dolor de espalda, muy sensible. No hace sino sólo llorar. No puede controlar todas sus emociones, por el miedo. Dios se lo puso de frente, debe expresar sus emociones. Siente que este proceso le invita a una conexión con la vida.
20 DE ABRIL/2016: Muy agradecida por haberlos conocido. Difícil, pero aquí fue como un respiro. Veo la vida de otra manera, feliz de haberlos conocido.
27 DE ABRIL/2016: Días buenos, días malos, algunos dolores. Le decían muchas cosas que era reflujo o antojos, pero pensó y llegó a la conclusión de que es ira, y tenía rabia consigo misma, que no la dejaba estar bien. Se imagina a su bebé feliz, pero también le asusta.
15 DE JUNIO/2016: Venía acelerada, con estrés, no escuchaba. Aprendí a ver a la gente. Enfrentó el miedo a tener un hijo. Volvió a respirar, a tranquilizarse. Biodanza le ayudó a no <i>dramatizar</i> , a que el mundo no se le venga encima. Aprendió a estar en familia. Le bajó al acelere. Mejoró la relación con su mamá. Enfrenta los problemas, ya no se siente débil. Abraza a la mamá, charlan todas las noches. Mejoró la relación con su hermana. Hubo una celebración grande, familiar; y su bebé por nacer fue el centro de atención, le regalaron detalles

PARTICIPANTE: Y.S.

10 DE FEB/2016: Se sintió nueva.

13 DE ABRIL/2016: Vivencia de lo que hago, lo siento y lo expreso. Sentir, tocar, mirarnos, concentrarnos. Aprendizaje a que lo gocemos. Sentir adentro.
--

20 DE ABRIL/2016: Por motivos de trabajo, no puede volver al programa.
--

5. EXPERIENCIA DEL ALUMNO PRACTICANTE

5.1 EL GRUPO: MATRIZ DE RENACIMIENTO

El grupo es un biogenerador, un centro generador de vida. La concentración de energía convergente dentro de un grupo produce un potencial mayor que la suma de sus partes. Esta energía biológica renovadora compromete la unidad y armonía del organismo. Se crea, así, un campo magnético en el que se reflejan y proyectan emociones, deseos y sensaciones físicas de gran intensidad. Se produce una percepción más esencial de las otras personas, un modo nuevo de identificación. La atmósfera que se crea cuando el grupo alcanza el 'nivel básico' de integración es de un mundo sin barreras, en el que las otras personas no representan un límite a la expresión. Esta atmósfera permite que los cuerpos se vuelvan permeables a la presencia y potencia del otro y que se manifiesten emociones integradoras de gran intensidad.

Clase a clase vamos recuperando la capacidad de expresar con un lenguaje simple lo esencial, y la capacidad de escuchar y percibir más allá de las palabras. Con el tiempo logramos salir de la anécdota de los sucesos para entrar en la esencia de los acontecimientos, dando lugar a la palabra emocionada que es la que expresa la vida de quien habla, y está sucediendo en ese preciso instante. Es un lenguaje un poco desconocido, solo al principio. Cada uno habla, el resto escucha, en silencio. También podemos simplemente estar en silencio. Respetamos el espacio de cada uno cuidando del tiempo, que nos pertenece a todos. Es un espacio de intimidad verbal. Y como todo lo que sucede en Biodanza, un espacio de libertad con contención. El encuadre nos permite el silencio, la palabra, la escucha, el aporte teórico en relación al sistema por parte del facilitador, quien pone de relieve la construcción que surge de la expresión grupal y nos invita a danzarlo juntos.

En algún momento nos damos cuenta que lo que une nuestros mundos es nuestra capacidad afectiva, de generar vínculos nutricios, ambientes propicios para nuestra mutua evolución. Un aula de Biodanza es un laboratorio de vida, cada uno aprende de la propia vivencia y comparte sus aprendizajes, crecemos en la comprensión de que cada uno es único y que todos somos semejantes, que cada uno de nosotros es necesario, que la trama de la vida surge de la interdependencia que se teje y la calidad de nuestros encuentros depende de lo que cada uno expresa. El facilitador crea las condiciones para que ello suceda, y sucede con una calidez y naturalidad encantadora. Lo que se despierta en el aula se expresa en la vida y vamos transformando nuestros valores culturales alienantes a partir de esta nueva sensibilidad frente a la vida (pareja, familia, trabajo). Biodanza es un sistema de reeducación afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida.

Fueron instantes mágicos, dónde entendí que debía dejar de ser observadora y que debía acogerme en esa red nutricia que había perdido por estar en el mundo del trabajo. Ese fue el momento más mágico de ser observadora, a pertenecer al vínculo del grupo y fue donde se despertó la magia del grupo. Gracias a su cohesión e integración empezaron a brotar las

primeras semillas de esa confianza generadora, propiciando deflagrar los secretos más íntimos del grupo.

5.2 EFECTO PROTECTOR DE LA CONTENCIÓN DEL GRUPO. MOTOR DE VIDA, ESCUELA DE SOLIDARIDAD EFECTIVA, INTEGRADOR Y GENERADOR DE DECISIONES BASADAS EN LA FUERZA INTERIOR

Un momento particularmente aglutinador se presentó con motivo de la puesta en común al grupo de la toma de decisión de una participante sobre abortar a su bebé, porque con su compañero había hecho un acuerdo de no hijos, que venían cumpliendo desde hacía 6 años. Ahí surgió la chispa inspiradora de la cohesión, todos sacaron a relucir situaciones similares y se afianzó la familia biodanzante; un grupo que se adentra en el sentido común de la solidaridad y se lanza a apoyar a una mujer en iguales condiciones y características semejantes afrontadas años atrás. Su experiencia las motivó a hablar desde la cotidianidad, se revelaron las experiencias tomadas por cada una de ellas, en un ejercicio que se repitió durante varias sesiones. Se sintió la matriz generadora de protección del grupo y se adoptó al bebé como hijo biodanzante del grupo; todos lo acobijaron y se hizo recolección de cosas y detalles para el bebé, un grupo que se formó por creación afectiva en la solidaridad de género y roles.

De esa manera se confirma que el grupo concuerda con la teoría de ser integrador, portador de energía deflagradora, creadora y trascendente, que le permite al grupo romper con los esquemas de defensa; fluye la energía afectiva reprimida y comienza a circular en forma espontánea, como un río que encuentra su cauce y permite su autoconocimiento conmovedor; llevando, además, a vencer el miedo al contacto.

En otro frente de circunstancias, observé que una de las integrantes entró en crisis y se tuvo que retirar, para ser hospitalizada a causa de un cuadro depresivo crónico. Durante todo el tiempo estuvimos pendiente de ella; con llamadas, le mandamos cartas y muchos mensajes. Regresó al grupo luego de 20 días, pero las recomendaciones fueron que suspendiera su participación a las sesiones del programa, porque la afectaban las situaciones que allí pudieran suscitarse.

Teníamos otra persona de iguales características, pero ella tomó la decisión de darse el permiso de deflagrar sus emociones; los resultados fueron diferentes, ya que con el paso de las sesiones de Biodanza, llegó al reconocimiento de su propia identidad.

Lo que puede lograr el despliegue de una fuerza interior recién descubierta. La chica más joven pudo darse el permiso de crecer en grupo y sacar la fuerza requerida para tomar decisiones audaces. Así, respondiendo a la llamada del destino, tuvo el coraje de volar a Bogotá a trabajar.

Otra de las integrantes deflagró el secreto de comunicar la muerte de sus padres y hermano. Momentos reveladores y fuertes, con llanto intenso.

El caso particular de la pareja participante, distinguida por su asistencia a todas las sesiones del programa. Renovaron en público sus votos de matrimonio, luego de 25 años de casados; fueron momentos vividos con mucha emoción, compartidos en el grupo.

Frente a esto podemos decir que la integración en grupo es un caldo de cultivo auténtico, renovador. Posibilita la modificación de su propia identidad, respetando la libertad y su momento. Es como un espacio disperso donde, poco a poco, los fragmentos -debido al ambiente nutricional basado en la confianza y la afectividad- se van encajando y van logrando la adherencia, hasta formar la integración, pero marcando también la disonancia al que no se integra.

Conviene precisar que, contrario a los fundamentos de Biodanza, el grupo se formó por la elaboración de una problemática expresada en grupo y luego se hizo la cohesión de grupo; no se partió de la elaboración de la parte sana.

5.3 DIAGRAMA SOCIOMÉTRICO: EL SENDERO DEL CORAZÓN

Biodanza es un camino maravilloso para poder conectar con nuestro corazón. Nos han enseñado a elegir en nuestra vida, a través de mandatos, creencias, del “deber ser”. Sin embargo, en algún momento sentimos que no podemos ser felices viviendo según lo que me digan qué es mejor para mí. Biodanza facilita que suelte prejuicios, pensamientos y, sobre todo, miedos, temores que me impiden escoger el sendero que mi corazón me señala.

Danzar lo que siento, danzar lo que soy, expresando las emociones que aparecen, me permite descubrir “quién soy verdaderamente” y “qué quiero para mí”, más allá de lo que otros opinen. Al vivenciar con músicas y moverme “libremente”, me voy liberando de todo lo que reprimía a mis deseos más profundos.

El sendero del corazón es mi sueño más anhelado, que parece imposible, pero es la misión de nuestra vida, lo que vinimos a realizar. Es elegir el trabajo que amo, las personas con las que quiero compartir, el lugar donde deseo vivir; y caminarlo me da alegría, placer y entusiasmo!

Les cuento una experiencia mía: hace unos años mi corazón me decía que fuera a vivir a México y me daba miedo, porque allá no tenía trabajo, mientras que acá mi vida estaba resuelta. Me arriesgué y viajé. En poco tiempo tuve un grupo de Biodanza y gente hermosa con quien compartir. Y aprendí a confiar y seguir mi corazón, porque se abren todas las puertas y somos sostenidos por la vida. Si sigo mi camino del corazón, aunque me de miedo, es seguro que transitándolo conozco la felicidad.

¿Y qué es la felicidad? Es amarme y respetarme, es elegir cada paso de mi camino, sintiendo qué deseo y qué me merezco. Cuando me amo y respeto, y hago lo que mi corazón me dice, es muy fácil amar y respetar a los demás, aunque no coincidan conmigo. Danzar solos, con otros, en grupo, me permite conocer mi luz y la de mis compañeros, y poder fluir con lo que cada uno “es” libremente. Biodanza afloja suavemente mis corazas y...siento mi corazón y...comienza a brillar mi ser.

5.4 LIDERAZGO DEL SERVICIO

A través de este proceso de implementación del Programa de Biodanza para iniciantes, aplicado al manejo de estados de ansiedad en población adulta, me di cuenta de un cambio personal en mi estilo de liderazgo. Investida de la actitud de acogida que nos refuerza el componente educativo del Sistema Biodanza, se fueron decantando rasgos distintivos de un estilo marcado por las influencias culturales de mi posición como ejecutiva en el ámbito empresarial en el cual me he venido desempeñando durante estos últimos años.

Tuve la feliz experiencia de liberarme de tendencias de mando cargadas de demasiada intencionalidad directiva; en su lugar, afloraron secuencias creativas de una nueva disponibilidad amorosa al servicio de los objetivos individuales y colectivos. Poco a poco me fui dando cuenta de cuánto influía la nueva experiencia como responsable de mi grupo biodancero, al asumir mi rol resignificado en la vida del día a día.

Comprendí con mayor claridad que a la base de la generación de confianza está la disponibilidad servicial de mis funciones como responsable de una organización. En esa perspectiva, independientemente de la respuesta de los diversos públicos con quienes interactúo, tengo presente que el valor agregado esencial inicia, en primer lugar, en mi propio proceso personal de forjamiento de un carácter firme pero abiertamente basado en actitudes de servicio a la humanidad. Confirmando así que mi misión en esta vida es dar una respuesta efectiva a la noble tarea de contribuir a la construcción de tejido social sano, ejerciendo felizmente mi *sacro oficio*.

6. CONCLUSIONES

Mediante la implementación del programa de iniciación en Biodanza se pudo determinar, en la mayoría de los casos, una incidencia favorable en la evolución de los síntomas de ansiedad que afecta a los participantes.

Se pudo demostrar que la intensidad de los síntomas de ansiedad psíquica no se incrementó en ninguno de los participantes en las sesiones de Biodanza; por el contrario, los beneficios del programa fueron positivos para 10 de los 12 miembros del grupo finalista. Se detectó un caso relevante de alivio de más del 50%, significando que la persona diagnosticada en la categoría “muy grave” al comienzo del estudio, evolucionó favorablemente dos categorías, situándose en el nivel “leve” al término del programa. En el mismo sentido de efectos favorables, se presentaron cuatro casos de cambio en la categoría “grave”, con 3 de ellos descendiendo a “moderado” y uno a “leve”. Y en los dos casos diagnosticados al inicio con categoría “moderado”, al final del estudio ambos descendieron a la categoría “leve”. Únicamente en dos casos, uno moderado y el otro leve, no hubo variación en la categoría de esta clase de síntomas.

Respecto a la incidencia de la práctica de Biodanza sobre la intensidad de los síntomas de ansiedad somática, los resultados del estudio revelan un efecto menos contundente, pero de todos modos indicador de beneficios sustanciales para la mayoría de los participantes. Un caso con diagnóstico de entrada “muy grave” descendió a la categoría “grave”, que en la práctica exime a la persona afectada de una eventual situación de incapacidad y recomendación de remisión a terapia especializada. Además, hubo un alivio en cuatro casos de carga ansiosa somática manifestada como “moderada” al inicio del programa, llegando a categoría “leve” una vez completado el ciclo de iniciación en Biodanza.

De modo excepcional, los resultados muestran tres casos de no incidencia favorable del programa sobre la intensidad de los síntomas de ansiedad somática; en uno de ellos se presenta un incremento moderado, pasando de diagnóstico inicial categoría “leve” a categoría “moderado” al final de las sesiones de Biodanza. En los otros dos casos, se detectan incrementos muy leves, pero que no significaron variaciones de categoría.

En consideración a los efectos de la práctica de Biodanza sobre el grupo, se advierte la disminución del peso total puntuado; los comparativos de puntuaciones iniciales y finales marcan tendencias bien explicativas de los beneficios del programa. En ansiedad psíquica, baja de un total de 142 a 80 puntos; en ansiedad somática, de 130 a 100. Reducciones de carga ansiosa del 43.66%, bien importante, y del 23.08%, significativo, respectivamente.

De modo global, el síntoma ansioso psíquico de mayor alivio corresponde al insomnio, que se sentía como uno de los dos de mayor afectación al comienzo, y pasa a ser el de menor carga al finalizar el programa. Por su parte, en ansiedad somática, los síntomas gastrointestinales disminuyen significativamente, al dejar de ser el principal motivo de esta clase de malestar, y pasar a un segundo plano.

Ahora bien, respecto a resultados referidos a los aspectos teóricos del sistema Biodanza, se advierte en diversos grados en los participantes una apropiación significativa de algunas

nociones de este conocimiento, que se revelan en los modos de expresarse, de compartir, de sentir, de adoptar una postura respecto a un determinado tema, y de interactuar. Indudablemente, los resultados de este programa superaron las expectativas de los participantes.

Más importante que el dominio de una teoría, en este nivel de iniciación, el sentido vivencial primó como evidencia que corrobora la aplicabilidad de la Biodanza como espacio propiciador de efectos positivos en población adulta afectada por los diferentes síntomas de ansiedad.

Mi experiencia como alumna practicante intento resumirla en dos dimensiones. Desde mi óptica observadora, tal vez imbuida en mi sentir como profesional de la medicina, escudriñando los sentidos más profundos de cada biodanzante ansioso iniciante, detectar los avances o los retrocesos de cada uno, de ser depositaria de sus alegrías y tristezas, de sus frustraciones y esperanzas, significando todo ello un nuevo campo de acción desprovisto de los limitantes de la prescripción del medicamento como agente casi exclusivo de búsqueda de la curación del paciente. Ya no se trataba de recomendar, sino más bien de co-experimentar procesos poderosos de desencadenamiento de nuevas alternativas eficaces en el abordaje de la problemática ansiosa.

Desde la experiencia personal. Dando se recibe, yo daba mi todo y recibía el todo de muchos. Por tanto, mayor enriquecimiento interpersonal. Más allá de lo funcional o instrumental, el salón, la música, las secuencias, los movimientos, el ritual. Nervios, tensión, se sienten pero ya no cuentan. Lo que valía era el amor entre pares, ninguna exclusión. La alegría de volver a vivir, de creer que el amor existe. Disfrutar el contacto, sentir la presencia, vivificar la sensibilidad. Un escenario rico en múltiples posibilidades, más conocimiento experiencial, un sentir más amplio, una percepción del gran poder propositivo que nace del liderazgo basado en la función del servicio al otro, descubrimiento que me lleva a comprobar que me debo al grupo.

Podría teorizar que en presencia de una apertura personal, total, del paciente, acompañada de una acogida humanizante del facultativo, se da paso a una ruptura con el enfoque clásico instrumental, no limitándose a la fuerza del medicamento sino en los potenciales que saca cada persona en la conquista de su autocuración. El binomio antagónico médico-paciente podría resignificarse al del cooperativo conductor-facilitador, en procura de mayores opciones de efectividad, incidir sobre lo emocional, supera las fronteras del sólo medicamento.

En el campo específico de mis observaciones y experiencia sobre los efectos de la Biodanza a niveles individual y grupal, llegué a estas conclusiones:

Danzar la vida de forma regular facilita la expresión de la emoción, activando la cenestesia y el placer de vivir.

Experimentar la sacralidad de la vida colocándola en grupo, permite el desarrollo humano por medio de la conexión con la afectividad y la alegría de vivir.

A través de la vivencia del caos el orden se hace presente, facilitando la conexión con el principio biocéntrico; la vida al centro y la celebración de un nueva vida acogida por el útero contenedor.

Recorrer el camino que genera la ansiedad por la desconexión con la vida, viviendo en el pasado y en el futuro, sin permitirse vivir en el aquí-ahora, donde el mensaje, la criatura y el creador es uno, y permitiendo la co-creación.

Darse posibilidad de vivenciar la danza de la vida en grupo y secuencial, son los pasos para redescubrirse en una nueva existencia de volver a ser.

Lo más importante es reconocer que las personas se centraron en el sentirse identificados por sus núcleos familiares logrando proyectar reconocimiento, aprobación y vínculo a núcleo de extensión.

En el proceso de Biodanza se evidenció disminución del medicamento prescrito en tratamiento de diabetes, en la hipertensión arterial y el vértigo.

Cambio en la expresión de estar vivos y conectados con la vida.

RECOMENDACIONES

La trascendencia es la línea de vivencia de Biodanza a recomendar para coadyuvar en el manejo de población con diagnóstico de trastornos de ansiedad.

Se reconoce que un Programa de Biodanza para iniciantes tiene la validez de servir como medio de acompañamiento al inicio de procesos terapéuticos especializados en manejo de trastornos de ansiedad. Por eso, se recomienda su implementación sin generar demasiadas expectativas en los eventuales efectos favorables para la evolución de la salud emocional de los pacientes.

Para enfocar un Programa de Biodanza como recurso terapéutico en manejo de estados de ansiedad en población adulta, un periodo de tres meses es demasiado breve.

Al propósito de abordar esta opción se reconoce la limitación de su aplicabilidad en pacientes con grado de ansiedad muy grave o incapacitante.

ANEXO A. FORMATO ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

SÌNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	Ausente	Leve	Moderado	Grave	Incapacitante
1. Estado de ánimo ansioso. Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad	0	1	2	3	4
2. Tensión. Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.	0	1	2	3	4
3. Temores. A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes	0	1	2	3	4
4. Insomnio. Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar	0	1	2	3	4
5. Intelectual (cognitivo). Dificultad para concentrarse, mala memoria	0	1	2	3	4
6. Estado de ánimo deprimido. Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, cambios de humor durante el día. Depresión, despertar prematuro,	0	1	2	3	4
7. Síntomas somáticos generales (musculares). Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, contracciones musculares, sacudidas crónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.	0	1	2	3	4
8. Síntomas somáticos generales (sensoriales). Zumbidos de oídos, visión borrosa, sofocos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	0	1	2	3	4
9. Síntomas cardiovasculares. Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.	0	1	2	3	4
10. Síntomas respiratorios. Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.	0	1	2	3	4
11. Síntomas gastrointestinales. Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborigmos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.	0	1	2	3	4
12. Síntomas genitourinarios. Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.	0	1	2	3	4
13. Síntomas autónomos. Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, pelos de punta.	0	1	2	3	4

14. Comportamiento en la entrevista (general y fisiológico) Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial. Tragar saliva, eructar, taquicardia mayor a 20 res/min, sacudidas enérgicas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, proyección anormal del globo del ojo, sudor, tics en párpados.					
	0	1	2	3	4

MANEJO DEL INSTRUMENTO E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se trata de una escala heteroaplicada de 14 ítems, 13 referentes a signos y síntomas ansiosos y el último que valora el comportamiento del paciente durante la entrevista. Debe cumplimentarse por el terapeuta tras una entrevista, que no debe durar más allá de 30 minutos. El propio autor indicó para cada ítem una serie de signos y síntomas que pudieran servir de ayuda en su valoración, aunque no existen puntos de anclaje específicos. En cada caso debe tenerse en cuenta tanto la intensidad como la frecuencia del mismo.

Cada ítem se valora en una escala de 0 a 4 puntos. Hamilton reconoce que el valor máximo de 4 es principalmente un punto de referencia y que raramente debería alcanzarse en pacientes no hospitalizados. Sólo algunas cuestiones hacen referencia a signos que pueden observarse durante la entrevista, por lo que el paciente debe ser interrogado sobre su estado en los últimos días. Se aconseja un mínimo de 3 días y un máximo de 3 semanas. Bech y Cols recomiendan administrarla siempre a la misma hora del día, debido a las fluctuaciones del estado de ánimo del paciente, proponiendo a modo de ejemplo entre las 8 y las 9 am.

INTERPRETACIÓN

Se trata de uno de los instrumentos más utilizados en estudios farmacológicos sobre ansiedad. Puede ser usada para valorar la severidad de la ansiedad de una forma global en pacientes que reúnan criterios de ansiedad o depresión y para monitorizar la respuesta al tratamiento. No distingue síntomas específicos de un trastorno de ansiedad, ni entre un desorden de ansiedad y una depresión ansiosa. A pesar de discriminar adecuadamente entre pacientes con ansiedad y controles sanos, no se recomienda su uso como herramienta de *screening* ni de diagnóstico.

(En medicina: *screening* es una estrategia aplicada para detectar una enfermedad en individuos sin síntomas de tal enfermedad.)

El entrevistador puntúa de 0 a 4 puntos cada ítem, valorando tanto la intensidad como la frecuencia del mismo. La puntuación total es la suma de las de cada uno de los ítems. El rango va de 0 a 56 puntos. Se pueden obtener, además, dos puntuaciones que corresponden a **ansiedad psíquica** (ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14) y a **ansiedad somática** (ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13).

Como los efectos de la medicación pueden tener diferente intensidad sobre los síntomas psíquicos y somáticos, es aconsejable distinguir entre ambos a la hora de valorar los resultados de la misma, resultando útil la puntuación de las subescalas.

Aunque puede utilizarse sin entrenamiento previo, éste es muy recomendable. Caso de no estar habituado en su manejo es importante que sea la misma persona la que lo aplique antes y después del tratamiento, para evitar en lo posible interpretaciones subjetivas.

No existen puntos de corte para distinguir población con y sin ansiedad y el resultado debe interpretarse como una cuantificación de la intensidad, resultando especialmente útil sus variaciones a través del tiempo o tras recibir tratamiento. Se ha sugerido (Bech y Cols) que el test no debería utilizarse en casos de ataques de pánico, pues no existen instrucciones para distinguir entre éstos y estados de ansiedad generalizada o persistente. Proponen que cuando se sospeche la presencia de ataques de pánico (puntuación ≥ 2 en el ítem 1 y ≥ 2 en al menos 3 de los ítems 2, 8, 9, 10 y 13) esta escala puede cuantificar la severidad de los mismos. El tiempo valorado en estos casos debe ser las 3 semanas anteriores la primera vez que se administra y solamente la última semana cuando se utiliza repetidamente.

Cuando no existen ataques de pánico o cuando no se han producido en los últimos 3 días la escala puede utilizarse para valorar ansiedad generalizada, preguntado por los síntomas entre los ataques. En estos casos se ha propuesto por Bech, de forma orientativa: 0 - 5 puntos (No ansiedad), 6 - 14 (Ansiedad menor), 15 ó más (Ansiedad mayor). Kobak propone la puntuación igual o mayor de 14 como indicativa de ansiedad clínicamente manifiesta.

En ensayos clínicos se han utilizado como criterios de inclusión valores muy dispares, oscilando entre 12 y 30 puntos. Beneke utilizó esta escala para valorar ansiedad en pacientes con otras patologías concomitantes (depresión, psicosis, neurosis, desórdenes orgánicos y psicósomáticos) obteniendo puntuaciones medias similares en todos ellos, con una media, considerando todas las situaciones, de alrededor de 25 puntos.

A pesar de haberse utilizado en numerosos estudios clínicos como medida de ansiedad generalizada, no se centra en los síntomas de ésta, tal y como se contemplan en el DSM-IV. Los síntomas clave de los desórdenes de ansiedad generalizada reciben menos prominencia que los síntomas fóbicos y los referentes a excitación del sistema autonómico, que durante tiempo no han formado parte de la definición de ansiedad generalizada, están excesivamente considerados.

Inicialmente se concibió para valoración de “neurosis de ansiedad”, pero a lo largo del tiempo este concepto ha evolucionado, hablándose hoy en día de “desorden de pánico”, “desorden fóbico” y “ansiedad generalizada”, entre otros. En la práctica clínica muchas veces es difícil distinguir entre ansiedad y depresión, ya que algunos síntomas se superponen, por otra parte muchos estados depresivos cursan con ansiedad. Según Hamilton en estos casos no debería utilizarse la escala, aunque algunos autores sugieren que la subescala de ansiedad somática puede utilizarse para valorar el grado de ansiedad en pacientes depresivos, así como la respuesta al tratamiento ansiolítico y antidepressivo. No obstante ha demostrado su validez interobservador en pacientes con depresión.

<http://psicopsi.com/Escala-de-ansiedad-de-Hamilton-Hamilton-Anxiety-Scale-HAS3>

ANEXO B. FOTOS DE EXPRESIÓN SENTIDA









BIBLIOGRAFÍA

- Atlan Henri: “Entre el cristal e a fumaça”. Editora Zahar, 1992, Río de Janeiro, Brasil.
- David Bohm: “La totalidad y el orden implicado”. Editora Kairos, 1987, Barcelona, España.
- Edgar Morin: “II Paradigma Perduto, la natura humana”. Editora Point Senil.
- Edgar Morin: “La Methode 2 - La vie de la vie”. Editora Point Senil.
- F. David Peat: “Sincronicidad”. Editora Kairos, 1995, Barcelona, España.
- Francisco Varela: “Autonomie et Conaissance”. Editora Senil, 1989, París, Francia.
- Fritjof Capra: “La rete de la Vita”. Editora Rizzoli, 1997, Milán, Italia.
- Hubert Reeves: “L'evoluzione Cós mica”. Editora Rizzoli, 1993,