

**INTERNATIONAL BIOCENTRIC FEDERATION**

**Escuela de Biodanza Ajayu**

**Sistema Rolando Toro – Santiago Chile**

**Directora: Lily Pérez Romero**



**MONOGRAFÍA PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO**

**“PROFESOR DE BIODANZA”**

**BIODANZA Y LA BIOLOGÍA DE LO DADO**

**La tecnología que nos hace humanos**

**Carlos Alejandro Ulloa Muñoz**

**Profesora supervisora: Pamela Valenzuela Jara**

**Santiago, marzo de 2026**

## **Dedicatoria y agradecimientos**

A mi familia, especialmente a mi amada Anska Kukes Nordheimer, Isabel Muñoz Vega, Carlos Ulloa Grez, Paula Ulloa Muñoz, Federico Ulloa Kukes, Nicolás Ulloa Kukes y Aimara. A mis maestras de Biodanza; Lily Pérez Romero, Mara Gatica Pérez y Pamela Valenzuela Jara. A mi compañero de ruta, Tomás Schuster Pineda.

# Contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo 1: Tecnología y evolución.....</b>	<b>6</b>
1.1 El ser humano y su ADN: .....	6
1.2 Identidad del humano y variaciones genéticas: .....	6
1.3 Tecnología en eras humanas: .....	7
<b>Capítulo 2: Biodanza.....</b>	<b>9</b>
2.1 Principio Biocéntrico:.....	9
2.2 Afectividad: .....	10
2.3 Aspectos biológicos: .....	13
<b>Capítulo 3: Uniendo puntos.....</b>	<b>14</b>
3.1 Experiencia en formación: .....	14
3.2 Una nueva civilización:.....	18
<b>Capítulo 4: Encuesta Biodanza y Afectividad .....</b>	<b>21</b>
4.1 Análisis de la muestra: .....	32
<b>Conclusiones .....</b>	<b>37</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>39</b>

# Introducción

En el viaje de esta monografía compartiremos un recorrido que entrelaza tres dimensiones: la biológica, la afectiva y la tecnológica. Inicialmente se aborda el ADN<sup>1</sup> como una tecnología originaria que sostiene la identidad y la diversidad humana. Luego se exploran los aspectos biológicos, el Principio Biocéntrico y la Afectividad como fundamentos de Biodanza, mostrando cómo la vivencia se convierte en motor de transformación. Finalmente, se abre un diálogo con la tecnología contemporánea, indagando en sus efectos sobre la afectividad y la vida cotidiana, abriendo las posibilidades a reflexionar sobre qué civilización deseamos promover, así como un también se presentan evidencias de la experiencia de practicantes de Biodanza que han incorporado los aprendizajes en su vida cotidiana, especialmente la Afectividad.

Desde lo anterior, mi hipótesis de trabajo es: Cómo la biología de lo *dado* se podría ver reflejada en lo *creado* a través de la Biodanza. Consideraremos lo *dado* a todo aquello entregado por la naturaleza, por generación espontánea, sin intervención humana, mientras que lo *creado* se refiere a todo aquello gestado por el ser humano, tomando como soporte creativo lo *dado*.

---

<sup>1</sup> El ADN, o ácido desoxirribonucleico, es el material que contiene la información hereditaria en los humanos y casi todos los demás organismos. Casi todas las células del cuerpo de una persona tienen el mismo ADN. La mayor parte del ADN se encuentra en el núcleo celular (o ADN nuclear), pero también se puede encontrar una pequeña cantidad de ADN en las mitocondrias. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); [actualizado 29 julio 2025; consulta 20 febrero 2026]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/>.

Considerando estos puntos, el propósito de este trabajo no es solo académico, es también vital. Surge de la necesidad de integrar ciencia y sensibilidad, razón y vivencia, para contribuir a una visión de la salud y del ser humano que sea más completa, más justa y más profundamente conectada con la vida.

Las bases y fundamentos para desarrollar esta temática nacen desde mi niñez; teniendo latente en mi curiosidad temas como la humanidad, la tecnología, el movimiento y la espiritualidad. Ese interés inicial se fue transformando en un camino personal y profesional: ser hijo, hermano, amigo, marido y padre, aprendiendo que la identidad se teje en la relación con los otros y otras, en la experiencia compartida y en la búsqueda de sentido.

Llegando a la adolescencia decidí seguir el camino de la Kinesiología, profesión de la salud que, hasta hoy sigo ejerciendo con un foco profundo en el trabajo comunitario y la integración de la salud en lo cotidiano. Tengo la convicción que la promoción de la vida saludable no es sólo un conjunto de prácticas, sino un modo de habitar el mundo, por lo tanto, siendo coherente con esto, me embarqué en la práctica de Biodanza, encontrando un espacio donde la vivencia se convierte en lenguaje, donde el cuerpo y la emoción dialogan con la ciencia y la espiritualidad, y donde el Principio Biocéntrico se revela como una brújula para orientar la existencia hacia la potenciación de la vida.

# Capítulo 1: Tecnología y evolución.

## 1.1 El ser humano y su ADN:

El ADN lo podemos comprender como una tecnología biológica profunda, considerándolo un sistema de almacenamiento, transmisión y ejecución de información que organiza el desarrollo, la fisiología y la conducta humana con una complejidad y precisión que supera a cualquier artefacto creado por el ser humano.

Su secuencia actúa como un software que, gracias a “errores” puntuales y a la interacción con el ambiente, permite la variación y la aparición de nuevos rasgos, (Collins, 2006) *“El ADN es como un programa de computadora, pero mucho, mucho más avanzado que cualquier software jamás creado”*, lo que convierte a la herencia en un proceso dinámico y creativo más que en una simple receta fija.

## 1.2 Identidad del humano y variaciones genéticas:

Para comprender un poco más, podemos decir que, la genética no es solamente protagonista en el mundo de la conciencia y de la cultura, nuestro ADN además de ser un complejo código de instrucciones se puede interpretar como un caldo de cultivo para un universo de variaciones que permiten la singularidad en cada ser humano.

Algunos o algunas considerarían esta variación genética y singularidad como un mero accidente o azar, pero este milagroso suceso es la base que sostiene la evolución y riqueza de nuestra especie.

Contemplar este milagro es prácticamente cotidiano, debido a que se presenta en los rasgos físicos, predisposiciones de salud y hasta en la manera en que respondemos al entorno, pero también se convierten en un recordatorio de que la identidad humana es dinámica.

En este punto, es fundamental recordar que, la experiencia y la cultura son la sazón para que cada humano florezca y se desarrolle. La biología nos ofrece un mapa, pero la experiencia y la cultura completan el territorio. Aquí es donde presenciamos la fusión perfecta, lo heredado con lo vivido moldean a la máquina humana y, por qué no, dan cuna a la consciencia-alma de la especie, (Dawkins, 1976) *"somos máquinas de supervivencia: vehículos robóticos programados ciegamente para preservar las moléculas egoístas conocidas como genes."*

### 1.3 Tecnología en eras humanas:

Podríamos decir que, nuestra historia va definiéndose mediante la sucesión de eventos tecnológicos que transforman nuestra relación con el mundo, entre nosotros y otras especies. En los comienzos, las primeras herramientas para trabajar la piedra y el uso controlado del fuego extendieron la capacidad humana

para modificar el entorno inmediato y facilitar la cooperación social, sentando las bases de comunidades más complejas. Con la agricultura emergió una tecnología de organización del paisaje y del tiempo, una era marcada por la domesticación de plantas y animales, permitiéndonos la sedentarización, el aumento demográfico y nuevas formas de jerarquía y especialización. Más adelante, la escritura y las tecnologías del registro consolidaron administraciones, saberes y tradiciones culturales que podían cruzar generaciones sin depender exclusivamente de la memoria oral.

La Revolución Industrial convirtió la energía almacenada (carbón, luego petróleo) en trabajo mecanizado y producción a escala, reconfigurando economías, ciudades y los ritmos de la vida cotidiana. En el siglo XX y comienzos del XXI, la electrónica, las ciencias de la información y la biotecnología integraron capacidades de cálculo, comunicación y manipulación de la materia viviente; el mismo ADN comienza a leerse y editarse con herramientas que vinculan lo tecnológico con lo biológico en niveles inéditos. A lo largo de ese trayecto, cada salto tecnológico no sólo resuelve problemas prácticos, sino que reordena valores, instituciones y posibilidades existenciales, (Clarke, 1962) *"cualquier tecnología lo suficientemente avanzada es indistinguible de la magia"*, mostrando que la tecnología es a la vez instrumento y contexto para la evolución cultural humana.

## Capítulo 2: Biodanza.

### 2.1 Principio Biocéntrico:

Base que sustenta la metodología del Sistema de Biodanza.

*“El Principio Biocéntrico tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al ser humano, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida y no a la inversa, las relaciones de transformación materia-energía son grados de integración de vida”<sup>2</sup>.*

A partir de este principio, la vida se sitúa en el centro y es punto de partida para todas las disciplinas y comportamientos humanos, un misterio que late en el núcleo del todo y de la nada, que organiza figuras y fondos en constante movimiento. Desde ese lugar se potencia la expresión de los poderes evolutivos; la vivencia vuelve accesible ese conocimiento perdido por la razón, ofreciéndonos la posibilidad de sentir, desarrollar y reconocer la vida y el Amor -absoluto e indiferenciado- como motor del universo. Esta experiencia en palabras de Albert Schweitzer<sup>3</sup>, *“meditando*

---

<sup>2</sup> Cuadernillo El inconsciente vital y Principio Biocéntrico, p.30. Rolando Toro Araneda, 1972.

<sup>3</sup> Ludwig Philipp Albert Schweitzer OM. Médico, filósofo, teólogo y músico franco-alemán, Misionero médico en África y Premio Nobel de la Paz en 1952,<sup>[1]</sup> también conocido por su vida interpretativa de Jesús y su profundo conocimiento de los textos bíblicos. Albert Schweitzer. *Wikipedia*,

*sobre la vida, siento la obligación de respetar cualquier voluntad de vida a mi alrededor, por ser igual a la mía'*, las trae Rolando Toro Araneda en dicho cuadernillo, entendiendo así, Biodanza, como una poética de lo viviente fundada en las leyes que preservan y permiten la evolución de la vida; todas sus acciones se orientan en resonancia con el fenómeno profundo y conmovedor de la vida, buscando activar la intensidad vital que sostiene identidad y transformación.

## 2.2 Afectividad:

Sentir es reconocerse y posicionarse en el mundo, es identidad. En Biodanza, esta línea de vivencia se encuentra marcada por el amor, entendido como la expresión romántica y como la capacidad integradora de reconocer a mis pares como parte de mi propia evolución. La práctica vivencial posibilita el despliegue seguro de la emoción, la cual, gracias a la corporalidad, genera el complemento perfecto para la integralidad.

Este punto es fundamental asociarlo al abrazo, siendo en Biodanza un acto de encuentro consigo mismo y con el otro, de sutil fusión recíproca. ¿Cuántas veces al año lo hacemos consciente y lo hacemos parte de un rito?, quizás en los momentos de celebraciones o en encuentros luego de muchos años de no verse con alguien.

¿Abrazamos a todos y todas por igual?, ¿tiene la misma intención y sensación?, ¿hay abrazos mejores o peores?

La calidad del abrazo se da en la proximidad con otro ser humano, de dar y recibir afecto, de sostenerlo en un sentido corporal y espiritual, percibiendo la semejanza y creando una identidad mayor a través de seres que se unen. En el Cuadernillo de Afectividad<sup>4</sup> entrega algunos ejemplos para reflexionar: “*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*”. Por lo tanto, tendría un grado de dificultad distinto el abrazar a un mendigo, loco o a un humano con alguna alteración cutánea, aunque no sea transmisible y/o contagiosa.

El descubrimiento de la identidad a través del afecto brindado por un abrazo podría indicarnos el grado de evolución afectiva y la experiencia que se ha tenido con este ancestral o, por qué no, genético acto de cuidado de la vida. “*El encuentro humano perfecto es una ceremonia sagrada de expansión de conciencia*”<sup>5</sup>.

Si bien, no hay estudios científicos que declaren el traspaso genético a través del abrazo, si los hay sobre que, al momento de realizarlo, puede existir impacto en la expresión genética relacionado al sistema inmune y la respuesta al estrés, situación que se inicia cuando la madre y padre contactan al recién nacido piel con piel.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Cuadernillo de Afectividad, p. 20. Rolando Toro Araneda, 1972.

<sup>5</sup> Cuadernillo de Afectividad, p. 21. Rolando Toro Araneda, 1972.

<sup>6</sup> Estudios tales como: (Eva H. et al. (2020, *Psychoneuroendocrinology*) “*Delivery room skin-to-skin contact in preterm infants affects long-term expression of stress response genes.*”). Pavlyshyn H. et al. (2024, *Frontiers in Pediatrics*) “*The impact of skin-to-skin contact upon stress in preterm infants in a neonatal intensive care unit.*” Ulmer-Yaniv A. et al. (2023, *Biology, MDPI*) “*Developmental Cascades Link Maternal–Newborn Skin-to-Skin Contact with Young Adults’ Psychological Symptoms, Oxytocin, and Immunity.*”

Dentro de los mismos estudios se puede encontrar que existe una regulación hormonal involucrada en este acto, dado que se aumenta la liberación de oxitocina, serotonina y dopamina, así como la reducción del cortisol, hormona involucrada en estados de estrés.

Según el Cuadernillo de Afectividad<sup>7</sup> se da a conocer los índices de afectividad en Biodanza:

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

---

<sup>7</sup> Cuadernillo de Afectividad, p. 21. Rolando Toro Araneda, 1972.

En el mismo Cuadernillo<sup>8</sup>, Rolando Toro Araneda declara:

*“El encuentro afectivo tiene efectos cuánticos de curación, asociado a la movilización de los centros límbicos-hipotalámicos que regulan los órganos. De esta forma, se 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 feedback”.*

### 2.3 Aspectos biológicos:

Nos diferenciamos con las demás especies cuando nos percatamos de la consciencia de sí mismo y lo conmovedor que es asumir la existencia. Este asunto ha sido materia de estudio y reflexión durante toda la era humana, enlazando nuestra biología interna con lo que nos rodea, balanceándose en coherencia y perfección, recibiendo una constante retroalimentación que favorece a la evolución. Este punto es profundizado en el Sistema Biodanza cuando estudiamos Potenciales Genéticos y Ecofactores.

La comprensión, integración e incorporación de esta temática presenta un grado de dificultad para el ser humano superficial y extraviado en el “pan y circo”<sup>9</sup> de la

---

<sup>8</sup> Cuadernillo de Afectividad, p. 21. Rolando Toro Araneda, 1972.

<sup>9</sup> Frase metonímica que se refiere a un apaciguamiento superficial. Se atribuye a Juvenal ( *Sátiras* , Sátira X), poeta romano activo a finales del siglo I y principios del II d. C., y se usa comúnmente en contextos culturales, especialmente políticos. Colaboradores de Wikipedia. Pan y circo. En *Wikipedia, la enciclopedia libre*. 20 de febrero de 2026 de [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Bread\\_and\\_circuses&oldid=1328596625](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Bread_and_circuses&oldid=1328596625)

banalidad social, pero la tecnología intrínseca de nuestra especie sigue su curso a través de otras estrategias que, me gustaría resumirla en la frase de Rolando Toro Araneda: *“El otro trae noticias de mí”*.

Si deseamos colocar algo en común con todos los demás seres vivos del planeta Tierra, un ser viviente debe experimentar tres momentos inevitables: el nacimiento, su crecimiento o desarrollo y finalmente, la muerte. Puede ser que constantemente estemos fluyendo entre aquellos instantes misteriosos y milagrosos, sin darnos cuenta. Si despertamos la percepción de los sentidos y pausamos el tormento de nuestros pensamientos, pulsaremos sincrónicamente con el propósito de nuestra existencia y disfrutaremos las transiciones.

## Capítulo 3: Uniendo puntos.

### 3.1 Experiencia en formación:

Mis primeros recuerdos son a los 3 años viajando en el camión de mi padre, hito de conexión trascendental y pacto de amor al acompañarnos en lo que era cotidiano para él, su fuente de trabajo y de amistades. No era algo tan sencillo, pensando que el trabajo era de movimiento de materiales y escombros, por lo tanto, el cuidado y confianza que nos teníamos era pleno para evitar accidentes.

Los espacios que solíamos visitar eran centros de entretención infinita para mí; en medio de monstruosas máquinas que movían de un lado a otro pesadas estructuras,

montañas de piedras y tierra, una muestra de la tecnología mecánica humana. Toda esta acción fue chispa de consciencia para percatarme lo importante que es la colaboración, así como también, lo virtuosa que es la creatividad de nuestra especie.

El siguiente peldaño de crecimiento personal es la reflexión, el cuestionamiento de la existencia y mi identidad. Si mi memoria no falla, debería estar cercano a los 8 años cuando me contemplaba frente a un espejo y pensaba ¿habrá otro mundo allá?, ¿podré traspasarme de un lado a otro?, ¿ese que se ve ahí soy yo? Estas serían las interrogantes iniciales para concebir lo que en puntos anteriores se entregaba sobre la afectividad; mi presencia en el mundo y la intrínseca conexión con el medio.

En coherencia con lo que venía en mi ser, el camino se fue direccionando a encontrarme con la tecnología que, según la RAE es: *“Conjunto de teorías y de técnicas que permiten el aprovechamiento práctico del conocimiento científico”*<sup>10</sup>. Sin lugar a duda, la catapulta clave de mi experiencia fue contar con acceso directo a un computador e internet, llevándome a explorar un universo con infinitas posibilidades (año 1999-2000), lo cual abrió un portal al aprendizaje independiente, basado en mis gustos e intereses, en la curiosidad y al ritmo que me nacía. Aprendí de software y hardware, programación básica y la oscuridad que puede surgir cuando la tecnología es utilizada con descuido e irresponsabilidad.

---

<sup>10</sup> REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.8.1 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [20/02/2026]

En este punto, podría hacer un flashback a lo que viví con mi padre en la construcción; peligros, materiales, mecánicas, colaboración, creación, responsabilidad, comunicación. Claramente no había un nivel de consciencia sobre el uso de la computación e internet en una familia socialmente regular, más bien era pensado para poder hacer tareas y facilitar el aprendizaje, pero no existía un plan educativo que diera bases sólidas al uso responsable. Quizás, esa misma libertad permitió la explosión intelectual y la confianza en navegar por universos desconocidos que, hasta hoy me siguen encantando y sorprendiendo.

Para seguir hilando el tejido que plantea esta monografía y la hipótesis que planteo sobre nuestro ADN como una herramienta tecnológica que tiene codificado cuidadosamente nuestra afectividad, empatía y la necesidad de amar, potenciado por la práctica de Biodanza, llega el momento de dar un salto al instante donde se pone a prueba lo aprendido en el hogar, en la escuela y en las calles; de la adolescencia a la adultez.

Así, con el paso del tiempo, llegué a Kinesiología en la Universidad Nacional Andrés Bello, la cual tenía un tremendo potencial en las áreas biomecánica, fisioterapia, análisis del movimiento, entre otras. Sin tener tanta conciencia de lo que hacía, seguí en un tormentoso viaje, con el vértigo de vivir y morir, de dar y recibir, de despertar en medio de sueños donde el brillo enceguecía a los ojos del alma.

Fueron trece años los que pasaron para conocer la Biodanza, iniciando mis prácticas en sesiones de verano que venían a revolucionar mi cotidianeidad, fue parte de esas sutilezas divinas que pasan frente a nosotros y tenemos que decidir si las tomamos o dejamos volar. El llamado fue directo a mi ser, es como si hubiese

sido parte de esto y venía a recordar códigos humanos fundamentales para cuidar la vida y celebrar el amor.

Con los años, se me hizo latente el estudio de Biodanza, en medio de momentos mágicos como mi matrimonio con mi amada Anska, el inesperado fallecimiento de mi padre, lo sublime del nacimiento de mis dos hijos, Federico y Nicolás, la partida de mi hermana y su familia a Italia, así como la vida misma con sus matices, aromas y sabores.

Llegué al punto de estar en la práctica para ser facilitador de Biodanza, dando sesiones junto a mi gran amigo Tomás Schuster que, a este momento, ya lo siento como un hermano. Es acá, en Puente Alto, con el hermoso grupo de mujeres “Almas jóvenes” en donde la luz de inspiración aparece y precipita todo lo que he vivido para dar un servicio de amor. Late en mí la necesidad de plasmar lo que trae mi experiencia, sus interrogantes y propuestas; de presentar un paradigma de una nueva civilización.

### 3.2 Una nueva civilización:

La humanidad se encuentra en un umbral histórico: pues no basta con innovar técnicamente si no transformamos las formas de vida que esas innovaciones sostienen. Edgar Morin<sup>11</sup> nos recuerda la urgencia de una política de civilización que recupere el sentido colectivo y la complejidad de lo humano, integrando lo privado, lo social y lo ecológico en una sola mirada, situando la vida y el Amor como criterio rector de las decisiones culturales y tecnológicas.

El filósofo Israelí Yuval Noah Harari aporta una advertencia complementaria:

*“La combinación de la biotecnología con la tecnología de la información puede dar lugar a sistemas capaces de manipular no solo el mundo exterior, sino también el mundo interior de los seres humanos.”<sup>12</sup>*

En base a esto, podemos considerar que las tecnologías de la información y la biotecnología reconfiguran no sólo nuestras capacidades, sino también las narrativas que nos constituyen como especie; la posibilidad de manipular datos,

---

<sup>11</sup> Edgar Morin, *Para una política de la civilización*, Barcelona: Grupo Planeta, 2009. Edgar Morin (París, 1921), filósofo y sociólogo francés, director de investigación en el centro nacional para la investigación científica (CNRS) y autor de *El método* y *Para una política de la civilización*, donde desarrolla su propuesta de una política que integre lo privado, lo social y lo ecológico bajo el criterio rector de la vida y el amor.

<sup>12</sup> Yuval Noah Harari, *Homo Deus: Breve historia del mañana*, Barcelona: Debate, 2016. **Yuval Noah Harari (Kiryat Atta, Israel, 1976)** es historiador y escritor, profesor en la Universidad Hebrea de Jerusalén. Doctorado en la Universidad de Oxford (2002), se ha especializado en historia medieval y militar, pero alcanzó reconocimiento mundial con sus obras de divulgación histórica y filosófica.

conductas y cuerpos. En sus demás obras<sup>13</sup> también podemos observar que el poder tecnológico sin una brújula humanista puede producir desigualdades y desarraigo, por lo que la orientación hacia la potenciación de la vida exige límites y marcos normativos claros.

El filósofo coreano alemán Byung-Chul Han completa el diagnóstico señalando:

*“La sociedad del rendimiento produce depresivos y fracasados. La autoexplotación es más eficiente que la explotación ajena, porque va acompañada de un sentimiento de libertad”<sup>14</sup>.*

Corremos el riesgo de agotarnos en la productividad y perder la profundidad de los vínculos, lo que erosiona la salud mental y comunitaria. Desde la práctica de Biodanza y la promoción de salud comunitaria, la respuesta es clara: **restituir espacios de encuentro**, presencia corporal y afectividad como contrapeso a la lógica instrumental, evidenciando que la ética surge de la afectividad.

En base a lo presentado, considerando los autores mencionados, la experiencia y estudios que he realizado en mi vida, propongo cuatro ejes articulados:

- Políticas que prioricen la vida y la equidad (Edgard Morin).
- Marcos éticos y educativos que regulen el uso de datos y biotecnologías para proteger la identidad y la autonomía (Yuval Noah Harari).

---

<sup>13</sup> Yuval Noah Harari, *Sapiens: De animales a dioses*, Barcelona: Debate, 2014; Yuval Noah Harari, *21 lecciones para el siglo XXI*, Barcelona: Debate.

<sup>14</sup> Byung-Chul Han, *La sociedad del cansancio*, Barcelona: Herder, 2010.

- Prácticas comunitarias y culturales que recuperen la afectividad, el cuidado y la presencia corporal como recursos sociales (Byung-Chul Han).
- Integración de vivencias, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida a través de encuentros humanos (Rolando Toro Araneda).

Ser seres humanos y dejar que las virtudes de nuestra especie emergieran sin acuerdos claros basados en el milagro de la vida, nos dejó jugar en un tablero que, sistemáticamente ha destruido lo que se nos ha dado; hábitat, comunidad, alimento, agua... consciencia.

Las creaciones humanas han llegado a planos impensados, cuestionando divinidades u otorgándoles dicha denominación a inteligencias artificiales que, parecieran ser los nuevos jueces que van modificando la forma en que vivimos, las normas que nos rigen, las teorías que creamos y confiamos, el control del instinto y el liderazgo de una civilización totalmente agotada.

Así como el gran Homero Alonso Antola<sup>15</sup> nos dejó el legado: “*urge amar*”, considero también urgente que la tecnología se oriente a amplificar la vida y no a sustituirla, que la afectividad sea deflagradora de vivencias de expansión de conciencia, de reconocimiento y recordatorio de sentirnos parte de una totalidad cósmica, siendo

---

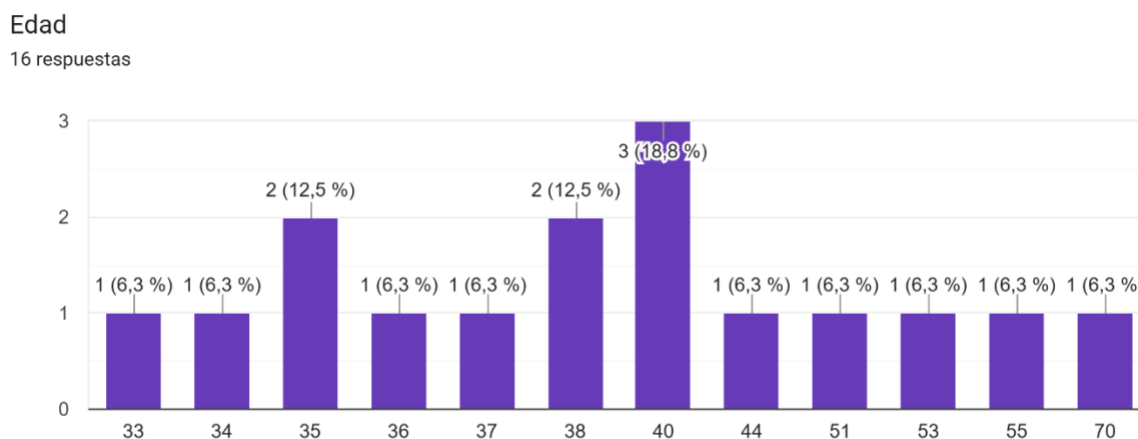
<sup>15</sup> (1961-2023) Reconocido facilitador de Biodanza, recordado por su carisma sereno, cordialidad genuina y una visión profundamente humanista del amor. Sostenía con convicción que en tiempos de fragmentación “urge amar”, no como consigna romántica, sino como principio ético y acto transformador. Encarnó la coherencia entre cuerpo, afecto y compromiso.

cultivada como práctica colectiva para que la civilización emergente pueda sostener un proyecto humano más coherente, sano y creativo.

## Capítulo 4: Encuesta Biodanza y Afectividad

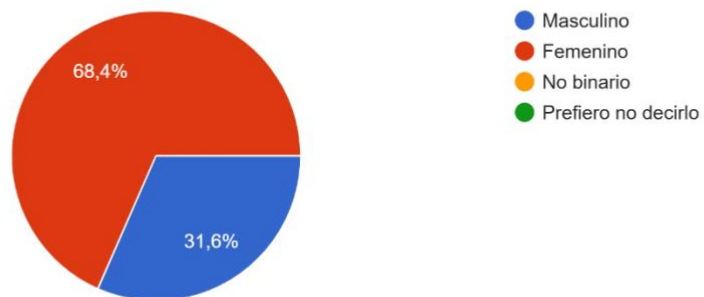
Esta encuesta tiene como propósito explorar la relación entre la práctica de biodanza y la afectividad en la vida cotidiana de las personas. Busca recoger información sobre el perfil de quienes participan (edad, género, tiempo y frecuencia de práctica), así como los cambios percibidos en la identificación y expresión de emociones, la autoestima, la conexión con otros y la calidad de sus vínculos. A través de preguntas cerradas y abiertas, se pretende obtener tanto datos cuantitativos como testimonios cualitativos que permitan comprender de manera integral cómo la biodanza influye en la dimensión afectiva y en las relaciones interpersonales.

### Sección 1: Datos sociodemográficos



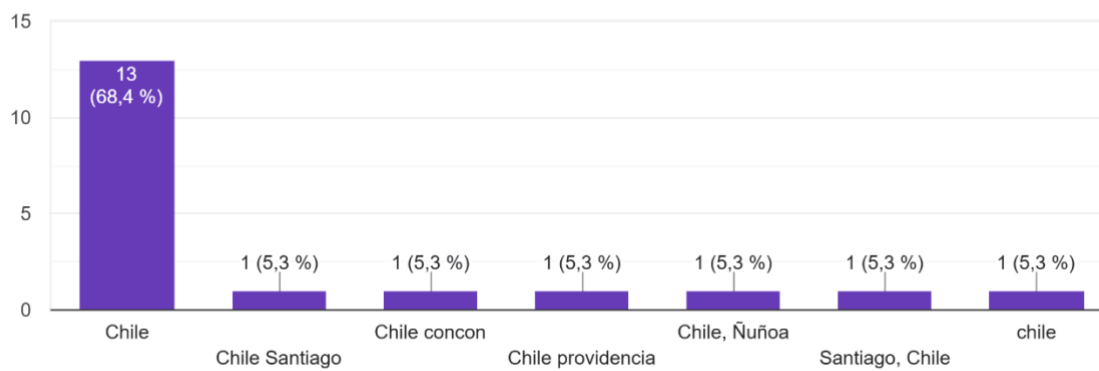
## Género

19 respuestas



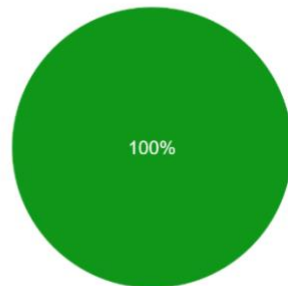
## País y residencia

19 respuestas



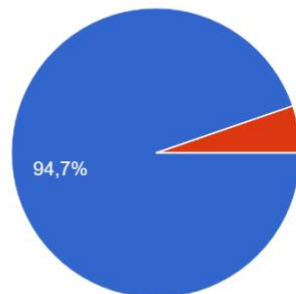
## Sección 2: Práctica de Biodanza

¿Hace cuánto tiempo practicas Biodanza?  
19 respuestas



- Menos de 6 meses
- 6 a 12 meses
- 1 a 3 años
- Más de 3 años

Frecuencia de práctica  
19 respuestas

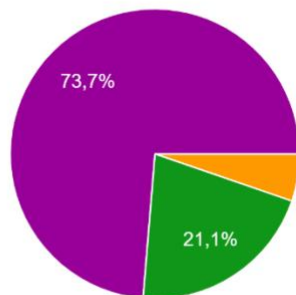


- Semanal
- 2 a 3 veces por mes
- Mensual
- Ocasional

### Sección 3: Impacto de la afectividad

La práctica de Biodanza me ha acercado a identificar mis emociones

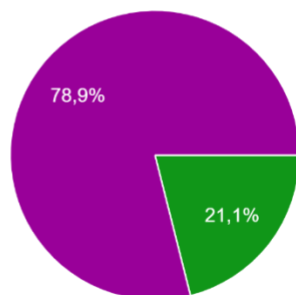
19 respuestas



- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Me siento más conectado o conectada emocionalmente con otras personas desde que practico Biodanza

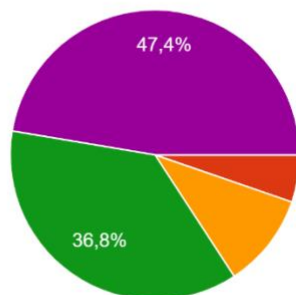
19 respuestas



- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

Mi autoestima se ha potenciado gracias a la práctica de Biodanza

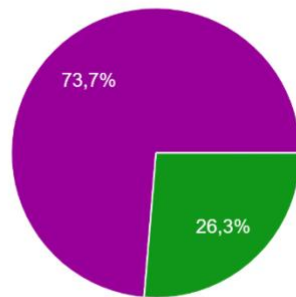
19 respuestas



- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

He podido expresar afecto y cariño hacia los demás

19 respuestas

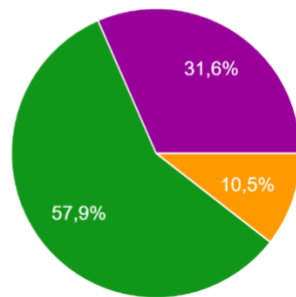


- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

## Sección 4: Conductas y relaciones

Desde que practicas Biodanza, ¿con qué frecuencia realizas gestos afectivos (abrazos, contacto, caricias)?

19 respuestas



- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

¿La práctica de Biodanza ha influido en tus relaciones cercanas (pareja, familia, amigos)?

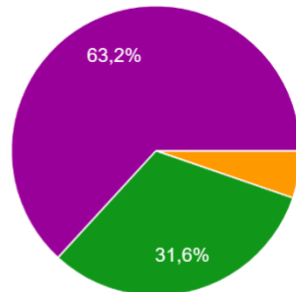
19 respuestas



- Si, positivamente
- Si, negativamente
- No ha cambiado
- No aplica

Valora en una escala de 1 a 5 cuánto ha cambiado la calidad de tus relaciones interpersonales desde que practicas Biodanza.

19 respuestas



- 1 – Ningún cambio: Mis relaciones siguen igual que antes.
- 2 – Cambio mínimo: He notado ligeras mejoras, pero poco significativas.
- 3 – Cambio moderado: Hay avances claros, aunque todavía limitados.
- 4 – Cambio considerable: Mis relaciones son más profundas, empáticas y fluidas.
- 5 – Cambio transformador: La biodanza ha impactado de manera muy positiva...

## Sección 5: Preguntas abiertas

**Describe brevemente un cambio afectivo importante que atribuyes a la práctica de Biodanza.**

- Vínculos más sanos.
- Mirar a los ojos y sentir su presencia.
- Un cambio afectivo significativo que atribuyo a la práctica sistemática de la Biodanza es la transformación en mi modo de vinculación emocional, particularmente en la transición desde una regulación afectiva predominantemente racional hacia una vivencia más integrada entre emoción, corporalidad y vínculo.

A través de las vivencias, especialmente aquellas asociadas a la línea de la afectividad y la trascendencia, he desarrollado una mayor disponibilidad al contacto, una ampliación de mi capacidad empática y una disposición más consciente al cuidado ofrecido, en coherencia con el paradigma biocéntrico propuesto por RT.

Este cambio no se limita a una experiencia subjetiva, sino que se expresa en una modificación observable en mi manera de liderar grupos, comunicarme y establecer vínculos, privilegiando la escucha sensible, el feedback no verbal y la construcción de un espacio afectivo seguro. Considero que esta transformación constituye un proceso de integración afectivo-identitaria que fortalece tanto mi desarrollo personal como mi rol como líder en lo laboral como también en el rol de facilitador a ser.

- La capacidad de demostrar el efecto de manera libre, sin miedos, acercamiento físico y caricias más afectivas.
- La caricia.
- Ser acariciada, aceptar que me entreguen cariño, y verbalizar su necesidad.
- Biodanza me ayudó a reencontrarme amorosamente con mis ancestros, me ayudó a abrazarlos con amor y valorar su legado. Biodanza me ayudó a soltar, a dejar ir lo que ya no fue, a dejar la ilusión de que controlo mi vida. Biodanza me ayudó a poner límites y me ayudó a estar en el presente. Biodanza me ayudó a dar gracias por el privilegio de vivir a mi manera y decidir vivir libremente.
- Me permito quedarme en una relación, conversación o lo que sea que surge pudiendo establecer intimidad y conexión.
- Ver con más ternura la humanidad.
- Decidir que quiero vínculos que se conecten conmigo desde lo emocional, de cómo soy, desde mi sensibilidad. Con eso, atravesado también por mi

maternidad, fui decidiendo paulatinamente alejarme de mi círculo y amigos cercanos de años. Sentir desarraigo y aún estar en ese proceso. En construcción de mi círculo íntimo.

- Apertura a la otredad.
- La relación con los padres, desde el entendimiento, la compasión y la gratitud ha permitido resignificar el vínculo y poner al centro el amor.
- Escucha activa y presencia. Autenticidad, no hacer como estoy presente.
- Más consciente de la importancia de trabajar y aplicar un lenguaje afectivo con mis hijas.
- He cambiado de piel tantas veces, liberando aspectos bloqueados, que me he ido dulcificando y transformando en una mejor persona en mis vínculos.
- Amor propio para ser más empático.
- Escucharme y sentirme para notar los espacios que necesito de intimidad versus expresividad.
- El contacto y la caricia.

**¿Qué aspecto de la Biodanza consideras más influyente en tu vida afectiva y por qué?**

- Afectividad, porque me ha hecho tener vínculos más sanos.
- Expresar con un abrazo mi emoción amorosa.
- Diría que la vivencia del encuentro como experiencia reguladora y constitutiva de identidad. Particularmente, la línea de la afectividad ha sido central en la reorganización de mi modo de vincularme.

La práctica sistemática del contacto, la mirada y el movimiento integrado me permitió comprender que el afecto no es solo una emoción interna, sino un fenómeno relacional que se construye corporalmente en interacción con otros. Este desplazamiento desde una comprensión más conceptual del vínculo hacia una experiencia vivida y encarnada produjo una ampliación de mi capacidad empática, una mayor confianza en el intercambio emocional y una disposición más consciente al cuidado ofrecido, sin invasión ni imposición.

Considero que este aspecto ha influido profundamente en mi vida afectiva porque ha modificado no solo mi manera de sentir, sino mi forma de estar con otros, fortaleciendo la coherencia entre emoción, cuerpo y comunicación. Permittiéndome habitarme desde un lugar sin juicios en el que se logra comprender la diferencia entre aquello que realizamos desde el juicio externo de lo considerado como un acto de bondad, a la bondad como un acto que parte por el ser genuino incluyendo la propia oscuridad, generando construcción vincular desde la transparencia y ya no más sobre el maquillaje.

- El feedback, la compasión, la ternura.
- Creo que potencia mi coherencia interna, mi consistencia, mi búsqueda del propósito desde la ternura y la aceptación con menos juicios y exigencias.
- Biodanza me ayudó a equilibrar mi energía masculina y femenina. Me reencontró con mi cuerpo, con sus ritmos y su belleza y me ayudó a conectarme con mi espiritualidad.

- El Abrazo, el tiempo que puedo dedicarle a conocer al otro no solo en la palabra, si no en el Mundo preverbal.
- Me ayudó a mirar la diversidad en la humanidad e influye en mi mirada hacia el mundo.
- No sé qué aspecto de la biodanza me ha ayudado a esto, pero sé que ha influido en desarrollar mi autoridad interna sobre todo en habitar mis emociones y cómo las habito en mis vínculos. Entenderme y desde ahí desarrollar y potenciar mi identidad.
- He podido desprender de fortalezas armadas desde mi historia para sentir mi vulnerabilidad emocional y respetarla. A veces compartirla y otras protegerla.
- La grupalidad.
- El poder de la mirada, el abrazo y la caricia.
- Autorregulación, me permite cuidar mi energía y por ende cuidar mis vínculos, siendo más consciente de hasta dónde puedo entregar y estar para un otro.
- Régulo mejor el stress.
- Conocerme íntimamente gracias a las vivencias y la relación con el grupo, además de hacerlo en un lugar seguro, me permitieron abrirme a la vulnerabilidad, apertura que fue esencial.
- Confianza en el otro, disminuir el estado de alerta.
- Expresarme más allá de la mente, sentir mi cuerpo, y así contrastar con mayor profundidad la fluidez y liviandad que también soy.

- El fortalecimiento de la identidad que ha generado mayor seguridad y fortaleza en mí.

## Sección 6: Consentimiento y cierre

Confirmando que he leído la descripción y acepto que mis respuestas sean utilizadas de forma anónima y agregada con fines de investigación/retroalimentación.

19 respuestas



## 4.1 Análisis de la muestra

La muestra corresponde a compañeros y compañeras de la escuela Ajayu, quienes se encuentran finalizando el proceso para ser profesores y profesoras de Biodanza, además, son practicantes en grupos regulares de Biodanza. Se puede apreciar una coherencia fuerte entre los datos cuantitativos y los relatos cualitativos: predominan respuestas altas en identificación emocional, conexión interpersonal y cambios en la calidad de las relaciones. Estos resultados respaldan, desde la evidencia vivencial, la hipótesis de que el ADN puede entenderse como una arquitectura predisponente de la afectividad y que la Biodanza actúa como una tecnología relacional que activa esos potenciales.

***“La práctica de Biodanza me ha acercado a identificar mis emociones.” “La práctica sistemática del contacto, la mirada y el movimiento integrado me permitió comprender que el afecto no es solo una emoción interna, sino un fenómeno relacional que se construye corporalmente en interacción con otros.”***

### **Metodología**

- **Instrumento:** encuesta en línea administrada mediante **Google Forms** (ítems Likert + preguntas abiertas).
- **Participantes:** estudiantes de escuela Ajayu que son también parte de grupos regulares de Biodanza; la mayoría declara más de 3 años de práctica y frecuencia semanal.

- **Análisis:** estadística descriptiva (frecuencias y promedios aproximados) y análisis temático de respuestas abiertas.

### **Datos numéricos**

- **Tamaño de la muestra:**  $n \approx 20$
- **Antigüedad en la práctica:** > 3 años en la mayoría de la muestra (proporción superior al 80%).
- **Frecuencia de práctica: Semanal** en la mayoría de los casos (proporción superior al 75%).
- **Ítems Likert (identificación emocional, conexión interpersonal, autoestima, expresión afectiva):**
  - **Alta concentración en las categorías superiores:** aproximadamente 85% de las respuestas se ubicaron en “5 = Totalmente de acuerdo” para la identificación emocional; si se consideran 4 y 5 juntos, la proporción asciende a > 90%.
  - **Promedio aproximado de las escalas clave:** media  $\approx 4.6-4.8$  (escala 1-5), indicando una tendencia clara hacia el acuerdo fuerte con los efectos afectivos atribuidos a la práctica.
- **Frecuencia de gestos afectivos (abrazos, contacto, caricias):**
  - Combinando las categorías “Siempre” y “Frecuentemente”, aproximadamente 70-80% de la muestra reporta un aumento sostenido en gestos afectivos desde que practica Biodanza.

- Una minoría ( $\approx 10-15\%$ ) reporta cambios más moderados (“A veces”).
- **Impacto en relaciones cercanas (auto-evaluación del cambio en calidad relacional):**
  - **Valoraciones 4–5** (cambio considerable o transformador) en  $\approx 80-90\%$  de la muestra.
  - **Media aproximada** del ítem de cambio relacional:  $\approx 4.4-4.6$ .

### **Resultados cualitativos cuantificados**

- **Temas más frecuentes en respuestas abiertas:** *mirada, abrazo, caricia, presencia, regulación afectiva, autenticidad, apertura a la otredad.*
- **Frecuencia relativa de temas:**
  - **Mirada / contacto visual:** presente en  $> 50\%$  de relatos.
  - **Abrazo / caricia / contacto físico:** presente en  $\approx 60\%$  de relatos.
  - **Transformación identitaria / mayor coherencia interna:** presente en  $\approx 40-50\%$ .

## **Interpretación cuantitativa respecto a la hipótesis**

1. **Consistencia estadística básica:** la alta proporción de respuestas en 4–5 en ítems clave sugiere que, en esta muestra de practicantes en formación, la Biodanza produce efectos percibidos y repetidos sobre la identificación emocional y la calidad relacional.
2. **Puente operativo:** los datos numéricos apoyan la idea de que la Biodanza funciona como un sistema que activa y estabiliza conductas afectivas (mayor frecuencia de gestos afectivos, mayor conexión), lo que es coherente con la metáfora del ADN como “arquitectura de potencialidades” que requiere activación relacional para desplegarse.
3. **Correlación preliminar:** antigüedad y frecuencia de práctica se asocian con puntuaciones más altas en identificación emocional y cambio relacional; esto sugiere un efecto dosis-respuesta que merece una exploración cuantitativa de mayor formalidad.

## **Limitaciones numéricas y recomendaciones para robustecer la evidencia**

- **Tamaño muestral limitado y sesgo de selección:** la muestra es de compañeros de formación (sesgo de autoselección y homogeneidad).
- **Medidas auto-reportadas:** riesgo de sesgo de deseabilidad; conviene complementar con medidas fisiológicas, por ejemplo: niveles de oxitocina, cortisol, variabilidad de la frecuencia cardíaca, entre otras.

- **Sugerencias para robustecer:** recolectar datos demográficos más completos, aplicar escalas validadas y aumentar **n** para análisis estadísticos.

### **Conclusiones del instrumento**

Los datos cuantitativos de la encuesta ( $n \approx 20$ ) muestran una fuerte tendencia: la práctica sostenida de Biodanza entre futuros profesores y profesoras de este sistema humano de integración de vivencias, en un período mayor o igual a tres años y con una frecuencia de 1 vez a la semana, se asocia con altas puntuaciones en identificación emocional, mayor frecuencia de gestos afectivos y mejoras percibidas en la calidad de las relaciones. Estos resultados, articulados con los testimonios cualitativos permiten justificar la hipótesis de que la Biodanza actúa como una tecnología humana que activa potenciales afectivos codificados en nuestra biología (ADN – lo dado), sin caer en determinismos y señalando la necesidad de estudios complementarios para confirmar mecanismos biológicos específicos, fuera de los ya incluidos en los estudios que validan al Sistema Biodanza de manera mundial.

## Conclusiones

Al cerrar esta monografía destaco algunas frases que resumen lo vivido: ***“La práctica de Biodanza me ha acercado a identificar mis emociones”***; ***“el afecto se construye corporalmente en interacción con otros”***.

Tal como se ha presentado en el estudio, cuya hipótesis es: Como la biología de lo *dado* se podría ver reflejado en lo *creado* a través de la Biodanza, el ADN podría pensarse como una arquitectura de potencialidades afectivas y que la Biodanza actúa como una tecnología humana que activa, expresa y sostiene esas potencialidades. La relación dosis-respuesta sugerida por los datos, refuerza la idea de que la práctica mantenida en tiempo y frecuencia consolida cambios: la seguridad, la mirada, el abrazo y el feedback no verbal son mecanismos operativos que traducen predisposiciones biológicas en modos de estar y de cuidar.

Si bien los datos son auto-reportados y provienen de una comunidad en formación, las reflexiones y lectura de esta monografía pueden ser planteadas como una hipótesis integradora y plausible, sustentada en evidencia vivencial y coherente con marcos contemporáneos de estudio, considerando que mediciones fisiológicas serían sumamente valiosas para potenciar la validación de lo que se presenta.

De todas formas, no me cabe la duda de que la biología dada y la experiencia relacional se necesitan mutuamente, siendo la práctica de Biodanza capaz de restituir, bajo condiciones ideales, la coherencia entre instinto, emoción y razón;

permitiendo que la vitalidad y afectividad codificada en nosotros vuelva a latir en el cuerpo y se consagre en el vínculo humano.

Mi invitación final para él o la lectora es práctica y ética: orientemos la salud, la espiritualidad y la tecnología hacia la potenciación de la vida. Al retirar las máscaras de la superficialidad y permitir que cicatricen las heridas, no solo recuperamos la capacidad de amar; recuperamos la forma en que la vida en nosotros se reconoce, se transmite y se convierte en legado para las generaciones venideras.

# Bibliografía

- Toro, A. Rolando. (2009). *Biodanza*. Indigo Cuarto Propio 2009. Santiago, Chile.
- Toro, A. Rolando. (2007). *Aspectos Biológicos de Biodanza*. Cuadernillos de Formación de Biodanza.
- Toro, A. Rolando. (2007). *Afectividad*. Cuadernillos de Formación de Biodanza.
- Toro, A. Rolando. (2007). *Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico*. Cuadernillos de Formación de Biodanza.
- Collins, F. S. (2006). *The language of God: A scientist presents evidence for belief*. Free Press.
- Dawkins, R. (1976). *The selfish gene*. Oxford University Press.
- Clarke, A. C. (1962). *Profiles of the future*. Harper & Row.
- Morin, E. (1997). *Para una política de la civilización* (Transversales Science Culture No. 32). Arléa/Grupo Planeta.
- Harari, Y. N. (2015). *Sapiens: De animales a dioses* (Harper).
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder.