

INTERNATIONAL BIODANZA FEDERATION
Escuela de Biodanza Ajayu Sistema Rolando Toro
SANTIAGO - CHILE



MONOGRAFÍA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
“PROFESOR DE BIODANZA”

RELACIÓN ENTRE ESTRÉS CRÓNICO, BIODANZA Y BIENESTAR

*Cuando el estrés se sostiene, Biodanza te invita a autorregular:
nuestra experiencia como estudiantes de biodanza y nuestra intervención en
un grupo de práctica.*

Dominique Hinzpeter Manubens
Sergio Concha Galaz

Supervisora:
Silvana Homberger Malvino

Directora Escuela:
Lily Pérez Romero

Marzo - 2026.

“La danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del ser humano. Es movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo del corazón, ritmo de la respiración... es impulso de vinculación con la especie”.¹

Rolando Toro Araneda, año 1960.

1. R, Toro. Extracto de su libro *“Biodanza”*, cuarta edición año 2020.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	Página 4
DEFINICIÓN DE ESTRÉS CRÓNICO	Página 5
FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS CRÓNICO	Página 6
SÍNTOMAS DEL ESTRÉS	Página 8
EL SISTEMA DE BIODANZA COMO PROMOCIÓN DE LA SALUD Y BIENESTAR	Página 9
BIENESTAR, ESTADO DE FLOW Y BIODANZA.....	Página 13
RELACIÓN BIODANZA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO (C. RYFF)	Página 14
MATRIZ AFECTIVA, EL FACILITADOR Y BIENESTAR PSICOLÓGICO	Página 16
PRÁCTICA DE BIODANZA Y BIENESTAR EN GRUPO REGULAR DE INICIO	Página 17
EXPERIENCIA EN CICLO DE PRÁCTICA DE BIODANZA	Página 25
CONCLUSIONES	Página 28
BIBLIOGRAFÍA	Página 30

INTRODUCCIÓN

Biodanza desde el punto de vista etimológico se refiere a la “danza de la vida” en un movimiento pleno de sentido. Desde este punto de vista, en un mundo híper estimulado, dónde nos cuesta cada vez más conectar con el momento presente y con nuestra corporalidad, nos surge la inquietud de hacer una relación entre el estrés crónico el bienestar y los efectos de la Biodanza.

El sistema de Biodanza es una metodología vivencial, que nos invita a través de la música movimiento y encuentro grupal a conectar con nuestros potenciales humanos y desde ahí conectar nuestra propia identidad. Es ahí donde la biodanza puede ser incluso transgresora en una sociedad actual dónde cada vez más nos perdemos en la competencia, en la exigencia del ser humano, alterando el ritmo biológico orgánico.

El Sistema de Biodanza crea las condiciones necesarias para que el ser humano vuelva a sentirse en armonía consigo mismo, con el otro, con los grupos humanos y con la totalidad de la naturaleza. Se enfoca desde los potenciales genéticos que todos poseemos desde el inicio de nuestra existencia y volver a confiar en nuestros vínculos. Esto involucra disminuir el estado de alarma o alerta, producido por el cortisol u hormona del estrés y volver a nuestra capacidad de atención, contemplación o estado de flow.

Objetivo general:

Reflexionar y desplegar los efectos que a través de la Biodanza nos ayuden a conectar con el autocuidado, la conciencia corporal y el estado de flow, que pudimos observar en nuestro grupo regular de práctica y comprobarlo.

Objetivos específicos:

- Definir Estrés Crónico
- Definir Bienestar y estado de flow.
- Relacionar el bienestar con el Sistema de Biodanza.
- Desarrollar un ciclo de 3 meses de práctica para un grupo regular de inicio, enfocado en el Bienestar.
- Entregar nuestra experiencia del ciclo de práctica y de nuestros participantes.

DESARROLLO

Estrés Crónico

El estrés fue definido por Hans Selye el año 1936 como una respuesta inespecífica del organismo ante las demandas que éste recibía. De forma clásica se ha definido como: *“cualquier experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles”*. El estrés además se describe como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento, afectando a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales, derivando en problemas de salud tanto físicos como psicológicos.²

El estrés es necesario para sobrellevar ciertas situaciones de la vida diaria, sin embargo, si se sostiene en el tiempo, puede afectar a nuestra salud, sistema inmune, cardiovascular, neuroendocrino y sistema nervioso central.

El estrés crónico, es aquel que es constante y persiste en el tiempo. Este puede ser resultado de estresores de la vida común, que no se manejan adecuadamente, o como consecuencia de un evento traumático. El estrés mantenido en el tiempo, causa graves daños a la salud tanto físicos como emocionales. Entre las alteraciones se mencionan: ansiedad, insomnio, dolor muscular, hipertensión e inmunodepresión, las cuales derivan en graves enfermedades como cardiopatías, depresión y obesidad.

Las investigaciones demuestran que las personas que tienen depresión y ansiedad tienen dos veces más riesgo de generar enfermedades cardíacas y adicionalmente, se ha relacionado el estrés crónico y agudo con el abuso de sustancias adictivas.²

El estrés, es una respuesta natural y necesaria que está presente en la vida de todo individuo y que, en cierta medida, sirve como motor motivador para actuar de forma más eficaz, pero que superados ciertos límites se convierte en un problema difícil de manejar, sin una ayuda adecuada. Se convierte en dañino cuando excede en su duración o intensidad. Cuando el estrés se perpetúa en el tiempo hablamos de estrés crónico.³

2. Mary K. Alvord y cols. *Comprendiendo el estrés crónico*. Año 2013. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico>.

3. Sorrentino N, García P. *Estrés y Salud Psicológica, Yoga como terapia complementaria*. Tesis de Grado Psicología, Universidad de la Laguna, España 2018.

¿Cómo se produce el estrés crónico?

Seyle define la respuesta de estrés como una reacción denominada **Síndrome General de Adaptación**, de la cual se desprenden 3 etapas: fase alarma, fase de resistencia y fase agotamiento. Hace referencia además que el estrés es una tensión creciente producida por la percepción poco favorable entre demandas y recursos, produciendo malestar constante y mantenido en el tiempo. Este proceso es necesario, sin embargo, cuando supera los límites esperados, afecta negativamente a la persona. El agente estresor es “cualquier situación que genera un estado emocional fuerte, provocando un desequilibrio en la homeostasis, al exigir algún tipo de adaptación”. Más importante que comprender el factor estresante, es la posibilidad de controlar nuestra respuesta ante él. Esto se logra cuando comprendemos mejor nuestro estado psíquico y físico. ⁴

Según el modelo de González y Landero en el 2006, ante una situación estresante, en el organismo se pone en marcha una respuesta de alarma que activa el eje hipotálamo - hipófisis - adrenal, lo que deriva en la liberación de una hormona llamada Corticotropina. Esta hormona, va a estimular a las glándulas adrenales o suprarrenales a que liberen hormonas catecolaminas (adrenalina, noradrenalina) y glucocorticoides, principalmente Cortisol, el cual produce la activación de sistema nervioso simpático y la inhibición del sistema inmune.

El cortisol u hormona del estrés, al ser secretado al torrente sanguíneo, se distribuye en los tejidos y órganos, haciendo que se incremente su tasa metabólica. Si existe una alta concentración y constante estimulación, los órganos pueden verse afectados porque no tienen la oportunidad de relajarse y permanecen excitados, desencadenando una serie de disfunciones que van más allá de las alteraciones fisiológicas.

La activación de glucocorticoides como el Cortisol por un tiempo prolongado, repercute en el debilitamiento del sistema inmune, ya que se inhibe la inmunidad celular. Como consecuencia, el cuerpo se hace más propenso a enfermedades, al haber un desequilibrio del funcionamiento del eje Hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y del sistema nervioso simpático. ⁴

4. Tafet G y cols. *Efecto de la Psicoterapia Cognitiva en la regulación del Sistema Cortico-Límbico-Hipotálamo-Hipófiso-Adrenal en pacientes con Estrés Crónico*. Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina. 2005.

Existen enfermedades autoinmunes en donde el sistema inmunitario se convierte en agresor, atacando a sus propias células y dañando órganos y tejidos sanos. Los factores que producen estrés van a debilitar aún más el funcionamiento del sistema inmune,

empeorando su funcionamiento. Se hace referencia a estas enfermedades, ya que existe una influencia recíproca entre cuerpo y mente, observándose que el estrés psicológico influye a nivel físico y viceversa.

Existen diversas revisiones que muestran la relación del estrés con las enfermedades autoinmunes, llegando a la conclusión que el estrés empeora los síntomas propios de la enfermedad y en casos más extremos empeora su ciclo de desarrollo.⁵

Adicionalmente, la inhibición del sistema inmune en el cuerpo después de una respuesta de estrés crónica, lo hace más vulnerable a infecciones. Como consecuencia de este desequilibrio, comienzan alteraciones orgánicas y neuronales, por lo que el individuo se ve afectado tanto física como psicológicamente. Esto hace más fácil que la persona se sienta decaída, debilitada y sobrepasada por eventos de la vida cotidiana, aumentando su probabilidad de repercusiones a nivel psicológico.

Las catecolaminas, Adrenalina y Noradrenalina, ambas derivadas del neurotransmisor dopamina, son derivadas por la corteza de la glándula suprarrenal, son también hormonas que intervienen en el estrés. Ambas se relacionan con la regulación cardíaca, respiratoria y el uso de recursos corporales para enfrentar situaciones ambientales. Regulan la respuesta a diferentes estresores y otros procesos relacionados con la activación del organismo, como son el ejercicio físico, exposición al calor y los niveles de oxígeno y glucosa en la sangre.

Adicionalmente, la noradrenalina (NA) tiene como función la alerta cerebral, el mantenimiento del estado de vigilia, focalización de la atención, la formación de recuerdos y la aparición de sensaciones de ansiedad, así como el incremento de la presión sanguínea. Cuando existen bajos niveles de NA, se asocia a alteraciones de aprendizaje como la consolidación de recuerdos a largo plazo y el aprendizaje latente, probablemente por el control que tiene en la actividad neuronal a nivel de la amígdala cerebral. Está implicada además en los trastornos por estrés, ansiedad, depresión mayor, enfermedad de Parkinson y en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad.⁶

5. Marty, M. y cols. *Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas*. Revista chilena de neuro-psiquiatría. 2005.

6. . National Institute of Mental Health. *I'm so stressed Out. Fact Sheet*. Pub. No 20.

(<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/5-cosas-que-usted-debe-saber-sobre-el-estres/index.shtml>).

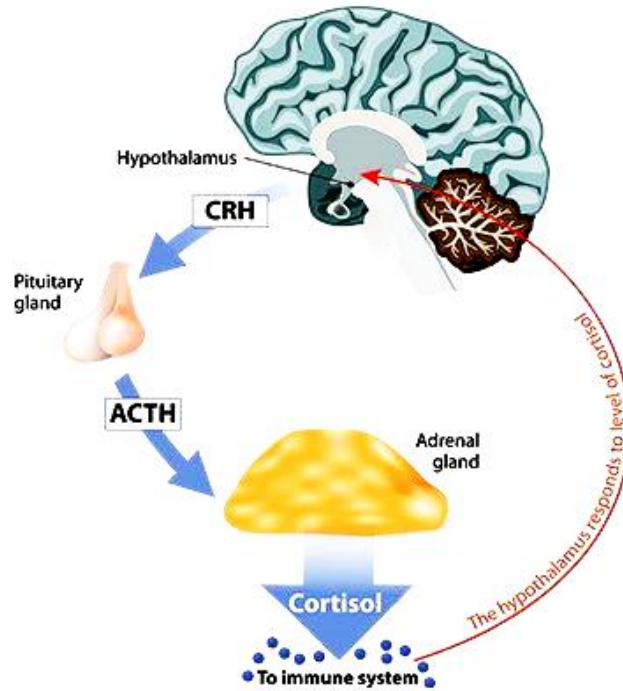


Figura 1: Sistema de respuesta al estrés. Eje Hipotálamo - Hipófisis - Glándula Suprarrenal.

Síntomas del estrés

Además de las alteraciones antes mencionadas (ansiedad, insomnio, tensión o dolor muscular, hipertensión e inmunodepresión), las personas con estrés crónico pueden presentar dolor de cabeza, dolor en el pecho, fatiga, cambio en el deseo sexual, malestar estomacal, falta de motivación o atención, sentirse abrumado, irritabilidad o enojo, tristeza o depresión, bruxismo, entre otros.⁶

6. . National Institute of Mental Health. *I'm so stressed Out. Fact Sheet.* Pub. No 20. (<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/5-cosas-que-usted-debe-saber-sobre-el-estres/index.shtml>).

En los últimos años se ha puesto énfasis en la investigación de disciplinas o medicina complementaria, que ayuden al bienestar subjetivo de las personas. Entre ellas se encuentra la Biodanza, definida en una revisión sistemática realizada el año 2021 por Altamirano C. y colaboradores, como un “Sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida. Siendo un método de facilitación de expresión del potencial humano mediante la música, la danza, las vivencias integradoras y la comunicación en grupo”.⁷

Biodanza, según Rolando Toro Araneda en el 2009, es un método de toma de conciencia del momento presente, que implica funciones orgánicas, emocionales y de pensamiento, proporcionando una experiencia subjetiva, basada en la conexión con la vida y sus experiencias placenteras.

Rolando Toro, en una entrevista para la fundación Neuronilla: “Creatividad e innovación”, relata que en 1965 comienza a trabajar en el CEAM de la escuela de medicina de la Universidad de Chile, iniciando sus primeras investigaciones sobre los efectos de la música y la danza con enfermos mentales. Formó parte de un equipo multidisciplinario, donde se ensayaron diversas técnicas psicoterapéuticas como psicoterapia de grupo, arte terapia, psicodrama, musicoterapia, etc. Su abordaje, consistió en incluir la actividad corporal y estimular las emociones a través de la danza y el encuentro humano.⁸ Así surge la Biodanza, desde la actividad corporal, estimular las emociones a través de la danza y el encuentro humano. Creando sesiones con el objetivo de inducir armonía y tranquilidad, proponiendo danzas armoniosas lentas con ojos cerrados, más adelante utiliza danzas euforizantes a partir de ritmos alegres que estimulan la motricidad. Observó cambios a nivel fisiológico, conductual y de adaptación con el entorno. Con el tiempo descubrió que hay ejercicios que aumentan la conciencia corporal, refuerzan la identidad y la conciencia de realidad, mientras otros, conducen a la disolución del límite corporal a un estado más regresivo facilitando la reparantelización, es decir, resignificar vivencias de nuestra propia infancia.⁹

A partir de todos sus estudios, el sistema de biodanza se establece y valida como método, desarrollando una línea teórico-práctica, que es reconocida y ejercida en países de los cinco continentes. Tiene un enfoque pedagógico, donde el estudio es el ser humano como unidad, dando lugar a lo psicofísico, rehabilitación existencial y reeducación afectiva.¹⁰

7. Altamirano C. y colaboradores. Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. Universidad de Huelva, España. Revista Retos, año 2021.

8. Toro, R. Modelo teórico de Biodanza. En “Definición y modelo teórico de Biodanza” Cuadernillo Módulo. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile.

9. Hinzpeter D y cols, “Estrés académico, bienestar psicológico y su relación con la Biodanza”, Tesis para optar al título de Psicóloga, Universidad Andrés Bello, año 2016.

10. Modelo Teórico de Biodanza, International Biodanza Federation. (<https://www.biodanza.org/es/biodanza/modelo-teorico/>).

El sistema de Biodanza es una metodología de trabajo grupal, participativa-vivencial, entendiendo el grupo como una matriz de renacimiento existencial, resignificando al sí mismo y con relación a los otros, donde aparecen aspectos esenciales de la interacción con

el mundo. Dicha matriz, por tanto, habla de cierta cualidad de las relaciones y vínculos entre los miembros, que el sistema de biodanza iría progresivamente favoreciendo para que el grupo actúe como un sostenedor de la vivencia, entendiéndose a ésta como el dispositivo operativo de los ejercicios, donde “la inducción frecuente de determinados tipos de vivencias reorganiza las respuestas frente a la vida” (Toro, R. 1995).

Las sesiones de biodanza son llevadas a cabo con una duración aproximada de 2 horas cronológicas, divididas en dos momentos. El primero es “el relato de vivencia”, donde el grupo se sienta en círculo, para que todos se puedan mirar y escuchar. Aquí es donde el facilitador da la bienvenida, recuerda a los integrantes que no están presentes (ya que todos son parte del grupo, asistan o no), se recapitula la sesión anterior y se hace la introducción teórica a lo que será la sesión a vivenciar. En este momento, **se comenta** cómo se sintieron durante la semana con relación a lo vivenciado en la sesión anterior (este encuadre evita mayor extensión de relatos individuales, ya que lo importante es la vivencia). Este espacio de relato inicial es importante ya que se pone en práctica la expresión verbal de las emociones y sentimientos, en un espacio respetuoso, donde no hay interrupción ni juicios (escucha atenta).

En el segundo momento, se comienza con una ronda para saludarse y empezar a desarrollar las vivencias (ejercicios prácticos según la temática-vivencial a abordar donde los participantes realizan su proceso de integración desde su propia historia). El o la facilitadora de biodanza es quien facilita los ejercicios e induce la vivencia y es el único que puede hablar y es quien guía los ejercicios. No se habla porque es el modo de comunicar que más se potencia culturalmente y que se está acostumbrado, además lo que se busca es inhibir la activación de la corteza cerebral prefrontal (racionalización, funciones de abstracción, planificación, funciones ejecutivas) y activar las funciones ligadas al sistema límbico hipotalámico en conexión con el sistema nervioso autónomo.

Este aspecto regula funciones vegetativas autónomas, emociones, afectos y respuestas instintiva-pulsional. Lo que facilita lograr un estado de consciencia-emocional activando las memorias psíquicas-corporales de cada miembro para trabajar. Al terminar las vivencias se realiza una nueva ronda para despedirse. ⁸

8. Toro, R. Modelo teórico de Biodanza. En “Definición y modelo teórico de Biodanza” Cuadernillo Módulo. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile.

El sistema de Biodanza se basa en aspectos cognitivos, corporales, emocionales y expresivos, dentro de su fundamento teórico, trabaja a partir de ciertas concepciones que sostienen su metodología. Uno de sus conceptos centrales son los Potenciales Genéticos,

que Rolando Toro describe como la información genética comprendida en cada una de nuestras células desde la concepción, llamada identidad biológica. *“Algunos genes, en conjunto, permiten la expresión de determinadas características. Así, por ejemplo, la inteligencia, el tono de la voz, nuestra sensibilidad cenestésica, dependen de la acción conjunta de genes diferentes”*.

Estos se expresarán y pondrán en juego en la transacción con el ambiente, una mirada ontogenética. *“Este programa genético es ‘único’ en cada individuo, no se repite, excepto en los gemelos univitelinos y en la clonación. El potencial genético determina la estructura orgánica y los comportamientos instintivos, de los cuales derivan después funciones más complejas”*. Al asistir regularmente a Biodanza una vez por semana, se refuerzan ecofactores positivos como son un espacio seguro, un grupo matriz donde se expresan y desarrollan estos potenciales. Todos estos factores externos se conocen como epigenética que es la modificación neuronal con refuerzo constante y semanal de nuestra identidad.⁸

El modelo teórico de Biodanza propone cinco líneas de vivencia, las cuales trabajan y abordan el desarrollo y estimulación de los potenciales genéticos, que, desde Toro en el mismo texto, se pueden sintetizar como:

Vitalidad: Se define como la alegría de vivir, se genera estimulando mediante las danzas, un estado de equilibrio, armonía biológica, al instinto de conservación, entiéndase así, una energía para accionar movilizándolo los estados de ánimo con el deseo de hacer actividades gratificantes. Concepto clave es la **autorregulación**, que nos invita a darle lugar a la importancia del descanso y no solamente al movimiento o acción corporal, la vitalidad es el equilibrio entre el reposo y la actividad.

Sexualidad: Los ejercicios de esta línea, estimulan el derecho al placer, a despertar el erotismo como conexión con la vida, es decir, erotizarme con lo cotidiano, lo sensorial, sensualidad de los sentidos). Los conceptos claves son **deseo y placer**, dejando de lado el velo impuesto por creencias culturales, religiosas o ciertas ideologías, dándonos cuenta de la reprimido de nuestros instintos.

Creatividad: En esta área, se estimulan los impulsos de innovación, de crearse a sí mismo en la propia existencia. Poder conectarse con lo que se siente, y se aspira, a partir de la coherencia consigo mismo. El concepto clave es la **expresión de la identidad personal**, donde se ve afectada o nublada por estado de estrés crónico y en Biodanza se considera la creatividad como la “identidad puesta en obra” como herramienta de supervivencia y de coherencia consigo mismo.

Afectividad: Es todo lo relacionado a la ternura, cuidado del otro, ceremonias de encuentro, que permite una reeducación afectiva, dando acceso a la amistad, el amor, la empatía y la ternura. El concepto clave es **dar protección**, como línea principal en Biodanza. Bajo un

grupo que actúa como continente afectivo, siendo un espacio seguro para conectar con la verdadera forma de ser.

Trascendencia: Esta línea potencia el poder de trascender el ego, sentir que somos parte de un todo, una común unidad y sentido de pertenencia. Los conceptos claves son **éxtasis y expansión de conciencia**, es decir ampliar nuestra percepción. Trascender las dificultades con una visión de altura.

Las cinco líneas de vivencia se relacionan entre sí y se potencian recíprocamente. Como se puede analizar, guardan relación casi directa con las seis dimensiones del bienestar psicológico, que se van a exponer en el transcurso de esta monografía, posibilitando un trabajo oportuno y fructífero, que por consecuencia, aborda el estrés, síntoma que la Biodanza reconoce y toma como problemática, entendiéndolo como; la necesidad del individuo de adaptarse al medio ambiente en el que vive; o como el estado que coloca al sujeto frente a requerimientos constantes -psíquicos y físicos- y que moviliza al organismo en su totalidad.⁸

Los efectos del sistema de Biodanza son diversos, donde según R. Toro Araneda, se ven efectos dopaminérgicos causantes del buen humor, estimulación de las endorfinas, serotonina y acetilcolina que se manifiestan en las sensaciones de placer, aumenta la producción de GABA y ácido glutámico que producen sensación de tranquilidad, activa los circuitos neurológicos del sistema límbico-hipotalámico (SIALH), que ponen en funcionamiento glándulas endocrinas asociadas, potenciando el sistema inmunológico, recuperándose el equilibrio u homeostasis psicosomático.⁹

Los mayores resultados que se han evidenciado como beneficios del sistema de Biodanza se encuentran: manejo del dolor en caso de pacientes con Fibromialgia, disminución del impacto en depresión, mejoramiento de la calidad de sueño y estados de ansiedad. Se describen efectos sobre la expresión y regulación emocional, así como sobre la autoestima, lo que será detallado en el transcurso de esta monografía.⁷

7. Altamirano C. y colaboradores. Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. Universidad de Huelva, España. Revista Retos, año 2021.

8. Toro, R. Modelo teórico de Biodanza. En "Definición y modelo teórico de Biodanza" Cuadernillo Módulo. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile.

9. Hinzpeter D y cols, "Estrés académico, bienestar psicológico y su relación con la Biodanza", Tesis para optar al título de Psicóloga, Universidad Andrés Bello, año 2016.

Bienestar, estado de flow y biodanza: un diálogo posible.

El concepto de **bienestar psicológico** ha sido abordado desde distintas perspectivas, especialmente a partir del siglo XX, en respuesta a la necesidad de comprender qué favorece la salud integral de las personas en contextos sociales. Tradicionalmente, la psicología se ha centrado en el malestar, dejando de lado los aspectos salutogénicos, es decir, aquellos que promueven activamente la salud y la realización del ser.

En este sentido, la propuesta de Carol Ryff, psicóloga americana, resulta fundamental al establecer seis dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Estas dimensiones apuntan a una vida con sentido, coherencia interna y capacidad de adaptación.

11

Uno de los estados que favorecen el bienestar es el **estado de flow**, definido por Mihály Csikszentmihalyi como un estado psicológico óptimo, en el que la persona está completamente inmersa en una actividad, experimentando placer, concentración, fusión entre acción y conciencia, y distorsión del sentido del tiempo. Es un estado de alto rendimiento, creatividad y conexión interna. Para alcanzarlo, se requiere seguridad emocional y atención plena. ¹²

La **atención** es, de hecho, una capacidad profundamente alterada en la sociedad actual, como explica la psiquiatra española, Marian Rojas Estapé. Las personas viven en un estado de hiperestimulación, con altos niveles de estrés y cortisol, lo que afecta estructuras cerebrales esenciales como la **corteza prefrontal** (encargada de planificar y regular impulsos), la **corteza cingulada anterior** (puente entre emoción y razón) y la actividad de la **dopamina** (neurotransmisor de la motivación y el placer). ¹³

Frente a este escenario, la biodanza surge como una metodología que favorece la integración afectiva, el desarrollo humano y la conexión con la vida. No es una terapia verbal, sino un sistema vivencial que utiliza la música, el movimiento y el encuentro humano para inducir estados de armonía, presencia y expansión.

Biodanza activa el Sistema Integrador Adaptativo Límbico-Hipotalámico (SIALH), vinculado con las emociones, los instintos y el equilibrio interno. A diferencia de la corteza cerebral, que tiende a la inhibición y al control, el SIALH conecta con lo orgánico y vital. Al liberar este sistema a través de la vivencia, se reducen los efectos del estrés crónico, se fortalece el sistema inmunológico y se estimula la identidad biológica del ser.

11. Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being in adult life*. Current Directions in Psychological Science. 1995. (<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>).

12. Csikszentmihalyi, M. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books. 1997.

13. Rojas Estapé, M. *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. Editorial Espasa. 2024.

Relación entre las líneas de vivencia de Biodanza y las dimensiones del bienestar psicológico de Carol Ryff.

Biodanza al estructurarse a partir de las cinco líneas de vivencia: **vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia**. Que, al ser estimulados a través de la vivencia corporal, musical y afectiva, permiten un desarrollo humano integral que va más allá de la adaptación: promueven la autenticidad, el goce, la autorregulación emocional y la conexión con lo sagrado.

Estas líneas se relacionan directamente con las **seis dimensiones del bienestar psicológico** propuestas por Carol Ryff, las cuales comprenden: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.¹¹

- **Vitalidad** conecta con el **crecimiento personal** y el **dominio del entorno**, ya que moviliza la energía vital, estimula el impulso de acción y favorece la capacidad de influir en el mundo desde un cuerpo consciente y energizado. También se vincula con la **autoaceptación**, al reconectar con el deseo de vivir.
- **Sexualidad** se relaciona con la **autoaceptación**, al permitir reconciliarse con el cuerpo y el placer, con la **autonomía**, al expresar el deseo sin culpa, y con las **relaciones positivas**, al abrirse a vínculos más íntimos y respetuosos.
- **Creatividad** potencia el **propósito en la vida**, al dar sentido e inventar posibilidades propias, la **autonomía**, al tomar decisiones coherentes con el ser, y el **crecimiento personal**, al permitir la transformación y el cuestionamiento de patrones obsoletos.
- **Afectividad** se asocia de forma directa con las **relaciones positivas**, ya que promueve el encuentro, la empatía y el vínculo nutritivo. También fortalece la **autoaceptación** a través del afecto recibido y el **propósito vital**, al sentirse parte de una comunidad afectiva.
- **Trascendencia** se relaciona con el **propósito de vida**, al ofrecer una visión ampliada y significativa de la existencia, con el **crecimiento personal**, al permitir experiencias espirituales transformadoras, y con las **relaciones positivas**, al experimentar la unidad con los demás y con el cosmos.

11. Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being in adult life*. Current Directions in Psychological Science. 1995. (<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>).

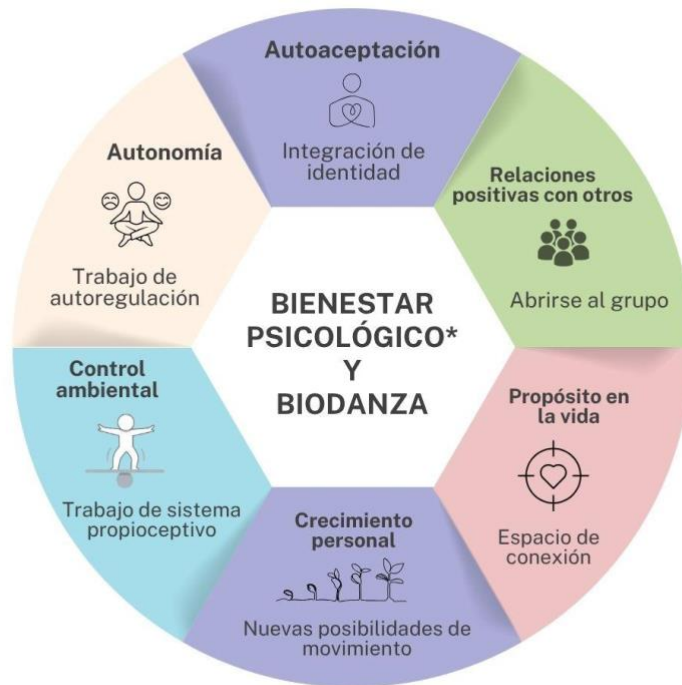


Figura 2:

de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y su relación con Biodanza.

Indicadores

Las cinco líneas de vivencia de Biodanza no son sólo caminos de expresión corporal, sino puentes hacia el bienestar psicológico profundo. A través de estas vivencias, se activan procesos fisiológicos, emocionales y existenciales que abren a la persona a una experiencia de sí misma integrada, vital y consciente.

En ese contexto, el estado de flow no es un objetivo en sí mismo, sino una consecuencia natural de un proceso amoroso, seguro y presente. Es el momento en que el cuerpo, la emoción y la conciencia se alinean, y el ser humano recuerda su derecho a estar vivo, pleno y en conexión.

La matriz afectiva y el facilitador como guías del bienestar psicológico.

En el marco de la biodanza, el grupo actúa como matriz contenedora, un útero simbólico que brinda seguridad para que las vivencias se desplieguen plenamente. Esta seguridad es condición esencial para entrar en estado de flow, ya que se requiere confianza, regulación emocional y sensación de pertenencia.

El facilitador tiene un rol de guía inicial donde propone un viaje: selecciona la música, organiza la progresión de ejercicios y sostiene el espacio emocional para que los participantes puedan ir desde la autorregulación hacia la entrega, desde la contención hacia la apertura. Posteriormente, cuando el grupo avanza en profundidad, el facilitador deja de ser un rol central y el grupo es el que comunica sus necesidades o hacia dónde se deben dirigir las sesiones. En el caso de nuestro grupo de práctica, inicialmente tuvimos que reforzar la consciencia corporal y progresivamente pudimos entrar en procesos de afectividad como son el abrazo, contactos o rondas de mecimiento.

El trabajo grupal en Biodanza genera una matriz afectiva segura y nutritiva, espacio fundamental para el despliegue de estas vivencias. En este marco, el estado de flow aparece como un fenómeno emergente: cuando el participante se siente contenido, motivado y presente, accede a una experiencia de integración cuerpo-emoción-conciencia, donde el tiempo se suspende y la acción se vuelve plenamente significativa. La figura del facilitador es clave para sostener las condiciones necesarias para esta entrega vivencial, acompañando desde el cuidado y la observación sensible.¹⁴

Línea de Vivencia	Dimensión de Bienestar Psicológico (Ryff)	Relación principal
Vitalidad	Crecimiento personal, dominio del entorno, autoaceptación.	Estimula energía vital, capacidad de acción, conexión con el cuerpo.
Sexualidad	Autoaceptación, autonomía, relaciones positivas.	Reconciliación con el placer, deseo legítimo, intimidad saludable.
Creatividad	Propósito en la vida, autonomía, crecimiento personal.	Permite inventar sentido, tomar decisiones propias y expandirse.
Afectividad	Relaciones positivas, autoaceptación, propósito de vida.	Fomenta empatía, amor, pertenencia y contención emocional.
Trascendencia	Propósito en la vida, crecimiento personal, relaciones positivas.	Ampliación de conciencia, conexión espiritual, visión integrada del ser.

Tabla 1: Cuadro comparativo entre líneas de vivencia y bienestar psicológico

14. Anzieu, D. *El grupo y el inconsciente: lo imaginario grupal* Biblioteca nueva, Barcelona. 1975.

Práctica de Biodanza como puente al Bienestar en grupo de inicio.

A partir de toda la base teórica entregada en esta monografía, más la experiencia clínica cómo profesionales de la salud, nuestro ciclo de tres meses de práctica de biodanza , lo enfocamos en base a la siguiente estructura, orientada al bienestar. Tomando en cuenta la base teórica de la curva de una sesión de Biodanza (modelo teórico).¹⁵

El Bienestar entendido como un estado dinámico de salud, integrado por bienestar físico, psicológico y ambiental. Donde influyen directamente nuestros vínculos, conexión con nuestro cuerpo y regulación del sistema nervioso. El bienestar no está sólo en las grandes decisiones, sino también en los hábitos que repetimos. En el caso de una práctica regular de biodanza, permite conectar con el empoderamiento de cada persona en cuanto a su propio poder sanador, a través del compromiso semanal, activando nuestra “farmacia natural” que son los neurotransmisores del bienestar y nuevas conexiones neuronales.

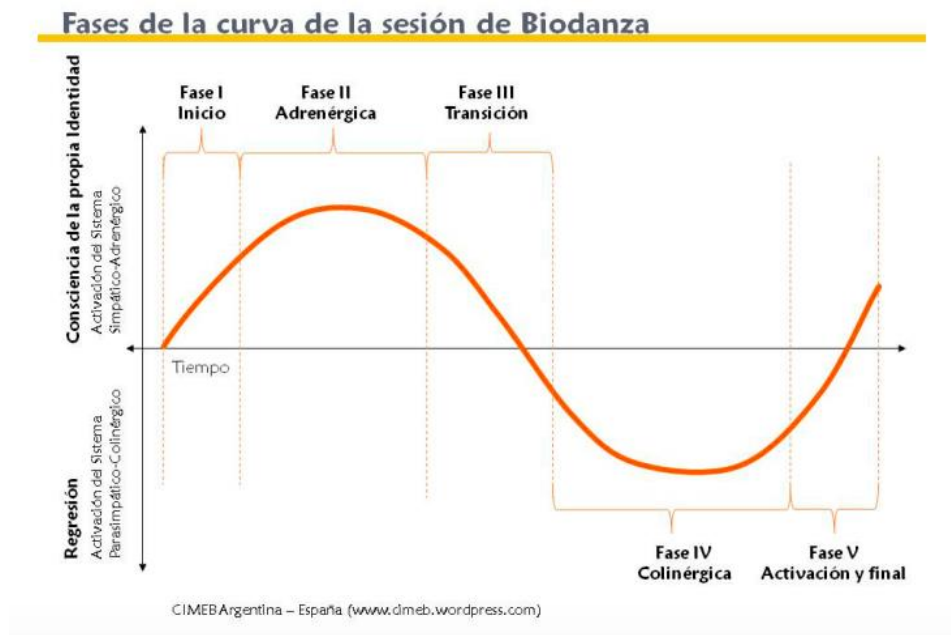


Figura 3: CIMEB 2018, revisión CIMEB 2012.

En esta clásica representación gráfica se observan las fases de la parte vivencial de una sesión, posterior a la parte teórica o relato de vivencia mencionado anteriormente. Las primeras 2 fases corresponden a la fase de activación o adrenérgica, posteriormente la fase 3 corresponde a una transición progresiva a la fase 4 colinérgica o de ejercicio central. Finalmente en la fase 5 se realiza una curva ascendente moderada de activación y final.

15. Centro de Investigación de Música y Ejercicios de Biodanza Sistema Rolando Toro (CIMEB 2018, revisión CIMEB 2012). Argentina y España.

Como se señala en la curva, algunos ejercicios estimulan el sistema simpático-adrenérgico y otros estimulan el sistema parasimpático-colinérgico. La acción simpático-adrenérgica ha sido denominada en los textos de R. Toro Araneda como ergotrópica, y aquella parasimpático-colinérgica, como trofotrópica. Los ejercicios ergotrópicos estimulan la acción y aquellos trofotrópicos estimulan el reposo y la reparación de los tejidos.

Se recomienda estructurar una sesión con una media de diez a trece ejercicios, teniendo como criterio el aumento progresivo del grado de intensidad vivencial. Se inicia con una ronda de integración inicial y una ronda de activación progresiva al final, excepto en casos de excesiva resistencia al contacto físico, se puede iniciar con una marcha. ¹⁶

Mes 1 : Integración Motora.

El objetivo inicial como grupo de inicio, es conocer las bases de la Biodanza en la parte teórica de la sesión y en la parte vivencial, la integración motora incluye ejercicios de reconocimiento del propio cuerpo, ubicación temporo espacial y relación con el entorno (s. propioceptivo).

Ejercicios de integración motora utilizados durante el ciclo de práctica:

- **Ejercicios básicos de Marcha:** se consideran inicio de la danza, posterior a la ronda de iniciación. La marcha se divide metodológicamente en tres: marcha Sinérgica, marcha Fisiológica, Marcha con motivación afectiva, Coordinación rítmica a dos (caminar con otro).

Nosotros iniciamos con marcha sinérgica para la ubicación de extremidades, alternancia entre brazos y piernas, rehabilitando la marcha natural. El caminar con un otro, cómo siempre hicimos hincapié en la progresividad, se dio la opción inicial de ir junto al otro sin tomarse de las manos y posteriormente hacerlo según su comodidad. En la consigna de “suelos pero juntos”.

Como observación en nuestro grupo, se veían los avances semana a semana en cuanto a su conciencia corporal, recomendamos una marcha más libre al inicio y con referencia inicial de todos los ejercicios. No perder de vista su eje corporal e invitación a un caminar más presente y menos rígido.

16. Toro R. *La sesión de Biodanza, Metodología II*. Cuadernillo Módulo. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile.

- **Ejercicios de Ritmo y Sinergismo:** fundamentales para el desarrollo rítmico, conexión con los ritmos propios del organismo y la naturaleza. Se va acelerando el ritmo cardíaco, la capacidad respiratoria aumenta, mayor irrigación sanguínea y conciencia corporal: Variaciones rítmicas, Danzas rítmicas, Salto sinérgico, Danza con ritmos tropicales, Los juegos.

Es el momento de la sesión que se pueden dar más consignas, desconectando progresivamente el neocórtex. Es muy importante dar una buena referencia, indicar cómo son los movimientos, aunque se repitan ciertas directrices o ejercicios, ya que les da un sentido de pertenencia a los participantes, permitiendo una mayor profundidad de la vivencia posteriormente.

La mayor parte de las personas posee capacidad rítmica innata, incluso en casos de deficiencias sensoriales. La danza rítmica es un ejercicio de integración sensorio-motor, dónde el participante debe combinar estímulos auditivos provenientes de la música con su propia motricidad, coordinando los centros cerebrales del oído y motriz.

Los ritmos tropicales utilizados (ejemplos: samba, mambo, forró y cumbia) estimulan el ritmo, la comunicación afectiva y tienen un efecto en el humor endógeno, donde la energía fluye sin interrupción.

Es importante considerar las limitaciones físicas o la edad promedio del grupo que se está facilitando, ya que ejercicios como el salto sinérgico son de mayor desafío físico. Se deben considerar variaciones en la referencia.

Un elemento importante utilizado en las sesiones de un grupo de inicio, es el recurso de los juegos, ya que invitan a la ligereza, la simpleza y la unión del grupo al no competir. **Ejemplos utilizados:** juego de palmas, juego de a 3 o 5, juegos de vitalidad, ahora o nunca.

Cómo observaciones, el grupo disfrutó mucho de lo simple, la risa fácil de un juego, facilitando la interacción entre ellos. Muchos conectaron con sus infancias y les permitió disfrutar la sesión a pesar de las diferencias de edad.

Dentro de la clasificación de los juegos, se encuentra el tren, que se propone como **ejercicio puente o de transición**, ya que permite de manera lúdica diferentes niveles de aproximación. Adicionalmente, existen canciones que permiten un tren más rítmico o más melódico.

- **Ejercicios de Desplazamiento con Levedad:** ejercicios como alternativa en algunas sesiones, requieren de mayor destreza, ya que requieren desplazamiento en el espacio, coordinación melódica, estimulando flexibilidad y levedad. Ejemplo: Danza de desplazamiento con levedad. En el caso de nuestros participantes, este ejercicio les ayudó a conectar con la liviandad cómo un elemento a considerar en el caminar de su día a día.

- **Ejercicios de extensión:** Se proponen en la segunda parte de la curva o tercera fase, hacia los ejercicios puente o de transición. Estos ejercicios producen una sensación de unidad de todo el cuerpo y control motor. Ejemplos: Extensión armónica, Extensión máxima, Elasticidad integrativa. Fueron elementos integradores en el caso de nuestras sesiones, ya que permitían una unidad posterior a ejercicios colinérgicos, volviendo a nuestro cuerpo en una sensación de expandir horizontes, hacer espacio y conexión con el placer de estirarse.

- **Ejercicios de fluidez:** grupo de movimientos integradores, ya que combinan efectos de relajación y tensión en forma alternada, generando profundos procesos de integración. Ejemplos: Danzas de Fluidez I, Danza libre de fluidez y Danza de fluidez con imágenes.

Los ejercicios de fluidez tiene su origen en el Tai Chi Chuan, dónde en biodanza interviene el factor emotivo de la música. Los participantes se abandonan a un flujo energético sin interrupción, de reducido control voluntario y de gran interioridad. Como observación de grupo, es necesario reforzar la fluidez constantemente, recordando la lentitud de movimientos, la flexibilidad en ciertas articulaciones y que nos permitan fluir tanto en la sesión como en la vida.

- **Ejercicios de disolución de tensiones crónicas:** utilizados también en la tercera fase de la curva, en la fase de transición. Estos ejercicios tienen una dimensión terapéutica, basado en la teoría de los *anillos musculares de Wilhelm Reich*, tomando en cuenta la somatización de las tensiones emocionales, tanto en la musculatura como en los órganos. Ejemplos: Movimientos segmentarios (cuello / pecho y brazos / pelvis), Integración motora y cinestésica de los tres centros, Respiración abdominal, Respiración danzante.

Es importante que después de segmentar (hacer los ejercicios de forma separada), siempre se recomienda volver a integrar con una danza Integración motora y cinestésica de los tres centros o danza libre de fluidez. Biodanza es un sistema de integración.

Como observación, siempre iniciar con segmentario de cuello referenciado, hacer hincapié en mantener el eje corporal, algunos lo pierden al principio. Explicar que no se trata de una hiperextensión de cuello, si no un movimiento constante, lento y amoroso. Generalmente al principio se observan mandíbulas muy apretadas, cuellos rígidos, ir recordando de forma general la referencia de relajar la musculatura separando los dientes entre sí. La respiración acompaña al propio movimiento, con un flujo constante y a ritmo de cada uno (algunos pueden respirar con mayor frecuencia). Finalmente, en el momento de segmentar, se pueden apreciar bostezos ya que se activa el sistema parasimpático, comienza el relajo, se baja el nivel de alerta y los participantes dan más espacio a la emoción y permitirse llorar.

Reich entendía que la **liberación de la respiración** es la puerta de acceso al flujo energético y al placer. En Biodanza, esta idea se vivencia en ejercicios donde el movimiento se acompaña del ritmo respiratorio y de la música, de modo que la respiración deje de ser un acto mecánico para transformarse en una experiencia de **vitalidad y conexión**.

En su obra *Análisis del carácter*, Wilhelm Reich describe la “coraza muscular” como una especie de armadura corporal que se forma inconscientemente para protegernos de la angustia. Esta armadura se manifiesta como tensiones crónicas distribuidas en siete zonas o “anillos” del cuerpo: el ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal y pélvico. Cada uno refleja una forma particular de bloqueo emocional. A través del trabajo corporal, es posible liberar estas tensiones, permitir que las emociones reprimidas se expresen y restablecer el flujo natural de la energía vital. ¹⁷

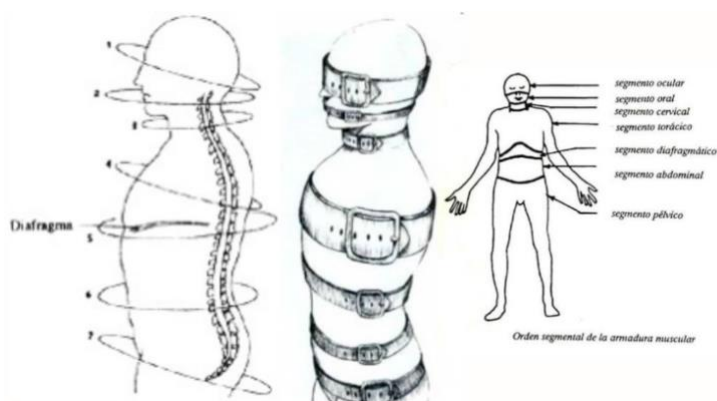


Figura 4:
anillos
Reich.

Anillos musculares y
bioenergéticos. W.

17: Reich W. “Análisis del Carácter”, Editorial Paidós 2005.
Mes 2 : Integración afectivo - motora.

Teniendo en cuenta que nuestros participantes ya tenían mayor relación con el espacio, su cuerpo y sus compañeros, decidimos comenzar a potenciar lo afectivo, es decir, pasar de un yo a un nosotros. Esto con el objetivo de integrar los gestos a las emociones, reduciendo progresivamente la disociación afectivo-motora, que a veces suele haber disociación entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Por lo tanto, llevamos el foco de la práctica en buscar la coherencia entre los centros intelectual, afectivo y de acción, que se detallan a continuación:

- **Centro Intelectual o Mente (Cabeza y cuello):** en relación con disolución de tensiones cervicales, oculares y estimulación nervio vago (segmentario de cuello).
- **Centro afectivo (pecho y hombros) :** emoción organice el movimiento de los brazos, permitiendo una expresión sincera. Cuando las personas mueven los brazos de forma disociada del pecho, sus acciones son puramente mentales (segmentario pecho y brazos).
- **Centro instintivo (pelvis y abdomen) :** Activación y armonización de los movimientos de la pelvis, generalmente tensos por causa de estados crónicos por represión sexual. (segmentario de pelvis).¹⁸

Posteriormente a segmentar los centros, es importante realizar una integración, por lo que se realizó el ejercicio de **integración motora de los tres centros**. Adicionalmente se hizo introducción a la **posición generatriz de intimidad** como concepto de autocuidado: *“Las manos se acercan al pecho lentamente, como para proteger el mundo íntimo; la cabeza se inclina con devoción. Este gesto genera una vivencia de intimidad consigo mismo, como si uno se disolviera en su interior. Pies unidos. Los ojos se cierran cuando se intensifica la vivencia* (CIMEB 2012) “.

Por último, en la octava semana, hicimos introducción de **Contactos y Caricias** en la línea de vivencia de la afectividad. *“La piel que nos separa es la misma que nos une”* (R. Toro), siempre desde el respeto, delicadeza, amorosidad y progresividad. Biodanza sin ser una terapia, tiene efecto terapéutico y se diferencia de otros sistemas de integración en que fortalece desde el contacto. El grupo se convierte en un lugar seguro para reparentalizar, es decir, mi niño sana a través de mi adulto.

18. Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas. CIMEB 2012, edición revisada y ampliada a partir de la Edición del Asesorado Metodológico 2009.

La caricia corresponde a uno de los 7 poderes de la biodanza, además de la música, la danza integradora, la metodología vivencial, el trance, la expansión de conciencia y el grupo.

Rolando decía que la Biodanza es revolucionaria porque refuerza la vinculación desde la ternura.

La ternura está relacionada a hormonas como la oxitocina, dopamina y neurotransmisores GABA del cerebro, que se generan justamente en la parte más regresiva de la curva (colinérgica).

La sensación de contención, seguridad en un espacio cuidado, es donde se puede expresar mi identidad sin intervención del neocórtex, volviendo a lo esencial. ¹⁹

Efectos psicológicos de los Neurotransmisores ²⁰:

- **Dopamina:** Entusiasmo, erotismo, placer, motivaciones existenciales y buen humor.
- **Endorfinas:** Placer cenestésico, anestesia del dolor y bienestar.
- **Serotonina:** depresor, estimulador del pensamiento.
- **Noradrenalina:** activador, vasodilatador arterial
- **Acetilcolina:** vasodilatador arterial, reparación orgánica y desacelerador.
- **Gaba:** tranquilizante.

Ejercicios de comunicación afectiva y comunión utilizados: Todas las formas de encuentro, Ronda de mecimiento, Grupo compacto de mecimiento, Acariciamiento (*Propio cuerpo, propias manos, indiferenciado de manos*), Ejercicios de Eutonía (*Oposición armónica, Danza de Eutonía y Ronda de Eutonía*).

Nosotros aplicamos rondas de eutonía y mecimiento, cuando ya vimos que el grupo orgánicamente se vinculaba con cercanía hasta llegar al abrazo. Fue entonces ahí cuando decidimos aproximarnos más corporalmente y hacer de nuestro espacio, un nido seguro.

El acariciamiento es la herramienta de transformación del sistema de biodanza, ya sea una caricia de vitalidad, trascendencia o sexualidad. Cada una con su específica consigna y en nuestro caso, utilizamos el acariciamiento del propio cuerpo y manos, introduciendo el concepto del autocuidado. Finalmente, el acariciamiento indiferenciado de manos, permitiendo conectar desde la afectividad y ternura con el grupo.

19. Goleman, D. *Inteligencia Emocional*. Kairós 1996.

20. Toro R. *Aspectos Fisiológicos de la Biodanza*, Cuadernillo Módulo de Formación. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile.

Mes 3: Expresividad y Comunicación Afectiva.

En el tercer mes de práctica, nos enfocamos en la línea de vivencia de la creatividad, potenciando la identidad y conexión con la propia fuerza. Expresar emociones, liberarse de condicionamientos, crear nuestra propia vida como la gran obra, incentivar la curiosidad e interés por vivir, recreando espacios personales y comunes en la vida cotidiana.

Creatividad en un grupo de inicio es reforzar la expresión, es una forma de transformar la realidad con un impulso de innovación, colocar lo que está adentro hacia afuera.

Definición de creatividad por R. Toro: *“actividad integrante de la transformación cósmica, un camino del caos al orden, donde en el ser humano se manifiesta como impulso de innovación frente a la realidad. La actividad creativa organiza un lenguaje único a partir de la vivencia. La obra de creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir”.*²¹

La inspiración llega cuando toda expectativa se detiene, cuando la mente y el corazón se tranquilizan. Dar valor a su existencia tratándola como una obra de arte.

El ambiente seguro nos permite ser, salir del deber ser. Bajar las defensas naturales o el estado de alerta o vigilia. El estado de alerta sostenido se transforma en un estrés crónico, donde se ve alterada nuestra percepción de la realidad, la toma de decisiones e incluso la creatividad.

Ejercicios utilizados: Juego de vitalidad en feedback (mímica), Dar y recibir la flor (Danza secuencial), Juego del Abanico Chino, Danza de creatividad, Danza expresiva, posición generatriz de valor, Danza de 2 en feedback, Danza de fluidez con imágenes.

Se recomienda a partir de la fase colinérgica, dónde se ubican los ejercicios recién mencionados, elegir un ejercicio central para confeccionar la sesión de biodanza. Ir seleccionando los ejercicios de activación, posteriormente los ejercicios de puente hasta llegar a la regresión, dónde se generan todos los efectos reparadores, de integración y renovación celular.

Experiencia en ciclo de práctica de Biodanza.

El grupo fue conformado inicialmente por diez integrantes, de rango etéreo heterogéneo

(entre 30 a 65 años en promedio), de ambos sexos. Todos de nivel iniciación o con no más allá de 6 meses de participación en Biodanza. Nos centramos en tres preguntas principales que nos orientan al bienestar psicológico de los participantes, según los indicadores ya mencionados en esta monografía.

1. ¿De qué manera sientes que la experiencia de biodanza ha influido en tu forma de relacionarte contigo mismo/a y con los demás?

Esta pregunta apunta a las dimensiones de autoaceptación, afectividad, relaciones positivas y crecimiento personal. Busca evidenciar cambios en la percepción del yo, vínculos y procesos de reeducación afectiva. Ejercicios: sincronización rítmica - juego de palmas - Ronda eutonía

2. ¿Has vivido algún momento dentro de las sesiones en que sentiste una conexión profunda, donde el tiempo se detuviera o te sintieras plenamente presente? Si es así, ¿cómo lo describirías?

Esta pregunta indaga directamente por experiencias de estado de flow (fusión entre acción y conciencia, distorsión del tiempo, motivación intrínseca). Ejercicios: Respiración biodanzante, fluidez.

3. ¿Qué cambios has notado en tu bienestar emocional o mental desde que comenzaste a practicar biodanza?

Esta pregunta busca identificar efectos concretos sobre la regulación emocional, disminución del estrés, aumento de la tranquilidad, confianza o alegría de vivir. Está anclada en la idea de biodanza como potenciadora del SIALH y reguladora del sistema nervioso autónomo. Ejercicios: Ronda de mecimiento, liberación de movimiento, fluidez.

Respuestas participantes

Pregunta 1: ¿De qué manera sientes que la experiencia de la biodanza ha influido en tu forma de relacionarte contigo mismo/a y con los demás?

Alfonso, 64 años: *“Mi experiencia en Biodanza, ha sido muy enriquecedora, permitiéndome un espacio de dedicación a mi mismo, de quererme más, me ha permitido estar en calma y poder aprovechar y disfrutar mi vida actual”.*

Nancy 67 años: *“Siento que me hace feliz, me libera, me suelta y me da confianza. Siento que puedo ver lo esencial amoroso y mejor de cada biodanzante, eso me alegra y aliviana”.*

Felipe, 37 años: *“Sin duda ha sido un viaje interno y una experiencia transformadora para reconectar con mis emociones. Una tremenda herramienta de autoconocimiento. Permitirme la experiencia del movimiento y poner a circular lo que sentía más oculto y muchas veces reprimido. Con el tiempo vas perdiendo la incomodidad y te permites mostrarte de manera auténtica. Eso sin duda nos lleva a poder relacionarnos de maneras más profundas y genuinas.”*

Paulette, 65 años: *“La biodanza me dio una seguridad y me soltó para bailar o relacionarme en un grupo que prácticamente era desconocido además de tener una postura frente a la vida más relajada y más feliz, eso es lo que más me marcó ese sentimiento de felicidad de verdad”.*

Pregunta 2 : ¿Has vivido algún momento dentro de las sesiones en que sentiste una conexión profunda, donde el tiempo se detuviera o te sintieras plenamente presente? Si es así, ¿cómo lo describirías?

Alfonso, 64 años: *“Si, han habido momentos en que me he conectado con mis hijos y nietos, sintiéndolos muy cerca”.*

Nancy, 67 años: *“Si, en algunos vivencias me ha maravillado sentir profundamente cercano a mi bisabuelo (a quien no conocí), abuela, papá y mamá y a mis hijos, en una atmósfera de amor y conexión”.*

Felipe, 37 años: *“Las primeras veces no podía contener las lágrimas y simplemente las dejé brotar. Me pasaba sobretodo cuando tocaba mi propia piel, me di cuenta que no me había hecho nunca cariño a mi mismo y eso activó en mí, de manera consciente a procurar tratarme con más amabilidad.*

El poder reconocerme también en las miradas de otros e integrar que cada persona me trae mensajes y noticias de mi o incluso recuerdos de mis seres amados. Otras veces no pude contener la risa y sentirme como un niño juguetero, lo que me hizo sentir muy presente y conectado al ahora, sin miedo”.

Paulette, 65 años: *“Si, sentí esa conexión profunda y en el presente. Me cuesta explicarlo pero era como mágico, estar conectada con una misma y rodeada de personas y además sentir la energía del grupo”.*

Pregunta 3: ¿Qué cambios has notado en tu bienestar emocional o mental desde que comenzaste a practicar biodanza?

Alfonso, 64 años: *“He sentido mayor calma y alegría en mi vida”.*

Nancy, 67 años: *“He sentido en algunas vivencias mucho amor divino, fraternal que me libera y me hace sentir más simple y feliz”.*

Felipe, 37 años: *“El compartirnos a través del movimiento y la energía colectiva que se genera, para mí ha sido muy terapéutico. Si bien es un sentir en muchas ocasiones muy personal, creo que se genera una sanación grupal. La contención humana y la necesidad de sentirnos apoyados.*

Desde el primer momento sentí una reconexión con mi cuerpo físico, me llamó muchísimo la atención lo que genera en mí el tacto, el tomar amablemente otras manos y el poder reconocermelo como un hombre amoroso y cariñoso. Y no sentir culpa de una masculinidad sensible... la ternura está en todos.”

Paulette, 65 años: *“Una postura frente al diario vivir más abierta, más feliz y además sentir que en cualquier época de la vida puedes renacer y darle más energía. Además ver que en estos grupos se nivelan las edades. Fue una experiencia muy linda y la que pretendo seguir”.*

Nuestra experiencia desde alumnos de escuela a facilitadores de Biodanza.

Es sorprendente evidenciar que desde que iniciamos nuestra propia práctica de biodanza, pasar a ser alumnos de escuela y finalmente facilitar un grupo de Biodanza, el sistema ha tenido un impacto en nosotros. No desde una forma académica o teórica, si no que desde una forma más empírica en nuestra forma de actuar y llegar al grupo.

Al principio desde nuestra propia exigencia estábamos nerviosos, siempre preocupados por cada detalle y dar lo mejor de nosotros en cada sesión. Biodanza una vez más nos pone en frente nuestros propios procesos, para conectar con disfrute y el ritmo orgánico que necesitaba el grupo de práctica. Fueron inicios de mayor velocidad, consignas más cortas, referencia rápidas pero con el transcurso de las semanas pudimos sintonizar con la regulación que necesitaban los practicantes, permitir las pausas de integración entre vivencias y sobre todo escuchar las necesidades del grupo.

Nos maravilló ver como podíamos acompañar procesos de integración motora desde algo tan simple como volver a caminar con conciencia, orientar temporo-espacialmente a personas mayores, que podías conectar nuevamente con el juego, lo simple. Crear espacios de vínculo, autorregulación y por sobre todo recordarles que pueden hacerse cargo de su propio bienestar, sin ser nosotros un elemento central para ellos, sólo acompañamos desde el facilitar el movimiento.

CONCLUSIONES

El sistema de Biodanza, al favorecer estados de flow y promover dimensiones clave del bienestar psicológico, ofrece una vía concreta y vivencial para contrarrestar los efectos del estrés y la desconexión contemporánea. En lugar de centrarse en la patología, apunta al desarrollo del potencial humano, en vínculo con los otros, la naturaleza y el cosmos. Es, en esencia, una pedagogía de lo sensible, que restituye la **alegría de vivir** y nos recuerda que la salud no es solo ausencia de enfermedad, sino conexión plena con nuestra **esencia vital**.

La salud es vista como una influencia de nuestras emociones internas y procesos fisiológicos e influencias externas o superiores, como antecedentes socioculturales o mi rol en una sociedad de colaboración y no de competencia.

El sistema de Biodanza nos permite inhibir las influencias represoras y de sobre adaptación de la corteza cerebral, potenciando la función reparadora del sistema nervioso autónomo simpático, donde al conectar con nuestra esencia, nos permite potenciar nuestra real identidad. El proceso de conectar con lo superior, ampliar la percepción y expansión de la conciencia, se dan durante la acción reguladora de trance y regresión.

Nos enfermamos cuando sobrepasamos nuestra capacidad de adaptación, el agente estresor supera a nuestros sistemas de regulación u homeostasis. Esto se da a nivel tanto molecular, cuando una célula no es capaz de adaptarse y generar su función, lo que genera una neoplasia/crecimiento exponencial, a nivel hormonal, donde los niveles de cortisol se mantienen elevados, desregulando nuestro sistema inmunológico, e incluso a nivel de sociedad o civilización. El estado automático de sobrevivencia de nuestro sistema actual de vida, en la cual la competencia prima por sobre la colaboración, hacen que nos desconectemos de lo esencial de la vida, respetar nuestros ritmos y conectar con el otro.

El sistema de Biodanza al ser un sistema integrador afectivo, de conexión con uno mismo y con el entorno, estimula nuestra salud a partir de la regulación de nuestro sistema integrador adaptativo límbico hipotalámico, permitiendo conectar con lo más orgánico de nuestro ritmo originario y disminuir los efectos del estrés. La reeducación afectiva se da desde el contacto con el otro y la matriz, permitiendo conectar con nuestras funciones más instintivas y planteando mi propia identidad. Al reconocer mi propia labor e identidad, puedo volver al sentido de pertenencia y colaboración en la humanidad, recobrando la esperanza de vivir. La salud en ese sentido en biodanza, cobra un sentido ecológico, donde sale de lo aislado o puramente anatómico. Donde la salud está influenciada por factores emocionales, sentido de realidad, conexión con la naturaleza y el cosmos.

El efecto curativo del sistema de Biodanza, se puede explicar por la reducción del estado de alerta o vigilia al que estamos sometidos constantemente, disminuyendo los niveles de estrés. Asociado a esto, nos conectamos con procesos psíquicos y fisiológicos de nuestra etapa fetal o perinatal, lo que conduce a un estado de nutrición primaria y renovación

biológica. Se reeditan funciones de la infancia y tiene un efecto de "reparentalización" al crear condiciones de "renacimiento" en un contexto de amor y cuidado.

El facilitador tiene el rol de crear las condiciones propicias para que el grupo o matriz vivencial pueda transitar desde estados de activación o de conciencia de sí mismo a estados más regresivos o de reparación. Las condiciones van desde la contención o escuchar a través de un relato, la elección de la música, la referenciación de movimientos y principalmente mantener las condiciones de matriz amorosa en el grupo.

Hemos hecho un hermoso viaje, iniciando con el concepto de vitalidad y autorregulación. La desaceleración necesaria para la regulación de nuestro sistema nervioso.

Herramientas al alcance de nosotros para secretar hormonas de relajación y bienestar. La afectividad como puente de relación entre nosotros. La matriz segura (grupo), que entrega las condiciones para bajar el estado de defensa o modo automático de la vida actual.

La creatividad como nuestra identidad puesta en obra, un acto de coraje de ser quienes somos, sin la intervención de lo que cultural o socialmente se considera correcto o "necesario" para sobrevivir. Conectar con el instinto natural o nuestras bases biológicas para preservar la vida.



Figura 5: Grupo inicial de práctica Biodanza (Marzo - Junio 2025, Concón - Chile)

“Sueño con una humanidad que se abraza y se besa con alegría de vivir, donde la soledad no existe como sentimiento, donde cada uno reconoce la sacralidad del otro. Un mundo donde poder conectarnos a través de la mirada, el abrazo y el movimiento natural, ya que el cuerpo habla en forma más elocuente que las palabras.

Abandonar este individualismo desaforado, que genera tanta soledad, frustración, competencia, grandes éxitos externos, nos permite recordar que lo único que queda como ganancia de la existencia no son las glorias académicas ni económicas, sino el amor: a quienes hemos amado y quiénes nos han brindado su amor.

*La fuerza que nos conduce es la misma que enciende el sol...
que anima los mares y hace florecer los cerezos.*

*La fuerza que nos mueve es la misma que agita las semillas...
con su mensaje inmemorial de vida.*

La danza genera el destino...

bajo las mismas leyes que vinculan a la flor con la brisa.

Bajo el girasol de armonía todos somos uno”.

Rolando Toro, 2008.

BIBLIOGRAFÍA

1. R, Toro. Extracto de su libro “*Biodanza*”, cuarta edición año 2020.
2. Mary K. Alvord y cols. *Comprendiendo el estrés crónico*. Año 2013. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico> .
3. Sorrentino N, García P. *Estrés y Salud Psicológica, Yoga como terapia complementaria*. Tesis de Grado Psicología, Universidad de la Laguna, España 2018.
4. Tafet G y cols. *Efecto de la Psicoterapia Cognitiva en la regulación del Sistema Cortico-Límbico-Hipotálamo-Hipófiso-Adrenal en pacientes con Estrés Crónico*. Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina. 2005.
5. Marty, M. y cols. *Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas*. Revista chilena de neuro-psiquiatría. 2005.
6. . National Institute of Mental Health. *I’m so stressed Out. Fact Sheet*. Pub. No 20. (<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/5-cosas-que-usted-debe-saber-sobre-el-estres/index.shtml>).
7. Altamirano C. y colaboradores. *Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar*. Universidad de Huelva, España. Revista Retos, año 2021.
8. Toro, R. Modelo teórico de Biodanza. En “Definición y modelo teórico de Biodanza”. Cuadernillo Módulo. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile.
9. Hinzpeter D y cols, “Estrés académico, bienestar psicológico y su relación con la Biodanza”, Tesis para optar al título de Psicóloga, Universidad Andrés Bello, año 2016.
10. Modelo Teórico de Biodanza, International Biodanza Federation. (<https://www.biodanza.org/es/biodanza/modelo-teorico/>).
11. Ryff, C. D. (1995). *Psychological well-being in adult life*. Current Directions in Psychological Science. 1995. (<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>)
12. Csikszentmihalyi, M. *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books. 1997.
13. Rojas Estapé, M. *Recupera tu mente, reconquista tu vida*. Editorial Espasa. 2024.
14. Anzieu, D. *El grupo y el inconsciente: lo imaginario grupal* Biblioteca nueva, Barcelona. 1975.

15. Centro de Investigación de Música y Ejercicios de Biodanza Sistema Rolando Toro (CIMEB 2018, revisión CIMEB 2012). Argentina y España.

16. Toro R. *La sesión de Biodanza, Metodología II*. Cuadernillo Módulo. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile.

17: Reich W. “*Análisis del Carácter*”, Editorial Paidós 2005.

18. Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas. CIMEB 2012, edición revisada y amplificada a partir de la Edición del Asesorado Metodológico 2009.

19. Goleman, D. *Inteligencia Emocional*. Kairós 1996.

20. Toro R. *Aspectos Fisiológicos de la Biodanza*, Cuadernillo Módulo de Formación. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile.

21. Toro R. *Creatividad*, Cuadernillo Módulo de Formación. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile.

Otras referencias:

22. Pérez Lily, *¿Qué es Biodanza?*.
(<http://centrodebiodanza.cl/biodanza/que-es-biodanza/>).

23. . Csikszentmihalyi, M. *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row. 1990.

24. Rojas Estapé, M. *Cómo hacer que te pasen cosas buenas: Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida*. 2018. Editorial Espasa.

25. Ryff, C. *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989.
(<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>)

26. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. 1995.
(<http://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>)

27.. Toro, R. Boladeras Cucurella. *Biodanza: La poética del encuentro*. Cuarto Propio. 2005.