

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FEDERATION

Escuela de Biodanza Ajayu

Sistema Rolando Toro – Santiago Chile

Directora: Lily Pérez Romero



MONOGRAFÍA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO

“PROFESOR DE BIODANZA”

**YIN Y YANG EN BIODANZA: LAS ENERGÍAS QUE MUEVEN
LA ECONOMÍA**

*cómo la integración humana impacta en nuestros patrones de trabajo y consumo,
por tanto, en los fenómenos económicos*

Tomás Schuster Pineda

Marzo – 2026

Dedicatoria y agradecimientos

A mi madre Oriana Pineda Wenzel y a mi padre Santiago Schuster Vergara que me dieron la vida y me brindaron oportunidades y talentos que hasta el día de hoy no dejo de sorprenderme.

A mis maestras Lily Pérez Romero y Pamela Valenzuela Jara.

A mis profesores/as y colegas de Economía.

A mi compañero de ruta Carlos Ulloa Muñoz.

A Canay, guardiana de mis sueños.

Al Tomás de niño que ha vuelto a vivir.

TODOS SOMOS UNO

*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
la flor a la brisa.*

*Bajo el girasol de armonía
todos somos uno*

Rolando Toro Araneda

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	4
1. HIPÓTESIS.....	5
2. ECONOMÍA.....	6
2.1 La Economía.....	6
2.2 El Mercado.....	7
2.3 El Trabajo.....	8
2.4 El Consumo.....	9
2.5 El Bienestar.....	10
3. BIODANZA.....	12
3.1 La Integración Humana.....	12
3.2 Biodanza y la Integración Humana.....	14
3.3 Principio Biocéntrico.....	15
3.4 La Línea de Vivencia de la Vitalidad y la Autorregulación.....	16
4. EL YANG Y EL YIN.....	17
5. ECONOMÍA Y BIODANZA.....	19
5.1 El Trabajo y el Yang.....	19
5.2 El Consumo y el Yin.....	19
5.3 Biodanza y su Impacto en los Patrones de Trabajo y Consumo de las Personas.....	20
6. EVIDENCIAS: Acerca de cómo la hipótesis propuesta se ve reflejada en nuestro grupo de practica.....	22
6.1 Instrumento de Medición Utilizado.....	22
6.2 Sobre los Resultados del Instrumento Aplicado.....	23
7. CONCLUSIONES.....	25
7.1 Mi Experiencia en Biodanza.....	26
BIBLIOGRAFÍA.....	28
ANEXOS.....	29
CUESTIONARIO.....	29
RESULTADOS INSTRUMENTO.....	30

INTRODUCCIÓN.

En esta monografía abordaré cómo el Sistema de Biodanza influye en los fenómenos económicos, especialmente en los patrones de trabajo y consumo. Mi propósito es explorar de qué manera el nivel de integración humana, gracias a la práctica de Biodanza, repercute en la forma en que trabajamos y consumimos dentro de una Economía. Es decir, identifico que la autorregulación del Yang (acción) y el Yin (reposo) transforma nuestros patrones de trabajo y consumo.

He trabajado y estudiado Economía por más de veinte años, tanto desde una formación académica rigurosa como desde la práctica profesional. Inicié mis estudios en la Escuela de Economía de la Universidad de Chile, donde me titulé con distinción y obtuve la calificación máxima en mi seminario de título. Posteriormente, mi trayectoria se ha especializado en áreas vinculadas a los estudios públicos, la modernización del Estado, el análisis de datos, la gestión pública, la metodología de encuestas y el análisis económico en instituciones públicas como el Ministerio de Economía, la Universidad de Chile y el Ministerio de Hacienda, lo que me ha permitido reflexionar cómo los fenómenos económicos afectan la vida cotidiana de las personas y la organización de la sociedad.

Esta formación y experiencia constituyen la base argumentativa desde el cual se desarrolla la presente monografía. Lejos de una mirada abstracta o técnica, el análisis que aquí se propone es introducir y motivar a una audiencia general, de manera lo más pedagógica posible, cómo se vincula Economía con el Sistema de Biodanza.

1. HIPÓTESIS

La hipótesis central que sostiene este trabajo es que una mayor integración del ser— facilitada por la práctica de Biodanza— no solo transforma la vida de la persona, sino que también tiene efectos concretos en los fenómenos económicos. Esta monografía se presenta, así, como un intento de ampliar y conectar la comprensión de la Economía y la Biodanza, como áreas interdependientes. Por lo anterior la hipótesis que se plantea es la siguiente:

Biodanza y Economía: interrelación y beneficios que la práctica de la biodanza entrega en razón de un mayor bienestar, tanto personal y comunitario, en la vida cotidiana y laboral.

2.ECONOMÍA

2.1 La Economía.

Imaginemos que la Economía es como una gran familia que se organiza para vivir bien, pero tienen un problema: las cosas que quieren (necesidades) son muchísimas, y las cosas que tienen (recursos) son limitadas.

Tus necesidades pueden ser tener más comida, una mejor casa, más diversión, más tiempo libre, un mejor celular, etc.

Pero... tus recursos son limitados. Tienes una cantidad específica de dinero o una cantidad fija de tiempo.

Entonces la economía surge como una disciplina que pretende atender este problema y resolver qué decisiones tomar. Necesitas decidir qué hacer con tus recursos, porque no puedes tenerlo todo.

Este es el problema central clásico de quienes estudiamos la economía: **la escasez**. Es decir, la tensión o la distancia que se da entre las necesidades y los recursos, se denomina el problema de la escasez. También lo podemos observar en las siguientes palabras de los economistas Samuelson y Nordhaus¹ (2006):

“(...) En tal paraíso de la abundancia, todos los bienes serían gratuitos, como la arena en el desierto o el agua de mar en la playa. Todos los precios serían iguales a cero y los mercados resultarían innecesarios. De hecho, la economía ya no sería una disciplina útil”. (p.4)

Sin embargo, no hay sociedad que haya llegado a tal utopía de posibilidades ilimitadas. Nuestro mundo es uno de escasez, lleno de bienes económicos. En otras

¹ Paul Samuelson y William Nordhaus son dos figuras fundamentales de la economía moderna, conocidos principalmente por ser los autores de "Economía", un libro muy usado para introducir conceptos básicos en las escuelas de Economía.

palabras, siguiendo a los mismos autores, una situación de escasez es aquella en la que los bienes son limitados en relación con los deseos.

2.2 El Mercado.

Ahora imaginemos el mercado no sólo como un lugar físico (la verdulería de la esquina), sino como el acto de reunir a las personas que venden con las que compran.

Es decir, el mercado es el espacio (presencial o virtual) donde se encuentran dos grupos:

- A. **Los Oferentes (Los Vendedores)**: los agricultores, los dueños de las tiendas o los/las/les facilitadores/as/es que ofrecen biodanza. Ellos/as/es quieren ofrecer sus productos o servicios (venderlas).
- B. **Los Demandantes (Los Compradores)**: son tú y yo, la gente que necesita o quiere las manzanas del agricultor/a, la ropa de la tienda, o realizar biodanza, y están dispuestas a demandarlas (comprarlas).

Lo anterior también lo podemos comprender, según Samuelson y Nordhaus (2006), como “un mercado es un mecanismo a través del cual compradores y vendedores interactúan para determinar precios e intercambiar bienes y servicios.”

El sistema de precios.

La principal función del mercado es poner de acuerdo con estos dos grupos mediante los precios.

- Por ejemplo, si hay muchas manzanas (mucha oferta) y poca gente las quiere, el vendedor baja el precio para deshacerse de ellas.

Es decir, el precio es la señal que coordina los intereses de vendedores y compradores. Se presenta la siguiente definición² sobre los precios:

² Samuelson y Nordhaus (2006)

“(...) los precios sirven como señales para los productores y los consumidores. Si los consumidores desean más de cualquier bien, el precio se elevará, y se enviará la señal a los productores de que es necesario que aumenten la oferta. Cuando una enfermedad terrible reduce la producción de carne, la oferta de ésta disminuye y aumenta el precio de las hamburguesas. Este aumento de precio alienta a los ganaderos a aumentar su producción de carne y, al mismo tiempo, hace que los consumidores sustituyan las hamburguesas y otros productos derivados de la carne por otros alimentos.”

En resumen: El mercado es el lugar de intercambio donde se negocia un precio para que las manzanas pasen de las manos de los que las producen a las manos de los que las quieren.

2.3 El Trabajo.

El trabajo es la acción que hacemos los humanos para convertir algo (como una semilla y tierra) en algo de valor (como una manzana lista para comer).

Imagina que tienes tierra y semillas de manzanas:

- Tierra y Semillas: Por sí solas, no te alimentan ni te dan dinero.
- El Trabajo (Actividad Humana): Es la dedicación (se usa también la palabra esfuerzo) que colocas para arar, sembrar, regar, podar y cosechar la fruta. Esta dedicación es lo que transforma la tierra en algo útil (satisfacer una necesidad).
- La Manzana Cosechada (Valor): Gracias al trabajo, esa manzana ahora tiene valor en el mercado; puedes venderla y existirán personas que las demandarán (comprarlas). El trabajo es lo que crea el valor.

Es decir, el trabajo es el motor que mueve a la economía, pues es lo que crea todos los bienes (como las manzanas) y servicios (biodanza), que la gran familia (economía) necesita.

El dinero.

En nuestra economía, el trabajo tiene una función crucial para la persona: la obtención de dinero (ingresos).

Sobre el dinero diremos que³:“(...) *el dinero (les) permite intercambiar sus productos especializados por la gran diversidad de bienes y servicios que producen los demás*”. Entonces, “*el dinero es el medio de pago en forma de monedas y cheques que se utiliza para comprar bienes. Es un lubricante que facilita el intercambio. (...)*”.

En palabras simples, cuando cosechas una canasta de manzanas, las vendes en el mercado a un precio. El dinero que obtienes es tu ingreso. Este ingreso te permite comprar otras cosas que necesitas para vivir tu vida (ropa, vivienda, comida, biodanza).

En resumen, el trabajo es la dedicación humana que convierte las cosas (semilla y tierra) en manzanas valiosas, y a cambio, nos da el dinero para financiar nuestra vida. Pero necesitamos proteger esa dedicación para que no nos quite la salud y el bienestar.

2.4 El Consumo.

El consumo es, simplemente, usar los bienes (manzana) y servicios (biodanza) que se produjeron para satisfacer una necesidad. Se cita: “(...) el consumo, o con más precisión, los gastos personales en consumo, es el gasto que hacen las familias en bienes y servicios de consumo final. (...) El consumo es el mayor componente individual del PIB, pues forma 66% del gasto total de la última década. ¿Cuáles son los elementos principales del consumo? Entre las categorías más importantes están la vivienda, los vehículos, los alimentos y la atención médica. (...)” (Samuelson, P. A., & Nordhaus, 2006). En definitiva, es el fin de todo el proceso económico.

La Definición Esencial: Satisfacer Necesidades.

Volviendo al ejemplo de la manzana:

³ Samuelson y Nordhaus (2006)

- Necesidad (también pueden ser los deseos): Tienes hambre.
- Consumo: Compras la manzana y te la comes. Has consumido el bien, y tu necesidad de hambre ha sido satisfecha.
- Servicio Consumido: Si contrataste un servicio de biodanza, has consumido el servicio de biodanza. La necesidad de bienestar emocional (supongamos esa necesidad) ha sido satisfecha.

El consumo es indispensable para la vida, ya que, sin él, no podríamos alimentarnos, vestirnos, ni atender necesidades emocionales.

En resumen: El consumo es el acto de comerse la manzana para satisfacer tu hambre (necesidad), lo cual es fundamental. Pero cuando la sociedad está organizada para que la gente quiera más y más manzanas de las que realmente necesita, esto crea problemas para nuestro bienestar y el planeta.

2.5 El Bienestar.

El bienestar es mucho más que tener muchas manzanas. Es la condición que te permite disfrutar tu vida.

En el ensayo “¿Igualdad para qué?”⁴, se introduce el concepto de capacidades básicas, que algunos autores lo han interpretado como una idea bienestar:

“Se podría discutir si lo que falta en este sistema es algún concepto de «capacidades básicas»: el que una persona sea capaz de hacer ciertas cosas básicas. La capacidad de desplazarse resulta relevante en este caso, pero se pueden considerar otras, como, por ejemplo, la capacidad de satisfacer las propias necesidades alimentarias, disponer de medios para vestirse y tener alojamiento, o la capacidad de participar en la vida social de la comunidad.” (p.152)

⁴ Amartya Sen (1979). Amartya Sen es un economista y filósofo indio, ganador del Premio Nobel, reconocido por humanizar la economía al centrarla en el bienestar, la ética y la lucha contra la pobreza.

La Canasta de la Vida.

El bienestar nos dice que la canasta de la vida tiene muchos otros elementos tan o más importantes que los bienes materiales, como, por ejemplo:

- Salud y seguridad: Comer la manzana sin que te haga daño y tener la tranquilidad de que nadie te la robará (seguridad)
- Tiempo: Tener suficiente tiempo libre después de cosechar y vender las manzanas, para jugar con tu familia, amistades o descansar, en lugar de estar dedicado a trabajar sin parar.
- Propósito: Sentir que el trabajo de cultivar manzanas tiene un sentido y ayuda a los demás o a la comunidad.

Conclusión: El bienestar es cuando todos estos elementos están en equilibrio, permitiéndote vivir con plenitud.

3. BIODANZA

3.1 La Integración Humana.

La integración humana, visto como la integración del ser, es el proceso interno de poner en armonía todas las partes que te componen.

Me parece particularmente interesante la siguiente cita⁵ para introducir cómo interactúa la emoción y la acción, y el conflicto que se genera cuando se encuentra en desarmonía, por tanto, la relevancia de ir integrando ambos aspectos:

“Al no reconocer y no aceptar que las situaciones que vivimos como problemas son conflictos en el emocionar y no en el razonar, nos engañamos frente al fundamento de nuestro hacer. Por esto, al decir que somos seres racionales usamos de manera más o menos inconsciente la razón ya sea para ocultar las emociones que guían nuestras acciones, o para justificar nuestras emociones ocultas sin hacernos responsables de ellas. Al no aceptar o no respetar nuestro emocionar como el fundamento de nuestro razonar, vivimos confundiendo razones con motivos, y creando, en el fondo sin desearlo, un mundo mentiroso sobre nuestro emocionar y nuestro razonar basado en la desconfianza y el control. Al vivir así, inconscientemente generamos mundos cotidianos llenos de tecnología, pero sin sabiduría, y en el fondo nos damos cuenta de que sufrimos con ello porque hay aspectos de nuestro ser seres humanos que vivimos en continuo conflicto y desarmonía. Pero podemos, si lo queremos, recuperar la sabiduría en el vivir cotidiano de nuestro presente tecnológico si estamos dispuestos, en el amor como la emoción que funda lo social, a hacernos responsables de nuestro emocionar armonizando, en nuestra convivencia cotidiana en el mutuo respeto y en el respeto por nosotros mismos, comprensión y conocimiento.” (p.141)

⁵ Maturana (1998)

Para entenderlo de forma simple, un ser integrado es aquella que piensa, siente y hace en una misma dirección.

Se indica que⁶: *“Biodanza es, por definición, un sistema de integración de potenciales humanos. ‘Integración’ significa ‘coordinación de las actividades de varios subsistemas para alcanzar el funcionamiento armonioso de un sistema mayor’. Así, por ejemplo, la unidad funcional del organismo se realiza por la coordinación de tres subsistemas: nervioso, endocrino e inmunológico.”*

Al ampliar lo anterior, se conduce a la integración de los tres centros, que se habilita a través de la danza de integración de los tres centros. Se indica que⁷: *“En el plano existencial, es reencontrar la unidad entre Pensar, Sentir y Actuar, es decir la coherencia existencial.”*

¿Por qué es importante la integración humana? Cuando estas dimensiones están “desintegradas”, vivimos en un conflicto: por ejemplo, *pensamos* hacer algo, pero *sentimos* otra cosa y terminamos *haciendo* algo totalmente distinto. Eso puede producir estrés, malestar, ansiedad, histeria o depresión.

En cambio, el ser integrado vive con integridad: existe una coherencia entre su mundo interior y sus acciones exteriores. Es sentirse "una sola pieza", lo que permite vivir con mayor bienestar.

⁶ Cuadernillo de formación: Identidad e Integración. INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza (2007)

⁷ Cuadernillo de formación: Catalogos de ejercicios INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza (2012)

3.2 Biodanza y la Integración Humana.

Rolando Toro⁸ definió el Sistema de biodanza de la siguiente manera:

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

Si bien en términos estrictos la definición no habla sobre integración humana, sí lo hace en un sentido amplio con el concepto de integración afectiva.

¿Y qué es la integración afectiva? Biodanza⁹ dirige sus objetivos hacia las funciones globales de integración. El mecanismo de acción fundamental de Biodanza es la estimulación de vivencias mediante músicas, danzas integradoras, situaciones de encuentro en grupo y ejercicios de trance y regresión.

Los mecanismos de acción de Biodanza actúan desde cuatro poderosos factores de cambio, los cuales convergen en el organismo como totalidad:

- a. Ejercicios de integración sensitivo-motora, afectivo-motora y expresiva. (vivencia)
- b. Situaciones de encuentro y contacto. (el grupo)
- c. Efectos de la música en sí. (música)
- d. Efecto de los ejercicios de trance y regresión sobre la renovación orgánica y la expansión de conciencia. (trance y regresión)

Es decir, es restablecer la unidad perdida en el ser. El núcleo integrador es la afectividad, que influye sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos, los que, a su vez, influyen sobre los instintos, vivencias y emociones.

⁸ Cuadernillo de formación: definición y modelo teórico de biodanza INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza (2012) Pág. 7.

⁹ Cuadernillo de formación: Mecanismo de acción. INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza (2012)

En el Sistema de Biodanza el núcleo es la afectividad. La línea de Afectividad tiene, en Biodanza, su expresión privilegiada en el amor. *“La afectividad es expresión de identidad”*¹⁰ esta afirmación es la base teórica de nuestra concepción de afectividad.

Esto significa que la forma de volver a conectarnos con la vida no es *pensando*, sino sintiendo ternura por ti, por los demás y por lo que nos rodea. El afecto es el puente que nos saca de nuestra “cápsula” individual.

Los centros reguladores (el sistema límbica e hipotálamo) es un centro que regula todo lo que sientes:

- Cuando recibes un abrazo o un gesto de cariño (afectividad), esa zona se “enciende”
- Al encenderse, envía señales químicas a todo tu cuerpo para decirle: *“Todo está bien, estás a salvo”*

En pocas palabras: Si nos tratamos con afecto y nos conectamos con los demás, nuestro cerebro recibe la orden de “encender” nuestra naturaleza humana más profunda. Esto nos sana por dentro y nos vuelve a hacer sentir parte del mundo vivo, como una pieza que finalmente encaja en su lugar.

3.3 Principio Biocéntrico.

El Sistema de Biodanza se inspira y se construye a partir del principio biocéntrico. ¿Qué es el principio biocéntrico? Se resume del siguiente modo¹¹:

¹⁰ Cuadernillo de formación: Afectividad. INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza (2007)

¹¹ Cuadernillo de formación: definición y modelo teórico de biodanza INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza (2012) pág.8

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

En simple, el principio biocéntrico vendría siendo lo que dirige la vida, que la vida es la que guía. La vida en el centro. Es dejar de ver el mundo como una máquina y empezar a verlo como un gran organismo vivo del que formamos parte. Si cuidamos la vida, la vida nos cuida a nosotros.

3.4 La Línea de Vivencia de la Vitalidad y la Autorregulación.

En el marco del S. de Biodanza, las líneas de vivencia constituyen los cinco potenciales humanos para el desarrollo de la identidad. Estas líneas representan los canales a través de los cuales el potencial genético de una persona se expresa y se expande. Lejos de ser compartimentos aislados, funcionan como un sistema integrado que organiza la experiencia del individuo, permitiendo que la persona recupere su unidad interna y evolucione en armonía con su entorno.

La línea de la Vitalidad, en particular, se define¹² como el impulso primario de conservación y el sentimiento de vigor orgánico que sustenta toda actividad humana. Encontramos, en el cuadernillo de Definición y Modelo Teórico de Biodanza, que **“es el potencial de equilibrio orgánico, homeóstasis, ímpetu vital y armonía biológica (inconsciente vital)”**

Lo anterior menciona en cierto aspecto un elemento fundamental de la línea de vivencia de la Vitalidad: **la autorregulación**. Que es el mecanismo que permite al ser humano alternar de manera equilibrada entre la acción y el reposo. La autorregulación asegura que el despliegue de la vitalidad no derive en agotamiento, sino que se mantenga dentro de un ritmo homeostático donde el cuerpo puede repararse y renovar sus fuerzas.

¹² Cuadernillo de formación: Modelo teórico de biodanza y definición de Biodanza INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza

4. EL YANG Y EL YIN.

Etimológicamente, los términos Yin y Yang se originan en la observación de los ciclos naturales y la geografía de la antigua China¹³. Según el análisis de la filosofía taoísta, los caracteres originales representan las laderas de una montaña: Yang alude al "lado soleado", representando la luz, el calor y la actividad, mientras que Yin (阴) se refiere al "lado sombrío", vinculado al descanso, la humedad y el frío. Esta distinción inicial describe cómo un mismo fenómeno (la montaña) experimenta estados distintos pero complementarios según su relación con la luz solar.

Con el desarrollo del pensamiento filosófico, estos conceptos se expandieron para describir la dualidad universal. Como señala la literatura sobre el I Ching y el pensamiento de Lao Tsé¹⁴, el Yang se asoció con la expansión y el movimiento ascendente, mientras que el Yin se vinculó con la receptividad y la introspección. No se trata de fuerzas opuestas en conflicto, sino de una interdependencia necesaria donde cada polo contiene la semilla del otro.

En esta cosmovisión, el equilibrio no es estático, sino un flujo constante de transformación. Esta etimología fundamenta la idea de que la vida es una oscilación rítmica entre la luz y la sombra, la acción y el reposo. Es precisamente esta base la que permite integrar estos conceptos en el Sistema de Biodanza, comprendiéndolos como las fuerzas dinámicas que sustentan la autorregulación y la salud biológica del ser humano.

Los conceptos de Yin y Yang se manifiestan como la oscilación necesaria entre la acción y el reposo, son las fuerzas de la vida. El polo Yang representa el ímpetu activo y la energía necesaria para la realización del movimiento y la expresión. Por el contrario, el polo Yin simboliza la dimensión receptiva, el silencio interno y la quietud necesaria para la recuperación. Bajo esta perspectiva, la vitalidad no se define como

¹³ Wilhelm (1960).

¹⁴ Filósofo chino la fundación del taoísmo. Propuso vivir en armonía con el Tao (el orden natural del universo).

un estado de euforia ininterrumpida, sino como la fluidez con la que el individuo transita entre la entrega a la actividad y el retorno hacia la calma de su propio centro.

5. ECONOMÍA Y BIODANZA.

5.1 El Trabajo y el Yang.

Desde la perspectiva de esta monografía se busca hacer una asociación entre la energía Yang, asociado al ímpetu y a la acción en el marco del Sistema de Biodanza, como el equivalente al concepto de trabajo de la economía (dedicación humana a una actividad para producir un valor).

Es decir, la energía Yang, es la dedicación de la persona a una actividad para producir un valor, lo que deriva, que el conjunto de las dedicaciones humanas por producir bienes y servicios (valores), se traduce en el nivel de producción de una economía (gran familia).

Entonces la producción es la suma de los bienes (manzanas) y servicios (facilitar espacios de biodanza) a partir del trabajo o el yang de la humanidad.

5.2 El Consumo y el Yin.

Del mismo modo, la energía Yin, lo receptivo, se relaciona con el concepto de consumo en la economía. Es decir, la energía yin requiere recibir o consumir bienes (manzanas) y servicios (biodanza) para la recuperación de la persona.

Estos bienes y servicios pueden atender distintos aspectos de la energía yin para la recuperación. Un ejemplo puede ser la alimentación, comer frutas que contienen vitaminas que el organismo requiere para su recuperación. Otro ejemplo puede ser atender una sesión de biodanza, para su renovación orgánica. O quizá consumir una bebida alcohólica para sentir euforia por un momento.

Entonces el consumo es la suma de los de los bienes (manzanas) y servicios (biodanza) consumidos por las personas para su recuperación en función de la energía ying de la humanidad.

5.3 Biodanza y su Impacto en los Patrones de Trabajo y Consumo de las Personas.

Si bien desde una perspectiva de mitos instaladas en la conversación rutinaria, pareciera que la economía y biodanza no tienen relación, la verdad tienen mucha relación. Sobre todo, desde esta perspectiva de las energías yang y yin con el trabajo y el consumo.

En principio, lo producido y consumido dentro de una economía (la gran familia) depende de las energías yang y yin. Es decir, la producción y el consumo total de la economía se encuentra en función de la forma y la intensidad del yang y el yin de la humanidad.

Un cambio en la energía yang (en forma o intensidad), producirá un cambio en la producción total y un cambio en la energía Yin (en forma o intensidad) producirá un cambio en el Consumo total.

Supongamos que una economía está compuesta por 10 individuos, donde en el momento "0", dedican 80 horas semanales cada individuo para producir 200 manzanas. En el momento "1", supongamos que hubo un cambio en la energía yang de 5 de esos 10 individuos, y ahora dedican 20 horas semanales para producir manzanas. Como ahora dedican un menor tiempo a las manzanas, la producción de manzanas cae y ahora se producen 150 manzanas. Es decir, un cambio en la intensidad de la energía Yang produjo un cambio en la producción total de la economía.

Con el mismo ejemplo anterior, ahora supongamos que esos 10 individuos, en el momento "0" necesitan consumir (recibir) 200 manzanas. En el momento "1", supongamos que hubo un cambio en la energía yin de 1 de esos 10 individuos y ahora necesita consumir en vez de 20 manzanas, 20 naranjas. Como ahora los individuos en su totalidad necesitan consumir menos manzanas, el consumo de manzanas cae de 200 a 180 manzanas y el consumo de naranjas aumenta de 0 a 20. Es decir, un cambio en la forma de la energía Yin produjo un cambio en el consumo total de la economía.

En resumen, el cambio en las energías yang y yin se pueden producir por efectos de su intensidad (dedico menos tiempo a una actividad, por ejemplo) o de su forma (ya no necesito consumir manzanas y empiezo a consumir naranjas).

5.4 La práctica de Biodanza impacta en el nivel y forma de producción de una economía (gran familia).

Desde la perspectiva del S. de Biodanza, la autorregulación se cultiva principalmente en la línea de vivencia de la vitalidad, donde se busca un equilibrio entre las energías yin y yang.

Desde la perspectiva de este ensayo cuando estas energías se encuentran desreguladas, se expresan en desequilibrios visibles también a nivel económico: Un yang desbordado se manifiesta como una hiperproductividad o trabajolismo, y un yin desregulado como una necesidad de consumo excesivo o consumismo.

En este sentido, la práctica de Biodanza al ofrecer un camino para restablecer la coherencia interna impacta en el nivel y forma de producción de una economía a través de nuevos patrones de trabajo y consumo del individuo, lo que finalmente, en la suma, se traduce en cambios estructurales del mercado, al redefinir los niveles y formas de producción de la sociedad y su economía.

6. EVIDENCIAS: Acerca de cómo la hipótesis propuesta se ve reflejada en nuestro grupo de practica

Con el objetivo de contrastar la teoría con la experiencia vivencial (evidencia), se aplicó un cuestionario a un grupo de mujeres de la tercera edad residentes en la comuna de Puente Alto, quienes participaron regularmente en sesiones de Biodanza durante el último año 2025, facilitado por el autor de esta monografía junto a un colega (Carlos Ulloa). Este instrumento fue diseñado para capturar la percepción de las participantes sobre sus procesos de transformación. A través de sus respuestas, se busca evidenciar si la práctica ha generado un desplazamiento real en sus patrones de trabajo y consumo, pasando de estados de estrés o cansancio hacia una nueva configuración en su relación con el trabajo doméstico y de cuidado de nietos/as o familiares y sus hábitos de consumo, validando, en alguna medida, la hipótesis de la Biodanza como un agente de transformación de la economía.

6.1 Instrumento de Medición Utilizado.

El instrumento de recolección de datos consistió en un cuestionario diseñado específicamente para evaluar percepciones de cambio, estructurado en tres áreas clave:

- bienestar general antes de realizar biodanza (como pregunta de recordatorio del pasado antes de hacer Biodanza),
- labores de cuidado/hogar
- patrones de consumo.

Las preguntas fueron formuladas con un lenguaje sencillo y cercano, utilizando escalas de valoración que permitieran a las participantes contrastar su estado actual frente a su memoria vivencial previa a la intervención. Se incluyeron preguntas de selección múltiple para estados anímicos y escalas de intensidad para medir el nivel de estrés, disfrute y voluntad en sus labores domésticas y de cuidado (trabajo) y de consumo.

La aplicación del cuestionario se realizó de manera digital mediante la plataforma interactiva Mentimeter¹⁵ lo cual facilitó una participación anónima. Sin embargo, es importante señalar que la metodología empleada fue de carácter cualitativo y exploratorio, aplicada bajo una modalidad post-intervención. Esto implica que el análisis se basa en la autopercepción retrospectiva de las participantes una vez finalizado el ciclo de Biodanza.

Respecto a las limitaciones del instrumento, los resultados corresponden a una muestra pequeña y focalizada de 7 mujeres de la tercera edad de la comuna de Puente Alto. Es necesario reconocer, además, un posible sesgo de deseabilidad social, dado que el instrumento fue diseñado y aplicado por el mismo facilitador de las sesiones y autor de esta monografía. Esta dualidad de roles podría haber influido en las respuestas de las participantes debido al vínculo afectivo construido. No obstante, estos datos no pretenden una generalización estadística, sino más bien ofrecer una aproximación a cómo el Sistema de Biodanza impacta en el trabajo y el consumo de este grupo específico.

6.2 Sobre los Resultados del Instrumento Aplicado.

Los resultados obtenidos¹⁶ revelan un cambio en el estado anímico y la disposición vital de las participantes tras la intervención de Biodanza. En el estado inicial (antes de la práctica), predominaban sensaciones de estrés y cansancio (mencionadas por 4 y 3 personas respectivamente), mientras que, tras el proceso, se observa una revitalización en las tareas cotidianas. Es notable que, ante la pregunta sobre las labores del hogar, la totalidad de la muestra manifestó realizarlas con 'más' o 'muchas más ganas', lo que sugiere que la energía Yang (acción) ha dejado de experimentarse como una carga impositiva para transformarse en un ímpetu activo y motivado.

En el ámbito de los cuidados (trabajo) y los vínculos, los datos reflejan un cambio profundo. Un 85% de las encuestadas declaró llevarse 'mucho mejor' con sus

¹⁵ Mentimeter es un página web con herramientas digitales que permite a los diseñadores de encuestas recopilar opiniones y datos en mediante encuestas, nubes de palabras y cuestionarios.

¹⁶ El instrumento aplicado está en la sección anexos

vecinos¹⁷ y sentir 'mucho más disfrute' al cuidar a sus nietos o familiares. Este hallazgo es fundamental para la tesis de esta monografía, ya que demuestra que la Biodanza facilita una transición desde el cumplimiento mecánico de roles hacia una presencia consciente y gozosa en el ámbito del trabajo. La reducción del estrés en el ámbito doméstico es contundente: 5 de las 7 participantes reportaron sentir 'mucho menos estrés' al realizar sus tareas.

Respecto a los patrones de consumo, los resultados indican una tendencia hacia la sobriedad y el cuidado. Una mayoría significativa (5 de 7 personas) afirmó que su necesidad de comprar cosas nuevas al verlas en las tiendas ha disminuido, y un número igual manifestó que hoy cuidan 'más' o 'mucho más' las cosas que ya poseen en sus hogares. Estos datos respaldan la hipótesis de que la integración humana reduce la necesidad de consumo excesivo, moviendo al individuo hacia una satisfacción basada en la valoración de lo existente y las necesidades reales.

Finalmente, el cuestionario arroja luz sobre la percepción del valor del dinero y la toma de decisiones. Más de la mitad de las participantes reportó haber notado cambios en sus criterios de compra o una mayor atención al cuidado de sus finanzas. En conjunto, el análisis de los resultados permite concluir que la práctica de Biodanza en este grupo de la tercera edad en Puente Alto no solo mejoró su bienestar subjetivo, sino que reconfiguró su "economía doméstica".

¹⁷ En este caso asumiremos que los vecinos/as serían nuestros pares de trabajo..

7. CONCLUSIONES

El estado actual de las cosas en el mundo se caracteriza por una profunda desintegración humana, debido al surgimiento de mayores liderazgos autoritarios, guerras y persecución y matanza de civiles. Esta desintegración se expresa en una economía orientada prioritariamente al aumento permanente de la producción y el consumo, muchas veces desvinculados de las necesidades reales del bienestar humano y del respeto por la vida. El trabajo, asociado a un yang desbordado, tiende a transformarse en hiperproductividad y exigencia constante, mientras que el consumo, como expresión de un yin desregulado, se orienta al exceso y a la búsqueda de satisfacción inmediata. Este desequilibrio no solo impacta en la salud física, emocional, pensamientos y relacional de las personas, sino que también se manifiesta en crisis sociales y climáticas, evidenciando una organización económica que ha perdido como referencia central la integridad de la vida.

En este contexto, Biodanza aparece como una práctica con potencial transformador, en la medida en que promueve la integración humana y la autorregulación de las energías vitales. Al restablecer la coherencia entre lo que la persona siente, piensa y hace, Biodanza puede movilizar cambios profundos en los patrones de trabajo y consumo, orientándolos hacia formas más conscientes, suficientes y alineadas con el bienestar. Esta transformación no implica necesariamente una simple reducción cuantitativa del trabajo o el consumo, sino también una reestructuración cualitativa de su forma y sentido, priorizando aquello que nutre la vida, la salud y el vínculo. Desde esta perspectiva, una humanidad más integrada tendería naturalmente a trabajar y consumir de manera más equilibrada, contribuyendo a una economía al servicio de la vida y no a una vida subordinada a una economía que alimenta patrones tóxicos de trabajo y consumo.

7.1 Mi Experiencia en Biodanza.

Mi experiencia en Biodanza ha sido, en términos generales, profundamente significativa y transformadora. En el plano personal, este proceso me ha permitido integrar aspectos de mí mismo que habían permanecido desatendidos durante años, marcados por traumas, dolores y heridas vinculadas a experiencias del pasado, como el abandono y el rechazo vivenciado en etapas de mi vida. A través del movimiento, la música y el encuentro humano, he podido reconectar con dimensiones emocionales y corporales que habían quedado relegadas por mecanismos de protección. Biodanza se ha constituido así en un espacio seguro desde el cual comenzar un proceso de reparación e integración, devolviendo continuidad y coherencia a mi vivencia personal.

Un elemento central de esta experiencia ha sido la ternura y la contención ofrecidas por el grupo. En ese contexto relacional, yo comencé gradualmente a dar pasos hacia una mayor sensación de seguridad, tanto interna como vincular. Esta vivencia de seguridad no solo tiene efectos emocionales, sino que se traduce en una percepción más amplia de bienestar y prosperidad, entendida no en términos materiales, sino como una sensación de confianza básica en la vida y en los otros. El grupo opera como un entorno nutritivo que facilita la autorregulación y el fortalecimiento de la identidad, aspectos fundamentales para una vida más integrada.

Esta vivencia personal se vuelve especialmente relevante al situarla en el contexto del mundo actual, debido a que los grandes acuerdos éticos y humanitarios surgidos tras la Segunda Guerra Mundial y el Holocausto Judío, basados en la dignidad intrínseca de la persona humana, han ido deteriorándose progresivamente, lo que personalmente percibo que está generando un mundo más amenazante. El surgimiento de liderazgos autoritarios, que por definición niegan lo “otro” o al “otro”, junto con una creciente indiferencia frente al valor de cada individuo, etnia o cultura, han debilitado este principio, generando escenarios de violencia, exclusión y vulneración de derechos fundamentales y de vida. Como dice Maturana (2018) “Toda discriminación se funda en una teoría que justifica el negar al otro”.

Cuando hablamos de dignidad humana, no nos referimos únicamente al respeto de las libertades físicas, emocionales o mentales de la persona, sino al resguardo del espacio más íntimo, básico y esencial del ser humano. La transgresión de ese espacio constituye una forma profunda de violencia que, cuando se normaliza, da origen a ciclos históricos de violencia como los genocidios, la colonización, la represión, el apartheid palestino, el terrorismo, los desplazamientos forzados y la destrucción de hogares y espacios cívicos como universidades, colegios, hospitales, parques e instituciones religiosas o étnicas. Es en este marco donde reconozco con mayor claridad aquello que mueve mi vida y se ha convertido en una pasión: la búsqueda de la paz y del mutuo entendimiento. En ese sentido, Biodanza captó poderosamente mi atención, al presentarse como una práctica concreta que promueve la integración, el respeto profundo por la vida y la reconstrucción de vínculos humanos basados en la dignidad.

BIBLIOGRAFÍA.

- Biodanza, Catalogo de ejercicios IBF (2012)
- Maturana, H. (1998), *La Objetividad: Un Argumento para Obligar*. TM Editores.
- Samuelson, P. A., & Nordhaus, W. D. (2006). *Economía* (18a ed.): McGraw-Hill.
- Sen, A. (1979). *Tanner Conferences on Human Values*, vol. 1, "Equality of What?" (¿Igualdad de qué?).
- Toro, A. Rolando. (2007). *Afectividad*. Cuadernillos de Formación de Biodanza.
- Toro, A. Rolando. (2007). *Definición y Modelo Teórico de Biodanza*. Cuadernillos de Formación de Biodanza.
- Toro, A. Rolando. (2007). *Identidad e Integración*. Cuadernillos de Formación de Biodanza.
- Toro, A. Rolando. (2007). *Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico*. Cuadernillos de Formación de Biodanza.
- Toro, A. Rolando. (2009). *Biodanza*. Indigo Cuarto Propio 2009. Santiago, Chile.
- Wilhelm, Richard. (1960). *I Ching. El Libro de las Mutaciones*, Readman.

ANEXOS

CUESTIONARIO

Formato: Digital (Plataforma Mentimeter) **Población:** Mujeres de la tercera edad, Comuna de Puente Alto (N=7)

Introducción presentada a las participantes: *"¡Hola! Queremos saber cómo se siente después de haber hecho el año pasado Biodanza. Trate de responder con la mayor sinceridad posible. No hay respuestas correctas, solo que sean sinceras en responder. Lea atentamente cada pregunta y cada opción antes de responder."*

Bloque I

1. ¿Cómo se sentía en su vida, antes de empezar Biodanza? (Selección múltiple)

- Triste
- Alegre
- Estresada
- Cansada
- Tranquila
- Motivada

Bloque II: Trabajo doméstico y de cuidados

2. Después de haber hecho Biodanza el año pasado, ¿Cómo se siente ahora cuando hace sus tareas en la casa?

- Con muchas más ganas
- Con más ganas
- Igual que antes
- Con menos ganas
- Con muchas menos ganas

3. ¿Cómo se lleva ahora con sus vecinas/os?

- Mucho mejor
- Mejor
- Igual que siempre
- Peor
- Mucho peor

4. Después de haber hecho Biodanza el año pasado, ¿Cómo se siente ahora cuando cuida a sus nietos o a sus familiares?

- Con mucho más disfrute
- Con más disfrute
- Igual que antes
- Con menos disfrute
- Con mucho menos disfrute

5. ¿Cómo se siente ahora cuando hace sus tareas en la casa?

- Con mucho más stress
- Con más stress
- Igual que antes
- Con menos stress

- Con mucho menos stress

Bloque III: Dimensión Consumo

6. Después de haber hecho Biodanza el año pasado, ¿Cómo siente que cuida su dinero hoy en día?

- Lo cuido mucho más
- Lo cuido más
- Igual que antes
- Lo cuido menos
- Lo cuido mucho menos

7. ¿Ha notado algún cambio en las cosas que decide comprar hoy en día? (Por ejemplo, si elige cosas distintas o se fija en otros detalles)

- Sí, noto cambios importantes
- Sí, noto algunos cambios
- No, compro igual que siempre

8. Al ver cosas nuevas en las tiendas hoy en día, ¿Cómo siente que es su necesidad de comprarlas ahora?

- Necesito mucho más
- Necesito más
- Igual que antes
- Necesito menos
- Necesito mucho menos

9. ¿Cómo siente que cuida ahora las cosas de su casa?

- Las cuido mucho más
- Las cuido más
- Igual que antes
- Las cuido menos
- Las cuido mucho menos

RESULTADOS INSTRUMENTO

Ítem	Pregunta	Opción con mayor frecuencia	Distribución de respuestas (N=7)
1	¿Cómo se sentía en su vida, antes de empezar Biodanza?	Estresada (4)	Estresada (4), Cansada (3), Triste (2), Tranquila/Motivada (1)

Ítem	Pregunta	Opción con mayor frecuencia	Distribución de respuestas (N=7)
2	¿Cómo se siente ahora cuando hace las tareas en la casa?	Muchas más ganas (5)	Muchas más ganas (5), Más ganas (2)
3	¿Cómo se lleva ahora con sus vecinas/os?	Mucho mejor (6)	Mucho mejor (6), Mejor (1)
4	¿Cómo se siente ahora cuando cuida a sus nietos o familiares?	Mucho más disfrute (6)	Mucho más disfrute (6), Más disfrute (1)
5	¿Cómo se siente ahora (estrés) cuando hace sus tareas en la casa?	Mucho menos stress (5)	Mucho menos stress (5), Menos stress (2)
6	¿Cómo siente que cuida su dinero hoy en día?	Más / Mucho más (4)	Mucho más (2), Más (2), Igual (2), Menos (1)
7	¿Ha notado algún cambio en las cosas que decide comprar?	Sí (Cambios) (4)	Cambios algunos/importantes (4), No (3)
8	¿Cómo siente que es su necesidad de comprar cosas nuevas?	Necesito menos (4)	Menos (4), Mucho menos (1), Igual (1), Mucho más (1)

Ítem	Pregunta	Opción con mayor frecuencia	Distribución de respuestas (N=7)
9	¿Cómo siente que cuida ahora las cosas de su casa?	Las cuido más (4)	Más (4), Mucho más (1), Menos (2)