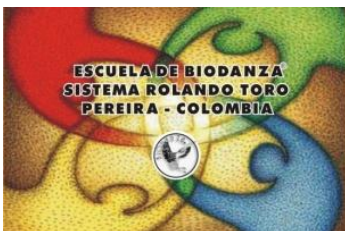


Biodanza

Como **estrategia** de **Cuidado**
Humano en Salud para el
Mejoramiento de la **calidad** de **Vida**.
Aplicado a Enfermería



ENFERMERA LUZ STELLA SARAY RUBIO
ESCUELA DE BIODANZA
SISTEMA ROLANDO TORO
PEREIRA
2009

BIODANZA

Una vivencia de transformación personal que permite mejorar la calidad de vida, modifica comportamientos y actitudes para brindar cuidado humano en salud.



CONTENIDO

	Pág.
PROLOGO	8
MI PROPIA VIVENCIA	10
INTRODUCCIÓN	15
1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	18
2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	26
3. OBJETIVOS	27
3.1 OBJETIVO GENERAL	27
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	27
4. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	28
5. HIPÓTESIS	29
6. JUSTIFICACIÓN	30
7. DISEÑO METODOLÓGICO	31
7.1 METODOLOGÍA	31
7.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	31
7.3 PROCEDIMIENTO	31
7.4 POBLACIÓN	32
7.5 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	32
7.6 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	33
7.7 TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	35
8. ANALISIS DE LA INFORMACION: PRESENTACION DE RESULTADOS	36
8.1 COMPONENTES DE CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD	37
8.2 COMPONENTE FÍSICO DE SALUD	38
8.3 COMPONENTE SICO SOCIAL	39
8.4 ESTILO DE VIDA	41
8.5 LA BIODANZA	43

8.6 RELACIÓN DE BIODANZA CON LA CALIDAD DE VIDA EN SALUD	48
8.7 CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD	53
8.8 EFECTOS FISIOLÓGICOS DE BIODANZA	58
8.9 EFECTOS BIOLÓGICOS DE BIODANZA.	62
8.10 EFECTOS SICOLOGICOS DE BIODANZA	64
8.11 CONCEPTOS ESTRUCTURALES DE BIODANZA	70
8.11.1 Inconsciente Vital	70
8.11.2 Principio Biocéntrico:	72
8.11.3 Vivencia	74
8.11.4 Psicofísica	77
8.11.5 El Poder Deflagrador de la Música (Semántica Musical)	77
8.11.6 Contacto y Caricia	77
8.11.7 El Sentido Primordial de la Danza:	79
8.11.8 Unidad Música-Movimiento-Vivencia:	80
8.11.9 Identidad	82
8.11.10 Empatía	86
8.11.11 Los Lenguajes Silenciosos	86
8.12 LÍNEAS DE VIVENCIA	88
8.12.1 Línea de Vitalidad	88
8.12.2 Línea de Sexualidad	94
8.12.3 Línea de Creatividad	100
8.12.4 Línea de Afectividad	106
8.12.5 Línea de Trascendencia	116
9. PROPUESTA	122
CONCLUSIONES	
RECOMENDACIONES	
BIBLIOGRAFÍA	

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Tiene motivaciones para vivir	90
Figura 2. ¿Termina lo que comienza?	90
Figura 3. Tiene coraje para cambiar lo que quiere	91
Figura 4. Se siente útil y productivo	91
Figura 5. Siente placer	95
Figura 6. Consigue despertar amor	96
Figura 7. Consigue despertar el deseo de otros	96
Figura 8. Acepta su cuerpo	97
Figura 9. Le gusta acariciar	97
Figura 10. Le gusta ser acariciado	98
Figura 11. Expresa lo que siente	101
Figura 12. Asume los cambios con timidez	102
Figura 13. Toma riesgos	102
Figura 14. Es creativo en su forma de vivir	103
Figura 15. Siente amor por mí mismo	108
Figura 16. La capacidad de vincularme profundamente	108
Figura 17. Su capacidad de dar es	109
Figura 18. Su capacidad de recibir	109
Figura 19. Es fácil para usted convivir con otro	110
Figura 20. Es reconocido por los demás	110
Figura 21. Respeta al otro por igual	111
Figura 22. Consigue despertar amor	111
Figura 23. Se relaciona con los demás	112
Figura 24. Valora lo que es	112
Figura 25. Siente paz interior	117
Figura 26. Se relaciona con la naturaleza	118
Figura 27. Tiene conciencia que usted es parte de un sistema	118
Figura 28. Modelo teórico de biodanza	134

LISTA DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Componente Físico Mental	37
Cuadro 2. Componente físico de salud	38
Cuadro 3. Componente Sico Social	39
Cuadro 4. Estilo de Vida	41
Cuadro 5. Evaluación del estrés	42
Cuadro 6. Línea de vitalidad	89
Cuadro 7. Línea de sexualidad	95
Cuadro 8. Línea de creatividad	101
Cuadro 9. Línea de afectividad	107
Cuadro 10. Resumen de respuestas	107
Cuadro 11. Línea de Trascendencia	117
Cuadro 12. Líneas de vivencia	121
Cuadro 13. Relación biodanza y cuidado humano. Puntos de encuentro	152
Cuadro 14. Relación de categorías de comportamiento-elementos teoría de cuidado humano-teoría de biodanza	166
Cuadro 15. Modelo teórico biodanza-categorías de comportamiento-cuidado humano-indicadores	172

DEDICATORIA

Es un momento importante de agradecer a quienes desde su sabiduría, conocimiento, acompañamiento permitieron que este proyecto de vida se hiciera realidad.

Dios presente en mí por su fortaleza, persistencia, amor, sabiduría, entrega, luz, confianza, unicidad.

Jesús como modelo de vida en su entrega, persistencia, aceptación, amorosidad, luz, caminante
A mi padre que desde niña motivó en mí el deseo de ser una persona en búsqueda de mi crecimiento personal.

A mi madre desde su conocimiento y experiencia pudo brindarme con amor el camino a seguir y permitirme a través de este proceso poder sanar aspectos de mi vida personal y aprender de ella a través de su enfermedad la paciencia, aceptar la lentitud en el otro, aceptar a todos con amor, la fuerza y confianza en la vida.

A Carlos, Mariangélica, Paola y Marce mi familia maestros de vida que respetaron mis deseos, y han venido aceptándome como el ser que soy hoy, acompañándome desde su presencia y silencio, y permitiéndome dejar el pasado en lo que fue, para abrirme a un mañana con mucha luz, seguridad, amor, confianza, seguridad.

A Liliana y Luzvian maestras de caminar de vida con sus impulsos, deseos, disfrute, seguridad, confianza, persistencia y paciencia, me mostraron unos seres humanos donde el amor y la entrega son sus sellos que marcaron un norte en este mi proyecto de vida.

A mis Hermanas que siendo parte de mi acompañaron desde su presencia o ausencia las posibilidades de mi propia transformación y darles un reconocimiento desde mi amor por ser parte de mi vida.

A mis compañer@ biodanzantes por ser parte de este mi proceso personal, desde su sentir y contención fueron mi soporte para lograr este mi gran deseo de vida de permitirme ser lo que fui para construir un ser que está siendo hoy.

A Rolando Toro mi más profunda admiración y respeto por su sabiduría en la construcción de este sistema universal soportado en el amor, modelo de luz y cambio, de asumirnos como seres humanos de encuentro y aceptación, entrega, conexión, seres diferentes, seres humildes.

PROLOGO



*A través de la vivencia
Mi cuerpo empieza a relacionar
El mensaje del poeta
Y la realidad de mi despertar
Me preparo a un nuevo sentimiento*

*Hoy me doy cuenta que
Abandonando mis viejos hábitos
Abandonando mis conflictos
Abandonando mis sufrimientos*

*El sentimiento diferente de mi cuerpo
Pero dispuesto a soltar
A través de mis vivencia
Es otra forma de experimentar*

*Las danzas de alegría
El renacer de un modelo adquirido
Conmigo misma y con los otros
Induciendo mi erotismo mi desfogue interno*

*Hicieron salir de mí
Las emociones reprimidas
Esa dionisiaca que estaba oculta en mí.*

*La conexión con el alma, la expansión
La fusión con los otros, es avanzar
Es desear, es dar, es amar*

*Estrellita Marinera (Luz Stella Saray Rubio)
(Relatoría de vivencia antedecedentes míticos y filosóficos de Biodanza)*

MI PROPIA VIVENCIA

Describir mi vivencia con el proceso de Biodanza es poder transmitir en palabras todo lo que ha acontecido en mi transformación personal, familiar, en la conexión con la naturaleza, con los otros y conmigo misma.

Es darme cuenta que todos los seres humanos podemos modificar la manera de cómo nos movemos en nuestra vida, es reconocer que toda esa historia personal, familiar, cultural va dejando una huella que se impregna en cada célula viviente y que de acuerdo a los momentos vividos afloran para mostrarnos los miedos, las limitantes, las conductas, los comportamientos, las actitudes, y que hacen que dejemos de disfrutar de la vida de una manera amorosa, libre, autónoma, feliz, y quedamos condicionados a actuar dependiendo de lo que le gusta a los otros, poniéndonos las mascararas para evitar conflictos, traumas, desaciertos, engaños. Es como si mi vida la hubiera vivido en falso.



En la medida que fui entregándome con toda la confianza a las vivencias en cada maratón, que consiste en la realización de vivencias durante dos días en un fin de semana, donde tuve la experiencia de hacer un paréntesis de mi cotidianidad , para entrar en un espacio de conexión conmigo misma, la naturaleza y con los otros, y la asistencia al grupo regular que se desarrolla semanalmente y cuya finalidad es profundizar en las vivencias de Biodanza para luego ponerlas a prueba en el entorno donde compartía, esta práctica me permitió ir experimentando como si mi casa interior la estuviera limpiando, quitando todos esos sinsabores y situaciones aprendidas que me limitaron para poderme desarrollar con confianza tanto en mi vida personal , laboral y familiar.

Es así como he podido experimentar cambios físicos, sicológicos, sociales, mentales y podría decir que estoy en un re aprendizaje de aprender a vivir de una manera diferente, más autónoma, libre, amorosa, fluida, con aceptación a las cosas que se van presentando, a la unicidad, a sentir ,que creo que es lo más lindo de este vivencia con Biodanza. Es como si a mi cuerpo se le hubiera inyectado o despertado el **SENTIR**.

Ha aflorado en mí la creatividad, el deseo, el amor interno, la alegría desde mi interior, mi afectividad, mi seguridad y confianza en mí misma, a reconocermé, aceptarme, a disfrutar, a vivir el aquí y el ahora, a comprender lo que es y lo que no es, a auto- regularme.

Cada línea de vivencia de Biodanza ha tenido un gran significado para mi, y cada una me ha podido mostrar cada cosa que me he dado la oportunidad de observar

en mi, para transformar, sin embargo, lo más lindo de todo es que ha sido de una manera muy sutil y amorosa, sin ponerle cuestionamientos ni interrogantes, sin analizar solo es **DEJARSE IR.**

Siento que he sido mi propio objeto de estudio, a través de la observación, del conocimiento teórico y de la correlación con la vivencia, y en la medida que he sido más consciente me doy cuenta que voy encontrando el camino para mi congruencia con lo que **PIENSO, SIENTO, Y HAGO.**

Mi intención en permitir que Biodanza entrara en mi vida era buscando otra alternativa para mí misma, y en la medida que he tenido mis experiencias positivas, lo doy como una posibilidad para que al aplicarse en Salud tanto a nivel formativo, prestadores de servicios de salud, podamos lograr **HUMANIZAR EL CUIDADO** que requerimos todos cuando estamos en situaciones de desequilibrio físico, mental, emocional.

En mi ejercicio profesional he tenido experiencia a nivel docente, asistencial, en cargos administrativos y he participado en investigaciones, dándome la oportunidad de poder hacer un análisis real de lo que acontece a nivel general con el Cuidado de Enfermería a nivel profesional, en ese contacto directo con el usuario y su familia para satisfacer unas necesidades de salud y observando con sorpresa como cada vez nos alejamos de los conceptos teóricos aprendidos y ejecutamos a nivel asistencial acompañamiento desde la distancia por el profesional de enfermería y procedimientos muy puntuales por parte del auxiliar de enfermería, dejando en ocasiones mayor soporte al familiar que acompaña al usuario durante su hospitalización, desde la formación profesional observo que hay una brecha entre lo teórico y lo práctico de enfermería académicamente tenemos una estructura de currículo acorde a una realidad pero en el desempeño profesional le corresponde asumir otros roles distantes de un cuidado humano.

Desde mi propia vivencia con Biodanza he podido experimentar que las personas que se dedican al cuidado de la salud, es necesario que movilicen internamente estructuras que nos limitan para entrar en contacto con el otro, en lograr una comunicación efectiva y afectiva, en la conexión con la vida, en el cuidado de mi propia vida, en la unicidad, en interpretar y hacer lectura de mis emociones y las del otro, en actuar desde el amor, en el fortalecimiento de la identidad, para así lograr una mejor calidad de vida relacionada con la salud para mi misma y por ende poder ofrecerla como una estrategia para las personas que Cuidamos y aun va más allá y es poderla aplicar en los programas de promoción y prevención.

Biodanza trabaja sobre la parte sana estimulando los potenciales internos de cada individuo, reforzando los aspectos saludables a través de la vivencia que constituye la base del método de Biodanza, las cuales han sido clasificadas en cinco grandes conjuntos expresivos del potencial humano llamado líneas de

vivencia y es así que en la presencia de algún síntoma este tiende a desaparecer, y creo que es la mejor manera o el mejor lenguaje que podemos utilizar en salud para la recuperación de la misma.

Escoger el tema para la monografía representó para mí un despertar a esa necesidad interior de poder transmitir, a través de este proceso de investigación que la Biodanza como estrategia de Cuidado Humano puede convertirse en una propuesta viable para las personas que cuidan en salud, a partir de su propia transformación personal impactando en el mejoramiento de su calidad de vida relacionada con la salud, noción eminentemente humana que se refiere al grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social así como el sentido que le atribuye a su vida, entre otras cosas que lo induzcan a ofrecer este tipo de cuidado, por lo tanto el personal de salud sería un ecofactor positivo para las personas que son cuidadas.

Siendo consciente que no sólo es enfermería quien brinda cuidado humano sino el equipo de salud que tiene bajo su responsabilidad satisfacer las necesidades de los usuarios, y como profesional de enfermería que soy, oriento esta propuesta desde la Teoría de Cuidado Humano de Jane Watson, donde plantea que “surge la necesidad de acercarse al ser humano y repensar las relaciones y los cuidados. Por tanto, considera que es necesario humanizar los cuidados, ya de por sí sumergidos en un sistema de salud burocratizado, proporcionando un sistema de valores que contribuya a fomentar una profesión más social, moral y científica, relacionada con un compromiso hacia los cuidados humanos en la teoría, en la práctica y en la investigación

En esencia, los cuidadores de salud, tienen un compromiso social de ayudar y enseñar a los individuos a alcanzar un alto nivel de bienestar y sanación y descubrir nuevos significados a través de la propia experiencia.

Las relaciones interpersonales entre los cuidadores y los usuarios mejoran y adquieren un significado relevante y una profunda conexión comporta actitudes esenciales como el respeto a uno mismo y a los otros, la sensibilidad y la Preocupación hacia el otro, la autenticidad, la presencia y la disponibilidad, la calma, la paciencia, el respeto a los ritmos, la honestidad y la confianza y el reconocer la capacidad de autorrealización y los recursos del otro. Señalando que la teoría del cuidado de Watson promueve un clima favorecedor para el crecimiento personal de cuidadores y cuidados. Ello genera una autorrealización Personal y profesional y proporciona valores para un mayor compromiso.”

Los usuarios requieren unos cuidados holísticos que promuevan el humanismo, la salud y la calidad de vida. El cuidado de los enfermos es un fenómeno social universal que sólo resulta efectivo si se practica en forma interpersonal. El trabajo de Watson contribuye a la sensibilización de los profesionales, hacia aspectos

más humanos. Ella conceptualiza el cuidado como un proceso interpersonal, entre dos personas, con dimensión transpersonal (Profesional- usuario)

Para Watson, el campo fenomenal corresponde al marco de la persona o la totalidad de la experiencia humana consistente en sentimientos, sensaciones corporales, pensamientos, creencias espirituales, expectativas, consideraciones ambientales, y sentido/significado de las percepciones personales –todas las cuales están basadas en la historia pasada, el presente, y el futuro imaginado de uno mismo. No una simple meta para quien es cuidado, Watson insiste en que los profesionales, el dador de cuidado, también necesitan estar al tanto de su propio conocimiento y auténtica presencia de estar en el momento de cuidado con su usuario.

Biodanza es un camino para reencontrar la alegría de vivir, pues cambia radicalmente la actitud occidental estructurada sobre los valores del hombre sacrificial por aquella del ser que busca el goce y la plenitud. Se propone restaurar en el ser humano el vínculo originario con la especie como totalidad biológica y con el universo como totalidad cósmica. El aprendizaje se propone en tres niveles: el cognitivo, el de la vivencia y el visceral que están neurológicamente relacionados y pueden condicionarse recíprocamente, existen vivencias de integración que favorecen una elevación del grado de salud y de vitalidad. La transformación mediante Biodanza no es una mera reformulación de valores sino una verdadera transculturación, un aprendizaje afectivo, una modificación límbico hipotalámica. Las transformaciones sociales solo pueden tener éxitos a partir de la salud y no de la neurosis o del resentimiento. Celebrar la presencia del otro exaltarla en el encanto esencial del encuentro es tal vez la única posibilidad saludable. Es activar a través de la danza y ejercicios de comunicación en grupo profundas vivencias armonizadoras.

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

El objetivo de Biodanza es desenvolver los potenciales de salud. En Biodanza la relación interpersonal se da en retroalimentación, cada persona debe informar con su actitud la proximidad que es capaz de aceptar y es responsable de su límite de contacto. Nadie debe invadir el espacio privado del otro.

Me surgen muchas inquietudes de cómo enfocar este trabajo por la dimensión del mismo, por el beneficio que se recibe, por los aportes que pueden darse en salud, dado que la prestación en salud no se mira de forma individual profesional, sino que es un equipo humano, que vela porque los usuarios sientan satisfacción con el cuidado que se les brinda. Requiriendo de los cuidadores una atención

humanizada definida como “la acción o efecto de humanizar o humanizarse”, concepto que se puede definir como el cultivo y conocimiento de la naturaleza humana, basados en un amor desinteresado e incondicional.

Pero desde mi experiencia personal y profesional conociendo las competencias desde enfermería, me propongo por un lado mostrar los efectos que produce biodanza en las personas que lo practican para el mejoramiento de la calidad de vida relacionada con la salud y construir una propuesta que pueda ser aplicada a las personas que son cuidadores de salud, tomo como referencia a enfermería apoyándome en el Modelo Teórico de Biodanza de Rolando Toro y El modelo Teórico de Cuidado Humano de Jane Watson de manera que pueda servir de soporte tanto a nivel formativo como en la práctica profesional , con los pacientes con diferentes patologías y en los Programas de Promoción y Prevención.

INTRODUCCIÓN

La Ley 266 de 1996, Reglamenta la profesión de enfermería en Colombia. La Define “como una profesión liberal y una disciplina de carácter social, cuyos sujetos de atención son la persona, la familia y la comunidad, con sus características socioculturales, sus necesidades y derechos, así como el ambiente físico y social que influye en la salud y en el bienestar. La Enfermería tiene como propósito general promover la salud, prevenir la enfermedad, intervenir en el tratamiento, rehabilitación y recuperación de la salud, aliviar el dolor, proporcionar medidas de bienestar y contribuir a una vida digna de la persona. Tiene como fin dar cuidado integral de salud a la persona, a la familia, la comunidad y a su entorno; ayudar a desarrollar al máximo los potenciales individuales y colectivos, para mantener prácticas de vida saludables que permitan salvaguardar un estado óptimo de salud en todas las etapas de la vida.

Son principios generales de la práctica profesional de enfermería, los principios y Valores fundamentales que la Constitución Nacional consagra y aquellos que Orientan el sistema de salud y seguridad social para los colombianos. Son principios específicos de la práctica de enfermería los siguientes:

1. Integralidad. Orienta el proceso de cuidado de enfermería a la persona, familia y comunidad con una visión unitaria para atender sus dimensiones física, social, mental y espiritual.
2. Individualidad. Asegura un cuidado de enfermería que tiene en cuenta las características socioculturales, históricas y los valores de la persona, familia y comunidad que atiende. Permite comprender el entorno y las necesidades individuales para brindar un cuidado de enfermería humanizado, con el respeto debido a la diversidad cultural y la dignidad de la persona sin ningún tipo de discriminación.
3. Dialogicidad. Fundamenta la interrelación enfermera paciente, familia, comunidad, elemento esencial del proceso del cuidado de enfermería que asegura una comunicación efectiva, respetuosa, basada en relaciones interpersonales simétricas, conducentes al diálogo participativo en el cual la persona, la familia y la comunidad expresan con libertad y confianza sus necesidades y expectativas de cuidado.
4. Calidad. Orienta el cuidado de enfermería para prestar una ayuda eficiente y efectiva a la persona, familia y comunidad, fundamentada en los valores y estándares técnico científico, social, humano y ético.

La calidad se refleja en la satisfacción de la persona usuaria del servicio de enfermería y de salud, así como en la satisfacción del personal de enfermería que presta dicho servicio.

5. Continuidad. Orienta las dinámicas de organización del trabajo de Enfermería para asegurar que se den los cuidados a la persona, familia y comunidad sin interrupción temporal, durante todas las etapas y los procesos de la vida, en los períodos de salud y de enfermedad.

Se complementa con el principio de oportunidad que asegura que los cuidados de enfermería se den cuando las personas, la familia y las comunidades lo solicitan, o cuando lo necesitan, para mantener la salud, prevenir las enfermedades o complicaciones.¹

En la Ley 911 del 2004 donde se dictan las disposiciones en materia de responsabilidad deontológica para el ejercicio de la profesión de enfermería en Colombia establece que el acto de cuidado de enfermería es el ser y esencia del ejercicio de la Profesión. Se fundamenta en sus propias teorías y tecnologías y en conocimientos actualizados de las ciencias biológicas, sociales y Humanísticas.

Se da a partir de la comunicación y relación interpersonal humanizada entre el profesional de enfermería y el ser humano, sujeto de cuidado, la familia o grupo social, en las distintas etapas de la vida, situación de salud y del entorno.

Implica un juicio de valor y un proceso dinámico y participativo para identificar y dar prioridad a las necesidades y decidir el plan de cuidado de enfermería, con el propósito de promover la vida, prevenir la enfermedad, intervenir en el tratamiento, en la rehabilitación y dar cuidado paliativo con el fin de desarrollar, en lo posible, las potencialidades individuales y colectivas.

Es deber del profesional de enfermería respetar y proteger el derecho a la vida de los seres humanos, desde la concepción hasta la muerte. Asimismo, respetar su dignidad, integridad genética, física, espiritual y psíquica. La actitud del profesional de enfermería con el sujeto de cuidado será de apoyo, prudencia y adecuada comunicación e información.

Adoptará una conducta respetuosa y tolerante frente a las creencias, valores culturales y convicciones religiosas de los sujetos de cuidado.²

Revisado lo estipulado por la ley para el ejercicio de la profesión de enfermería, y la realidad que se vive en el ejercicio de la misma se encuentra que la mayoría de las inconformidades que presentan los usuarios, familia, sobre el abordaje del

¹ Ley 266 de 1966. Reglamenta profesión de enfermería

² Ley 911 de 2004 Reglamentación deontológica de enfermería

profesional de enfermería durante el cuidado esta mas relacionado con el cumplimiento de unos estándares administrativos institucionales por parte del personal de enfermería, que su ocupación de entrar en un contacto diferente, individualizado, amoroso, de contacto humano, da la sensación como si el cuidado de enfermería estuviera inmerso en un todo que no se proyecta de una manera que los usuarios y familia puedan sentir satisfacción por lo que se está ofreciendo, de pronto para los profesionales de enfermería este bien el cuidado que ofrecen, pero la necesidad sentida del usuario, familia es otra.

Seguro que hay múltiples causales por las cuales pasan los profesionales de enfermería para ofrecer este tipo de cuidado, sin embargo con el fin de aportar estrategias diferentes que ayuden a minimizar la brecha que existe entre lo teórico y lo práctico de enfermería, se plantea a través de esta investigación una posibilidad de introducir la Biodanza como una estrategia del cuidado humano en enfermería para el mejoramiento de la calidad de vida tanto de los que cuidan como los que son cuidados por el personal de enfermería. Biodanza tiene su modelo teórico pretendiendo trabajar sobre la parte sana de los seres humanos, en estimular las líneas preprogramadas de integración, y no en buscar provocar cambios en la parte invariante y estable del ser humano. Se trata de tomar la evolución cultural y dirigirla en el sentido del desarrollo de las cinco modalidades de expresión genética representada por las líneas de vivencia.

Entendiendo que en la medida que los Profesionales de enfermería se asuman como personas en transformación desde su **ser y hacer y saber**, pueden ir adquiriendo herramientas que les permita modificar su estructura para poder entrar en esa interrelación de cuidado humano como reposa en la Teoría de Jane Watson de la cual me he apoyado para la construcción de esta propuesta.

1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Para construir una propuesta de integración de Biodanza como estrategia de cuidado humano en el sector salud para el mejoramiento de la calidad de vida relacionada con la salud, es necesario tener claridad de los efectos que ésta produce en las personas que la practican.

Revisando nuestro contexto, la literatura científica existente que aporte elementos predictivos y explicativos de tales efectos sobre la Calidad de vida relacionada con la salud está limitada a monografías de personas que se han formado como profesores de Biodanza, han escrito algunos aspectos del beneficio de Biodanza, entre otras podemos citar: Los efectos psicológicos y fisiológicos de la Biodanza A. Villegas, M. Stück, R. Terrén, V. Toro, R. Toro, H. Schröder, H-U. Balzer, K. Hecht, L. Mazzarella, Biodanza en Principio fue la Vida, Biodanza y Movimiento Humano (Carmen Manceras profesora Biodanza) Mi paso Por Biodanza (Angel Vecino Pérez. Madrid. 2007) Biodanza instrumento para la creación de la nueva humanidad (Roberto Garcia Rodriguez) Movimiento de Biodanza, Neurogénesis y plasticidad Neuronal (Cecilia Toro) Progesividad (Fernando Eick Da. 2007) Cuerpo y Vivencia. Un encuentro Consigo Mismo (Gloria Maria Castañeda 2003) La Biodanza como práctica Corporal en relación con la promoción de la salud (Gloria Maria castañeda, Catalina Chalarca. 2004) Un dedo que acaricia, un cuerpo que se expresa (Alicia Maria Alfonso) El Lenguaje del sentir (Juan Jesús Aparicio) Efectos de la Biodanza en las habilidades sociales básicas de los pacientes esquizofrénicos internados en el Hospital VLH. (Alfonso Granda Benitez 2002).

Rolando Toro creador del Modelo Teórico de Biodanza, realiza esta propuesta con el fin de poder ensayar diversas técnicas de desarrollo de modo de “Humanizarla Medicina”. Entre los años 1968 y 1973 inició sus experiencias con Biodanza (llamada en este período Psícodanza). Aplicó este sistema en el Hospital Psiquiátrico de Santiago y en el Instituto de Estética de la Universidad Católica de Chile, ha centrado su interés en la educación y en el destino de la humanidad.

Desde esta Teoría, se encuentra que dentro de los objetivos de Biodanza “está mejorar la calidad de vida al lograr un equilibrio fisiológico y mental para la solución de conflictos interiores y el desenvolvimiento armónico de la personalidad. **Integración afectiva, renovación orgánica y redescubrimiento de las funciones originarias** que conservan y protegen la vida”³

³ Biodanza. Rolando Toro. indigo. Cuarto Propio

La **integración** se da a través del estímulo de la función primordial de la **conexión con la vida**, observándose en las personas, a través de un largo proceso de degradación la pérdida de la función de la conexión con la vida, entonces se podría decir que la enfermedad sería la incapacidad de establecer conexión con todo aquello que está vivo en el ambiente. Permite que cada individuo se **conecte consigo mismo** rescatando la unidad psicofísica, con la especie restaurando el vínculo originario como totalidad biológica, y se **conecte con el universo** rescatando la unión del hombre con la naturaleza.

La **reeducación afectiva** en el hombre moderno está a menudo perturbada, se observa que desde la infancia se empieza a tener dificultades en el vínculo afectivo con otras personas, en las expresiones precoces de violencia y de destructividad, reflejándose en la violencia familiar, en la escuela, las ciudades, la política, y aunque se observa un gran avance tecnológico, la calidad de vida de gran parte de la humanidad desde el perfil afectivo está árido, estéril siendo el amor un gran ausente.⁴⁽⁴⁾ Es por esto que Biodanza propone estimular la afectividad en el ser humano

La **renovación Orgánica** acontece con la estimulación de la homeostasis o equilibrio interno y de la reducción de los factores de estrés y se realiza mediante ejercicios que inducen estados de trance y regresión.

El **redescubrimiento de las funciones originarias** conlleva a la estimulación de los instintos que están innatos en las personas y cuya finalidad biológica es la adaptación al medio ambiente indispensable para la sobrevivencia de la especie. Es necesario rescatar en el propio estilo de vida una coherencia con estos impulsos innatos para responder a las necesidades orgánicas armoniosamente y así mantener la salud. Las investigaciones de los etólogos modernos Konrad, Lorenz, Nikolaas Tinbergen e Irenaus Eibl Eibesfeld” mediante observaciones han corroborado mediante observaciones meticulosas que si bien el aprendizaje y la experiencia modifican de diversas maneras tales impulsos, los instintos poseen una poderosa fuerza que se manifiesta en el comportamiento.”

Es importante reconocer la importancia de lo primordial y la idea de que la salud está vinculada a la fuente originaria de la vida. Con Biodanza según Rolando Toro creador de esta propuesta “la finalidad es rescatar nuestra jungla interior considero que es necesario ver las manifestaciones instintivas desde una perspectiva poética de exaltación de la vida y de la gracia natural que deriva de ella. Al desarrollar las potencialidades genéticas humanas en un contexto de grupo afectivamente integrado estimula la valentía y la alegría de vivir.”.

⁴ Biodanza. Rolando Toro. índigo. Cuarto Propio

Biodanza tiene acción sobre la parte sana de los individuos, sin importar sus antecedentes de sintomatologías o presencia de patologías, estimula en estos los esbozos de creatividad, lo que queda de su entusiasmo, sus ocultas capacidades expresivas, su reprimida necesidad de afecto, su sinceridad, es decir hace que florezca en el enfermo su parte luminosa y la parte oscura representada por los síntomas tiende a reducirse.⁵ A nivel psicológico tiene efectos sobre el estrés producido por el estilo de vida, reduciendo la ansiedad a través de ejercicios específicos que suscitan vivencias integradoras para favorecer la autorregulación orgánica. La acción terapéutica de Biodanza implica la conciencia de que nuestro estilo de vivir puede conducir a determinadas patologías, en este sentido la Biodanza puede ser considerada un sistema de reeducación afectiva para “enfermos de la civilización”.

Fisiológicamente Biodanza tiene un efecto sobre el hemisferio derecho porque se sirve de una metodología no verbal, tiene una función integradora, estimula sensibilidad táctil, y la percepción musical de modo de compensar el desequilibrio provocado por una cultura que prefiere las funciones cognitivas, racionales, analíticas en desmedro de aquellas inconscientes, unificantes e integradoras.⁶

Rolando Toro establece que hay una vinculación del sistema nervioso y los modelos de comportamiento humano. Es por esto que ha relacionado el organismo humano comprendido como una totalidad y la Biodanza considerada como un sistema integrador en el origen de nuevos modelos de comportamiento que responden a las necesidades vitales básicas y es por esto que este sistema tiene su acción en el Sistema Integrador Límbico Hipotalámico cuya función es la de regulación del ambiente interno a través de la integración con los sistemas neurovegetativos y neuroendocrino y refuerzan la respuesta apropiada a los estímulos del medio ambiente externo en relación con la auto preservación y la preservación de la especie, este sistema está vinculado a la expresión de los instintos, de las vivencias, de las emociones y de los afectos, esto es inhibido, controlado y modulada por la corteza cerebral.

Con Biodanza se induce una disminución temporal de la función inhibidora de la corteza cerebral mediante la suspensión provisoria del lenguaje verbal (permaneciendo en silencio, excepto durante los ejercicios particulares) reducción momentánea de la actividad visual (a través de ejercicios con los ojos cerrados) y de la motricidad voluntaria (a través de ejercicios efectuados con movimientos muy lentos) de modo de consentir una mayor expresión de los impulsos límbico hipotalámicos.

La práctica de Biodanza estabiliza el equilibrio neurovegetativo. La música del ritmo alegre, y eufórico y las danzas realizadas con estas tienen una acción

⁵ Ibíd.

⁶ Ibíd.

estimulante sobre el sistema simpático y la música lenta y dulce las danzas con movimientos a velocidad reducida los estados de trance y regresión integradora activan el sistema parasimpático.

El estilo de vida de las personas lleva a que haya una mayor estimulación de la actividad ergotrópica vinculada al estado de vigilancia y al estímulo de los mecanismos de lucha y fuga que la actividad trofotrópica vinculada al estado de relajación a la protección del estrés, al estímulo de los mecanismos de reposo, descanso biológico y a la reparación orgánica, lo que induce que haya un desequilibrio neurovegetativo y es por esto que un efecto de Biodanza es el de restablecer el equilibrio perdido.

La práctica de la Biodanza reporta los siguientes beneficios: Despierta nuestra conexión con la vida y la alegría de vivir. Disminuye el nivel de estrés. Aumenta la energía vital. Ahuyenta la depresión. Cultiva el bienestar, la armonía y la relajación, plantea una identidad -o sentido de ser uno mismo- que esté enraizado en el cuerpo y las vivencias, abierta a la experiencia presente, vivida como un proceso y que sea creativa.

Desde la Biodanza, una identidad sana es aquella que se abre al encuentro con el otro, que es capaz de establecer vínculos de reciprocidad, intimidad y mutua contención. Para la Biodanza, la persona con identidad saludable y autoestima elevada, se hace cargo de su propia vida, pudiendo llegar a dar respuestas cada vez más satisfactorias a las tres cuestiones existenciales formuladas aquí: dónde quiero vivir, con quién quiero vivir y qué quiero hacer. Una persona saludable que está vinculada consigo misma, con sus motivaciones instintivas y emociones tiene mayor posibilidad de responder a esto y lograr un vivir auténtico, ayuda a desarrollar nuestro potencial creativo, no sólo artístico, sino existencial. Facilita la expresión de sentimientos y emociones.

Es así que desde la propuesta del modelo teórico de Biodanza y partiendo de una necesidad en la prestación del servicio de salud , de brindar un Cuidado Humano para el mejoramiento de la calidad de vida relacionada con la salud en el Personal de Salud, y cuyo efecto impactaría en los usuarios que son cuidados, entendiendo calidad de vida relacionada con la salud como el *grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social así como el sentido que le atribuye a su vida, entre otras cosas.*⁷

Se propone la práctica de Biodanza como una estrategia para el Cuidado Humano, a través del movimiento del cuerpo estimulado por la danza, la música y la vivencia, cada individuo asume su cambio conscientemente despertando en cada uno (Personal de Enfermería y otros del equipo de salud) un cuidado

⁷ Schwartzmann. Laura. Calidad de Vida Relacionada con la salud .Aspectos Conceptuales. Cisneros, G. (2000).

humano para mejorar su calidad de vida, realizando modificaciones para beneficio propio, de su familia y del entorno en que vive, lo cual impactaría positivamente en el mejoramiento y aumento del autocontrol sobre la salud de las personas que cuidan, es por esto que con este trabajo de investigación se espera mostrar los efectos que produce la biodanza en las personas, que la practican, en el mejoramiento de la calidad de vida relacionada con la salud para así presentar una propuesta de manera que pueda implementarse la práctica de Biodanza en los componentes teóricos de formación para reforzar las competencias desde el Ser, Saber y Hacer, a nivel Independiente, Comunitario, Empresarial, Asistencial y en el desempeño Profesional

Rescatar el cuidado humano en cada uno de nosotros, los seres humanos, es vital en el momento actual. En todos los sectores, y en particular, entre las profesiones de la salud, el cuidado como una condición humana debería constituir un imperativo moral es necesario que el profesional de la salud brinde un cuidado solidario al usuario, ya que “en el cuidado solidario hay una disposición de ayuda mutua entre el profesional y el paciente, que eleva sus niveles de conciencia, posibilita el fortalecimiento de las relaciones de sociabilidad y contribuye para el restablecimiento de la salud.

El Cuidado Humano es un acto, una dimensión ontológica, existencial, que se mueve en un proceso de relación, de reciprocidad, de confianza y involucramiento afectivo por otro ser humano. Desde el punto de vista ecológico requiere que las personas se relacionen en forma respetuosa con la naturaleza” “Debemos entonces estar conscientes de nuestra misión como miembros del equipo de salud en la sociedad, del cuidado de la naturaleza que es fuente de vida, de que nuestra acción individual tiene un efecto holográfico, tal como la gota de agua que cae al pozo y hace movimientos ondulatorios que afectan a todo el ecosistema; que debemos tener apertura hacia el conocimiento universal y producir nuevos conocimientos. Esta visión ampliada nos ayuda a percibir, a tener conciencia del uso de nuestras manos para acariciar, hacer contacto piel a piel, hacer procedimientos, ayudar al otro a levantarse. El corazón es capaz de captar esas percepciones para un cuidado digno de salud para el tercer milenio, un cuidado realizado con arte, arte expresado a través de la música, la poesía, la pintura, la escultura, el sentido del humor, el baile, y muchas otras formas de expresión artística que contribuirán a dar mayor belleza a nuestro cuidado y despertar en los otros sensaciones y emociones que contribuyan a aceptar y considerar este cuidado como un valor, como un derecho, como una necesidad de crecimiento espiritual.

Consideramos que ser profesional de la salud es ser persona, sentir el calor humano de las personas, es brindar amor con nuestras manos y nuestro corazón, es comprender al prójimo, brindarle cariño y afecto. Es cuidar con conocimientos, dedicación, respeto, paciencia, sinceridad, confianza, humildad, esperanza y coraje. Es ayudar al otro a crecer, es oírlo con atención, es mirarlo con brillo en los

ojos y lograr que sus ojos también brillen. Esta es la mejor comunicación, la comunicación del alma, del corazón entre dos seres humanos.”⁸

Siendo consciente que el cuidado humano aplica para todas las personas del sector salud, en este trabajo tiene una tendencia hacia el personal de enfermería por la importancia que tienen en el Cuidado Humano y su permanencia en la atención cubriendo 24 horas las necesidades sentidas por los usuarios.

Actualmente ante las exigencias del medio para responder al sistema de seguridad social en salud induce a que el personal de enfermería tenga un desequilibrio entre lo que él puede hacer por los usuarios para satisfacer unas necesidades básicas y las actividades administrativas que le exige el prestador de salud, llevándole a una pérdida de ese cuidado humano que esperan los usuarios sea impartido por el personal de enfermería, y es por esto que las quejas que se reciben de enfermería es la falta de sensibilidad siendo cada vez más lamentables y preocupantes.

En enfermería, se convierte en la impronta que define comportamientos, estilos y sistemas de vida, desempeños particulares y colectivos; los define como individuos integrantes de una sociedad con responsabilidades, deberes y derechos que esa sociedad ha asignado y que se ha aceptado, corresponde al personal de enfermería y a los que intervienen en salud, velar porque este servicio sea brindado bajo unos criterios no sólo de excelencia científica sino con un gran sentido de humanitarismo y exigencia ética. La dimensión moral del ejercicio profesional es la que enaltece y favorece la autorrealización del personal de salud, de su proyecto de vida, de la ratificación de la coherencia que debería existir entre el Yo, individuo profesional, y la *finalidad* como ser profesional, la afirmación como sujeto profesional⁹

El cuidado es la esencia de Enfermería, estos deberían estar constituidos por acciones transpersonales e intersubjetivas para proteger, mejorar y preservar la humanidad ayudando a la persona a hallar un significado a la enfermedad, sufrimiento, dolor y existencia y ayudar a otro a adquirir autocontrol, autoconocimiento y autocuración, Sin embargo las institucionales hospitalarias Impregnadas del modelo biomédico y curativo, reduce lo humano a lo biológico alejando el trabajo de Enfermería responsable de la Gestión del servicio, de su visión humanista y holística del cuidado.¹⁰

En un trabajo de Investigación titulado Análisis crítico del cuidado de enfermería: interacción, participación y afecto en la universidad Javeriana Bogotá Colombia

⁸ La Visión del Cuidado Humano en el Próximo Milenio

⁹ la humanización del cuidado a la luz de la ley 911 de 2004. Revista de enfermería

¹⁰ Cuidado humanizado: un desafío para las enfermeras en los servicios hospitalarios. Margarita Poblete Troncoso1, Sandra Valenzuela Suazo

“ al explorar con las personas cuidadas las vivencias acerca de la interacción enfermera- paciente identificaron al personal de enfermería como proveedor del cuidado y establecen diferencias entre el desempeño profesional y el del auxiliar de enfermería diferencian el tipo de acercamiento y relación que establecen donde el profesional de enfermería tiene una actitud impersonal porque tiene más carga administrativa con responsabilidades de planeación, control, evaluación, que les resta tiempo para atender al usuario, atribuyen esta actitud al lenguaje especial que utilizan las jefes, y algunos rasgos propios de personalidad. , en el auxiliar de enfermería observan una actitud más cálida, cercana y atribuyen a su permanencia y continuidad en la cabecera del usuario sin embargo la labor es un tanto mecánica, hacen acciones rutinarias brindan un cuidado estándar sin tener en cuenta las diferencias individuales”¹¹

Consuelo Gómez afirma “La enfermería es una práctica del cuidado del otro, como también del cuidado de sí. El imperativo ético de cuidar de otro se deriva de la profesión y exige también de cuidar de sí mismo.”¹²

Es así que para el planteamiento de la propuesta de Cuidado Humano me apoyo en la Teoría de Cuidado Humano de Jean Watson la cual refiere que el cuidado es para la enfermería su razón moral, no es un procedimiento o una acción, el cuidar es un proceso interconectado, intersubjetivo, de sensaciones compartidas entre el personal de enfermería y el usuario, donde reconoce un espacio vital a la promoción y restablecimiento de la salud, a la prevención de la enfermedad y al cuidado de los enfermos para el mejoramiento de la calidad de vida y basa su teoría del ejercicio de enfermería en los 10 factores asistenciales, cada uno de estos factores posee un componente fenomenológico dinámico relacionado con las personas que participan en la relación según se contempla en enfermería, atribuye su interés en las cualidades interpersonales y transpersonales de congruencia, empatía y afecto.

La visión humanista del cuidado de Watson , es importante por cuanto cambia la visión de los cuidados de Enfermería en los sistemas hospitalarios e instancias donde el Personal de Enfermería pueda desempeñarse, el cuidado debe adquirir una dimensión profunda que va más allá de una simple técnica, de planificar una atención, de recibir un turno o la de una educación rutinaria día a día; es estar ahí con el otro, es compartir sus sentimientos y sus emociones, las cuales se podrían desarrollar induciendo a que las personas que se formen en enfermería y que ejerzan la profesión puedan vivenciar Biodanza y de esta manera introyectar esta información en su cuerpo, en su vida cotidiana, en su ser, para que puedan generar los cambios personales necesarios de manera que la aplicabilidad del

¹¹ Daza de Caballero Rosita, Torres Ana María, Romano de Gloria Inés. Análisis crítico del cuidado de Enfermería. interacción, Participación y Afecto. Pontificia Universidad Javeriana.2004.8p

¹² Gómez Serrano Consuelo. Cuidar de otros, cuidar con otros, y cuidar de si mismo. Revista avances de enfermería. 2000. Universidad Nacional

Cuidado Humano pueda fluir amorosamente en conexión con la satisfacción de necesidades de los usuarios que reciben el Cuidado de Humano.

2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué efectos produce la práctica de Biodanza en el mejoramiento de la calidad de vida relacionada con la salud en el campo emocional, físico, mental, social en el grupo de estudio y de qué manera se podría aplicar como estrategia en el cuidado humano en el sector salud?

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar los efectos de la Biodanza en el mejoramiento de la calidad de vida con relación a su salud en las personas, y su aplicabilidad como estrategia para el Cuidado Humano en salud.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los efectos de la Biodanza en el campo emocional, físico, mental, social del grupo de estudio como estrategia para el mejoramiento de la calidad de vida relacionada con la salud.
- Describir la relación de las líneas de vivencia de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad, y trascendencia y la Calidad de vida relacionada con salud
- Construir una propuesta de aplicabilidad de Biodanza como estrategia en el Cuidado Humano en Salud.

4. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo de la Investigación se tuvo en cuenta las personas que se están formando como profesores de Biodanza de las escuelas de Pereira y Bogotá desde el año 2007 a 2009.

Se tuvo el apoyo de las profesoras de los grupos regulares y directoras de las escuelas de formación quienes son las encargadas de aplicar la metodología Vivencial.

5. HIPÓTESIS

Los efectos de la Biodanza mejoran la calidad de vida de las personas que la practican.

Los efectos de la biodanza no mejoran la calidad de vida

Los efectos de la biodanza no tienen incidencia en la calidad de vida.

6. JUSTIFICACIÓN

Es importante tener en cuenta que los resultados obtenidos en esta investigación donde inicialmente se determinan los efectos que la Biodanza tiene sobre las personas que la practican para el mejoramiento de la calidad de vida relacionada con la salud, sirve de soporte para el planteamiento de una propuesta para el Sector de la Salud, donde de acuerdo a las transformaciones del personal de salud pueda ofrecerse un cuidado humano basado en los elementos teóricos planteados por Jean Watson y el modelo teórico de biodanza, de esta manera potencializar el ser, saber y el hacer del personal de Salud, y apuntar a una disminución de la brecha que actualmente existe entre lo teórico y lo práctico del ejercicio en Salud. Inicialmente la propuesta tendrá una orientación a las competencias relacionadas con el Personal de Enfermería.

De acuerdo a lo planteado por los Programas de Formación en enfermería, la propuesta es poder introducir a Biodanza como una estrategia de cuidado humano durante el tiempo de formación, donde los contenidos teóricos puedan vivenciarse a través de este Modelo Teórico, para apuntar a ofrecer profesionales con unos **conocimientos técnicos** que satisfagan necesidades del entorno, comunidad, aspectos políticos, culturales entre otros, y **seres humanos** que puedan fortalecerse desde esa conexión con ellos mismos, con los otros y con el universo o medio que los rodea, desde el amor, para el mejoramiento de la calidad de vida de ellos y del sujeto que es cuidado, que permitan la apertura y desarrollo de las capacidades humanas. Inicialmente el enfoque es hacia enfermería con la intención posteriormente de ser introducida en los programas de formación en salud. Se propone a Biodanza como el laboratorio, utilizado en los aspectos prácticos de la teoría de enfermería donde se necesita que los formandos, adquieran habilidad y destreza en el ser, hacer y saber. Se puntualiza que es para el Ser, Saber y el Hacer porque sería tomado como vivencia para los aspectos teóricos que tienen que ver con los cuidados holísticos que promueven el humanismo, la salud y la calidad de vida, lo corporal, lenguaje, emociones, la parte afectiva, apoyo físico, espiritual, sistema de valores altruistas, cualidades del hacer de Enfermería, Identidad, autoestima, relaciones interpersonales. Sensibilizándolos hacia aspectos más humanos.

De igual manera poderse aplicar en los ámbitos de desempeño profesional tendiente a generar transformaciones en la persona que cuida, impactando de esta manera en los usuarios que reciben el beneficio de este cuidado humano.

7. DISEÑO METODOLÓGICO

7.1 METODOLOGÍA

Es importante tener en cuenta que esta investigación consta de: **Presentación de una información que** sirvió de base para tener los resultados de los efectos de la Biodanza en el mejoramiento de la calidad de vida en las personas que la practican como punto de partida para la construcción del Modelo **Biodanza como estrategia de Cuidado Humano en salud**, para el mejoramiento de la calidad de vida aplicado a enfermería

7.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Explicativa . Diseño Pre experimental.: Se realizó la aplicación de Pretest – Posttest de un solo grupo. El diseño estuvo representado de la siguiente manera:

G: Grupo de estudiantes en formación como profesores de Biodanza de las escuelas de Bogotá y Pereira.

O1 : Aplicación del pretest al inicio del primer año de la formación

X : Intervención aplicación de la Metodología de Biodanza

O2: Aplicación del Posttest cumplido el 2 año de formación y 1 semestre del 3 año.

Permitió medir el efecto de la Biodanza en el mejoramiento de la calidad de vida relacionada con la salud, de los estudiantes en formación.

La acción de Biodanza tiene por objetivo la elevación de la calidad de vida.

7.3 PROCEDIMIENTO

Metodología de Biodanza: El grupo de estudio participó en el curso semanal de Biodanza denominadas sesión de Biodanza la cual tiene una estructura pedagógica aplicada por el profesor de Biodanza, Esta sesión de biodanza tuvo dos partes una teórica apoyada en el modelo teórico y una parte práctica o vivencial donde se desarrollaron una serie de ejercicios que indujeron vivencias singulares y fueron acompañadas de música específica para cada uno. Cada vivencia tuvo una estructura completa del Modelo Teórico, tuvo una duración mínima de dos años y máxima de tres.

En el primer año: al iniciar el primer año se le aplicó el pretest y durante este año el grupo de estudio, asistió al grupo semanal denominado según la metodología NIVEL DE INICIACION cuyo objetivo fue comenzar el proceso de integración e

inducir con progresividad algunos de los ejercicios de las cinco líneas de vivencia.. Duración de cada curso semanal de 2 horas. Con la Orientación de una profesora de Biodanza.

Y cada mes participó de un Maratón de Biodanza un fin de semana de 12 horas divididas en cuatro sesiones de 3 horas. Cuyos temas estuvieron orientados a fortalecer el proceso de integración.

Programa del NIVEL DE INICIACION: Los ejercicios estuvieron orientados a lograr: Integración Motora, Integración Afectivo- Motora, Expresividad, Comunicación Afectiva, Introducción a los ejercicios de regresión y a la caricia. Cuya finalidad fue aprender a liberar los movimientos, desarrollar sus capacidades rítmicas, a comenzar a disolver tensiones crónicas, y superar disociaciones.

Después del SEGUNDO AÑO: Iniciaron el NIVEL DE PROFUNDIZACION Y RADICALIZACION DE VIVENCIAS Recibieron parte teórica profundizando sobre las temáticas del modelo teórico, sobre cada línea de vivencia. Y la Parte Vivencial dedicada a la integración del grupo y se profundizó las vivencias en cada una de las cinco líneas y cuyo objetivo fue elevar el grado de intensidad vivencial en las cinco líneas y estabilizar cambios profundos ya obtenidos.

Programa del NIVEL DE PROFUNDIZACION Y RADICALIZACION DE VIVENCIAS Los ejercicios fueron específicos para vivenciar cada línea: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad, Trascendencia. Duración de cada curso semanal de 2 horas. Toda esta orientación fue desarrollada por una profesora de Biodanza. Y cada mes participó de un Maratón de Biodanza un fin de semana de 12 horas divididas en cuatro sesiones de 3 horas. Cuyos temas estuvieron orientados a fortalecer la intensidad vivencial. En esta etapa se aplicó el postest.

7.4 POBLACIÓN

Representada por 24 estudiantes en formación de las escuelas de Pereira (7 estudiantes son de Pereira) (7 estudiantes son de Medellín) y Bogotá (8 son de Bogotá y dos de Tunja). Desde finales del 2006 (septiembre) al primer semestre del 2009. Se tomó con todo el grupo de la formación.

Requisitos para la participación: Estudiantes en formación como profesores de Biodanza.

7.5 RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Se elaboró una encuesta que contiene 3 aspectos:

Para la **medición del estado de salud relacionado con la calidad de vida** se usó la Encuesta SF 36 Versión 2(cita) validada en España(1996), pretendió medir ocho conceptos genéricos sobre la salud, que no son específicos de una patología grupo de tratamiento, o edad, detectando tanto estados positivos como negativos de la salud física y estado emocional. Mide aspectos como función física(5), rol físico(2), dolor corporal(2), salud general(6), vitalidad(4), función social(2), rol emocional(1) y salud mental(5). La investigadora estableció una graduación de las respuestas de 0 a 100. No todas las respuestas tienen el mismo valor porque depende del número de posibilidades de respuesta por pregunta, se tomó 27 items, de la encuesta SF36, Los rangos establecidos fueron muy buena, buena, regular, mal, muy mal.(Ver rango de calificación respuestas, valor de cada dimensión y rangos.)

Estilo de Vida, se construyó una encuesta adaptándola a las categorías encontradas en la revisión Bibliográfica sobre este aspecto.

Líneas de Vivencia (Potenciales Genéticos) Se recurrió al instrumento validado por la Escuela de Biodanza de Pereira, utilizando una escala Likert de 6 puntos, que mide los niveles de cambio evolutivo según el modelo teórico de biodanza.1. Siempre. 2 .Casi siempre. 3 .Muchas veces. 4. Algunas veces .5 .Solo alguna vez. 6 .Nunca.

Entrevista Individual alguno de los participantes para explorar en ellos la percepción frente a las vivencias de la metodología.

La recolección de la información se realizó al inicio de la formación año 2006-2007 Nivel de iniciación (primer año) y después del año de formación 2008 y 2009 (mes de junio) Nivel de profundización o Radicalización (2 y 3 año)

7.6 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	COMPONENTES	DEFINICIÓN	INDICADORES	NIVEL DE MEDICIÓN
INFORMACION GENERAL	Datos Socio demográficos	Es la información general de la población objeto de estudio	Edad	Intervalo
			Sexo	Nominal
CALIDAD DE VIDA	Percepción general de la salud. Salud general	Valoración personal de la salud que incluye la salud actual, las perspectivas de salud en el futuro y la resistencia a enfermar	Salud actual Perspectivas de salud en el futuro Autocuidado	Ordinal
	Función Física	Grado en que la falta de salud limita las actividades físicas de la vida diaria, como el cuidado personal, caminar, subir escaleras, inclinarse, coger o llevar pesos y los esfuerzos moderados e intensos	Movilidad Esfuerzos	Ordinal
CALIDAD DE VIDA	Rol físico	Grado en que la salud física interfiere en el trabajo y otras actividades diarias, incluyendo rendimiento menor que el deseado, limitación en el tipo de actividades realizadas o dificultad en la realización de actividades	Rendimiento	Nominal
			Limitaciones	
			Limitaciones	
			Dificultades	

VARIABLE	COMPONENTES	DEFINICIÓN	INDICADORES	NIVEL DE MEDICIÓN
	Dolor corporal	Intensidad del dolor y su efecto en el trabajo habitual y en las actividades del hogar	Intensidad Efecto	Ordinal
	Vitalidad	Sentimiento de energía y vitalidad, frente al sentimiento de cansancio y agotamiento	Grado de energía Fatiga	Ordinal
	Función Social	Grado en que los problemas de salud física o emocional interfieren en la vida social habitual	Actividades sociales	Ordinal
	Rol emocional	Grado en que los problemas emocionales interfieren en el trabajo u otras actividades diarias	Reducción Rendimiento Disminución	Ordinal
	CALIDAD DE VIDA	Salud mental general, incluyendo depresión, ansiedad, control de la conducta o bienestar general	Depresión	Ordinal
			Ansiedad	
			Autocontrol	
			Grado de bienestar	
	Estilo de vida	Es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la salud	Hábitos alimenticios	Nominal
			Estrés	
			Actividad física	
			Sueño y descanso	
			Adicciones	
			Sustancias	
LINEAS DE VIVENCIA DE BIODANZA	Vitalidad	El desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando, mediante las danzas, el sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), la homeostasis (equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos), el instinto de conservación (lucha y fuga), la energía para la acción y la resistencia inmunológica. Básicamente los ejercicios de vitalidad movilizan el "Inconsciente Vital" que constituye el fondo endotímico, el humor, y los estados de ánimo. La vitalidad es un indicador del estado de salud en Biodanza.	Salud: Sentirse útil y productivo, Motivaciones para vivir, Termina lo que comienza, Cambia lo que quiere, Resistencia al esfuerzo, vitalidad del movimiento, estabilidad neurovegetativa, potencia de los instintos, estado nutricional, regulación de la actividad y el descanso, ímpetu vital, alegría, la energía del individuo para enfrentar el mundo y relacionarse con él	Nominal Cualitativa
	Sexualidad	Los ejercicios estimulan los movimientos y sensaciones relacionadas con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Estos ejercicios permiten el despertar de las fuentes del deseo y superar la represión sexual. se relaciona con la capacidad de sentir deseo y placer. Tiene que ver con el contacto y la vinculación profunda con el otro	Le gusta ser acariciado y acariciar, acepta el cuerpo, Siente placer, Despierta el deseo de otros	Nominal Cualitativa
	Creatividad	se estimulan los impulsos expresivos y de innovación para lograr disminuir la inhibición y reforzar la autoestima de cada individuo. De este modo, cada uno puede sentir con claridad cuál es su contribución personal al enriquecimiento de su propia vida y la de los demás. Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y artística es el elemento de renovación, esta relacionado con el pensamiento divergente, la actividad, la acción y la expresión.	expresa lo que siente, asume los cambios con fluidez, toma riesgos, creativo en su forma de vivir.	Nominal Cualitativa
	Afectividad	Se promueven situaciones de intimidad para que puedan emerger procesos afectivos entre las	relacion con los demás, valora lo que	Nominal Cualitativa

VARIABLE	COMPONENTES	DEFINICIÓN	INDICADORES	NIVEL DE MEDICIÓN
		personas. La consonancia de uno mismo con el otro permite una relación dual sin competencias, sin juicios de valor, estereotipos o chantajes emocionales. Cada uno se vuelve un detonador que estimula el renacimiento permanente del otro. Se logra así, una reeducación afectiva y el acceso a la amistad y el amor. con Ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad.relacionada con el mundo emocional y sensible de la persona, tiene relación con la vinculación que se establece con el otro, con el grupo y con la comunidad;	es, respeta al otro por igual, siente amor por si mismo, vinculación profunda, capacidad de dar y recibir, convivir con otros, reconocido por los demas, despierta amor.	a
	Trascendencia	Se desarrolla a partir de la experiencia adquirida en los primeros instantes de vida, donde se vivencian sensaciones de armonía y plenitud. La Biodanza desarrollada en plena naturaleza, los ejercicios en el agua o las danzas de los cuatro elementos (por poner algunos ejemplos), favorecen estos estados, vinculan a los participantes de Biodanza con la armonía universal, despiertan la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.capacidad de ir más allá del propio ego para vincularse con unidades cada vez mayores y se relaciona con los lazos de armonía con el ambiente.	za, conciencia de ser ir paz interior,	Nominal Cualitativa

7.7 TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Se realizó un análisis univariado de cada variable utilizando para ello distribución de frecuencias y Medidas de tendencia central y análisis multivariado, de categorías centrales, realizando comparación de los resultados en los distintos tiempos de aplicación del instrumento. Para el análisis de variables cualitativas Se realizó una organización de la información para observar las respuestas más frecuentes y representativas. La información se tabula en tablas de excel creadas para tal fin.

7.8 PROPUESTA

Construcción de la propuesta. Análisis comparativo de los Modelos Teóricos (Cuidado Humano y Teórico de Biodanza) identificando los puntos de encuentro, las divergencias y el tejido entre los dos.

8. ANALISIS DE LA INFORMACION: PRESENTACION DE RESULTADOS



Grupo de formación Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro Pereira Colombia

Se presentan los resultados que dan respuesta a los objetivos específicos. Primero se hace una descripción demográfica de las personas que participaron en el estudio, Segundo se realizó evaluación de los componentes de calidad de vida relacionado con la salud, incluyendo Estilo de vida, Tercero Cambios evolutivos a través de la medición de las Líneas de Vivencia y expresiones de transformación personal de algunos participantes del estudio.

Descripción Demográfica la edad promedio fueron mayores de 36 años. El 95.8% pertenecen al género femenino.

8.1 COMPONENTES DE CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

Fueron evaluados Componente físico Mental: que comprende Salud General, Vitalidad. Componente Físico de Salud: que comprende Función Física, Dolor Corporal, Rol Físico. Componente Sicosocial Función Social, Rol emocional, Salud Mental

Componente Físico Mental

Cuadro 1. Componente Físico Mental

PRETEST			POSTEST	
salud general	71.6	BUENA	89.2	MUY BUENA
Vitalidad- energía-agotado- cansado	53.51	REGULAR	81.75	MUY BUENA

Fuente: Encuesta

ESCALA DE CALIFICACION

81-100	Muy buena
61-80	Buena
41-60	Regular
21-40	Mal
0-20	Muy mal

En el Programa a NIVEL INICIAL Componente Físico Mental total de cumplimiento del 62.55% calificada en el rango de buena (según escala de calificación), y sus dimensiones: 71.6% salud general buena, de acuerdo a la definición teórica del Cuestionario SF 36 fue la valoración personal de la salud del grupo de estudio incluyendo la salud actual, y la Vitalidad un 53.51% regular se consideró el sentimiento de energía y vitalidad frente al sentimiento de cansancio y agotamiento. En el programa a NIVEL DE PROFUNDIZACION Y RADICALIZACION se obtuvo como resultados en este Componente Físico Mental un total del 85.5%, muy buena, y sus dimensiones 89.2% para la salud general, muy buena, y la Vitalidad un 81.75% calificada, muy buena. Haciendo una relación con las Líneas de Vivencia que tiene que ver con los potenciales genéticos según el Modelo Teórico de Biodanza, este Componente se relaciona con la Línea de VITALIDAD , que es potencial de equilibrio, homeostasis, armonía biológica, recuperación de la expresión de la identidad genera salud, alegría de vivir, ímpetu vital, energía para la acción. Los índices de vitalidad revelan el orden (salud) y un pequeño conjunto de índices de salud puede representar indirectamente los niveles de orden del sistema. Dentro de los índices de vitalidad en Biodanza se tiene resistencia al esfuerzo, vitalidad del movimiento, estabilidad neurovegetativa, potencia de los instintos, estado nutricional. (3)

8.2 COMPONENTE FÍSICO DE SALUD

Cuadro 2. Componente físico de salud

DIMENSIÓN ROL FÍSICO						
Reducción del tiempo	85.4	MUY BUENA	91.9	MUY BUENA		
DIMENSION CORPORAL						
Dolor del cuerpo	75%	BUENA	89.6	MUY BUENA		
DIMENSION FUNCION FISICA						
Salud Actual	88.6	MUY BUENA	95.7	MUY BUENA	83 MUY BUENA	92.4 MUY BUENA

Fuente: Encuesta

En el Programa a NIVEL INICIAL Componente Físico de Salud: se obtuvo un total del 83% muy buena y cada dimensión **a. función física 88.6%** , muy buena, según la definición del cuestionario de salud SF 36 , hace referencia a actividades o cosas que la persona podría hacer en un día normal o sea el grado de limitación para hacer actividades tales como el auto cuidado, caminar, subir y bajar escaleras, inclinarse o agacharse, coger o llevar objetos pesados ,y se Midió los problemas en el trabajo o en sus actividades cotidianas a través del **b. dolor corporal 75%** buena se midió la intensidad del dolor padecido y su efecto en el

trabajo habitual y en las actividades del hogar, donde la presencia del dolor no produce limitaciones debido al dolor ,**c. en el rol físico** un **85.4 muy buena**, se midió el grado en que la salud física interfiere en el trabajo incluyendo rendimiento menor que el deseado, limitación en el tipo de actividades realizadas o dificultad en la realización de tareas domésticas.

En el Programa a **NIVEL DE PROFUNDIZACION Y RADICALIZACION** **Componente Físico de Salud:** se obtuvo un total de 92.4% calificado muy bueno y las dimensiones **a. función física** un **95.7%**, siendo muy buena, el **b. dolor corporal** en un **89.6%** muy buena, **c. en el rol físico** un **91.9%** muy buena.

Al relacionar con el Modelo Teórico de Biodanza tiene que ver con las Líneas de **VITALIDAD, TRASCENDENCIA.** Se desarrolla a partir de la experiencia adquirida en los primeros instantes de vida, donde se vivencian sensaciones de armonía y plenitud.

La línea de la trascendencia tiene un origen biológico, y una infraestructura instintiva. La búsqueda de la armonización con la naturaleza en su totalidad es una función orgánica que culmina en la experiencia suprema de identificación con el universo. En Biodanza el concepto de trascendencia se refiere a la superación del propio Yo, y a la posibilidad de andar más allá de la autopercepción para identificarse con la unidad de la naturaleza y la esencia de las personas. Los efectos de la Biodanza en la línea de trascendencia ofrecen una nueva iluminación sobre la experiencia mística de la totalidad.

8.3 COMPONENTE SICO SOCIAL

Cuadro 3. Componente Sico Social

FUNCION SOCIAL					62.6 Buena	87.2 MUY BUENA
Dificultades sociales,	68.9	BUENA	84.2	MUY BUENA		
DIMENSION ROL EMOCIONAL						
problemas emocionales	37.8	MAL	87.3	MUY BUENA		
DIMENSION SALUD MENTAL						
Nervioso, bajo de moral, calmado y tranquilo, desanimado, triste feliz	56.7	RGULAR	90	MUY BUENA		

Fuente: Encuesta

En el Programa a **NIVEL INICIAL** **Componente Sicosocial** : un total del **62.6%** buena, y cada dimensión **a. función social** un **68.9%** buena, según la definición

del cuestionario de salud SF 36 se midió el grado en que los problemas de salud física o emocionales interfieren en la vida social habitual, **b.rol emocional** un **37.8 %** mal, se midió el grado en que los problemas emocionales interfieren en el trabajo u otras actividades diarias, **c. salud mental** un **56.7%** regular, se valoró la salud mental general considerando la depresión, ansiedad, autocontrol, y bienestar general. (Ver tabla de valoración Calidad de Vida)**NIVEL DE PROFUNDIZACION Y RADICALIZACION** En el **Componente Sicosocial** total **87.2%** calificada muy buena, comprende **a. función social** 84.2% muy buena, **b.rol emocional** un **87.3%** muy buena, **c. salud mental** un **90%** muy buena

De acuerdo al Modelo Teórico de Biodanza se relaciona con las Línea de **VITALIDAD, AFECTIVIDAD** capacidad de dar protección, aceptación de la Diversidad humana, sin discriminación, hay identificación con otras personas, donde se adquiere la capacidad de comprenderlas, amarlas, se expresa los sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, solidaridad. Con La línea de **CREATIVIDAD** donde se estimulan los impulsos expresivos y de innovación para lograr disminuir la inhibición y reforzar la autoestima de cada individuo. De este modo, cada uno puede sentir con claridad cuál es su contribución personal al enriquecimiento de su propia vida y la de los demás. Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación. Y la Línea de la **SEXUALIDAD** estimula los movimientos y sensaciones que permiten el despertar de las fuentes del deseo y superar la represión sexual. (3)

En el trabajo de investigación sobre calidad de vida relacionada con la salud aspectos conceptuales¹³ se tomó como definición “*calidad de vida es una noción eminentemente humana que se relaciona con el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social así como el sentido que le atribuye a su vida, entre otras cosas*” aquí se encontró que el grupo de estudio inicialmente tuvo en la escala da calificación **regular** las dimensiones vitalidad, rol físico, rol emocional y salud mental y **buena** la salud general, el dolor corporal, la función social lo que indicó de acuerdo a la teoría un nivel de insatisfacción dado que la calificación muy buena determinó el grado de satisfacción personal. Y en el Nivel de Profundización y Radicalización se obtuvo una calificación en cada uno de los componentes de muy buena lo que indica el mejoramiento de la calidad de vida relacionada con la salud.

¹³ LAURA SCHWARTZMANN

8.4 ESTILO DE VIDA

Cuadro 4. Estilo de Vida

PRETEST			POSTEST	
Dieta	#	%	#	%
Si	4	16.7	15	62,5
no	20	83.3	9	37,5
realiza actividad física				
Si	13	54.2	18	75
no	11	45.8	6	25
Tiempo que duerme diariamente				
3- 5 horas	8	33.3	4	16,7
6 -8 horas	15	62.5	20	83,3
mas de 8 horas	1	4.2		
Adiciones	Tabaquismo			
Si	7	29.2	3	12,5
No	17	70.8	21	87,5
Ingesta de Alcohol				
Si	9	37.5	3	12,5
No	15	62.5	21	87,5
Sustancias				
Si	7	29.2		
No	17	70.8	24	100
Ingesta de Cafeína				
Si	13	54.2	5	20,8
No	11	45.8	19	79,2

Fuente: Encuesta

En el Programa a NIVEL INICIAL Estilo de Vida el 16.7% hicieron dieta, el 54.2% realizaron actividad física, el 62.5% dormían de 6-8horas .En cuanto a las adiciones el 29.2% al cigarrillo, el 37.5% al alcohol, el 29.2% a sustancias como la marihuana, el 54.2% al café. En el Programa a **NIVEL DE PROFUNDIZACION Y RADICALIZACION Estilo de Vida** el 62.5% hicieron dieta, el 75% realizaron actividad física, el 83.3% dormían de 6-8horas. En cuanto a las adiciones el 12.5% adiciones al cigarrillo, el 12.5% al alcohol, el 100% no tenían adiciones a sustancias como la marihuana ,20.8% al café.

Cuadro 5. Evaluación del estrés

PRETEST	POSTEST
14.0	9.8
test	Variables
mas de 20 puntos	está sometido a una gran tensión con riesgo de padecer determinadas alteraciones a nivel emocional y espiritual
entre 10 y 20 puntos	esta soportando una tensión importante
menos de 10 puntos	la tensión que sufre es de moderada intensidad

Fuente: Encuesta

En el Programa a NIVEL INICIAL Dentro del estilo de vida se **evaluó el estrés**: se toma como referencia una test estandarizado obteniéndose 14.6 puntos para el total del grupo de estudio, donde el rango para este resultado está entre 10 y 20 puntos lo que indica que las personas evaluadas están soportando una tensión importante (Ver tabla de Medición del estrés)

En el Programa a NIVEL DE PROFUNDIZACION Y RADICALIZACION se obtuvo para el estrés 9.8 puntos para el total del grupo de estudio, donde el rango para este resultado está Menos de 10 puntos lo que indica que las personas la tensión que tienen es de moderada intensidad (Ver tabla de Medición del estrés)

Desde el concepto de la Epidemiología estilo de vida es “un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas que unas veces son saludables o nocivas para la salud. Dentro del estilo de vida que afecta la salud está consumo de sustancias tóxicas (alcohol, cigarrillo, y otros) ejercicio físico (vida sedentaria), sueño (insomnio) estrés, dieta,” sé observó que mejoró la autorregulación del grupo de estudio en estos componentes, en el nivel de profundización y radicalización.

Desde Biodanza en un trabajo de investigación realizado en la Universidad de Antioquia Colombia “Biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la salud concluye “ que el desarrollo de las aptitudes personales que hace alusión a un área de la Promoción de la Salud se configura en un elemento fundamental de análisis en la estrategias promocionales tendientes al mejoramiento de la calidad de vida de los seres humanos, donde el desarrollo de los potenciales genéticos se logra a través de prácticas corporales que tienen como objetivo básico la potenciación de la salud como capacidad humana, bienestar y equilibrio”.(4) Biodanza Induce modificaciones en el **ESTILO DEVIDA** que es una expresión que se aplica de una manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende la vida, no tanto en el sentido de una particular concepción del mundo (poco menos que una ideología), como en el de una

idiosincrasia o un carácter, particular o de grupo (nacional, regional, local, generacional, de clase, subcultural...), expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria, etc.), fundamentalmente en las costumbres o la vida cotidiana, en la relación con el entorno o en las relaciones interpersonales.

Entre los estilos de vida más importantes que actúa Biodanza se encuentra : Autorregulación en: Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas. Ejercicio físico. Sueño nocturno. Estrés. Dieta Actividades de ocio o aficiones. Relaciones interpersonales. Medioambiente. Comportamiento sexual.

Para relacionar los efectos de Biodanza en la calidad de vida se parte desde su concepto

8.5 LA BIODANZA

El Término Biodanza. El término Biodanza fue creado a partir de una vasta elaboración semántica. El prefijo “Bio” deriva del término Bios que significa vida. La palabra “danza” en la acepción francesa significa movimiento integrado pleno de sentido. La metáfora estaba formulada: “Biodanza, danza de la vida”. A través del tiempo se pudo observar que **Biodanza era claramente un camino para reencontrar la alegría de vivir**. Cambiaba radicalmente la actitud occidental estructurada sobre los valores del “hombre sacrificial” para aquella del hombre que busca el goce y la plenitud.

Biodanza es la participación en un nuevo modo de vivir, a partir de intensas Vivencias personales inducidas por la danza. Utiliza el movimiento, la música y la emoción en un trabajo en grupo donde se interactúa con nosotros mismos y con el otro. De esta forma se produce un reaprendizaje de todos los procesos de comunicación y mantención de la salud. Genera vida dentro de la vida al reemplazar movimientos rígidos por movimientos integrados y armonizados. Eleva el humor frente a un mundo tan difícil donde la alegría de vivir se ha perdido. Induce vivencias integradoras que nos permiten entrar en contacto profundo con nuestra identidad, despertando nuevas motivaciones para vivir. Ha conseguido avances espectaculares, tanto en el desarrollo integral del Ser Humano, como en la terapia de enfermedades con fuerte componente psicosomático.

“Biodanza es un sistema de integración humana, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originales de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo”. para el mejoramiento de la calidad de vida.

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

* **Integración Humana:** Se trata de restablecer la unidad perdida entre el hombre y la naturaleza. El núcleo integrador es, según nuestro abordaje, la afectividad que influye sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos, los que, a su vez, influyen sobre los instintos, vivencias y emociones. Se realiza mediante el estímulo de la función primordial de conexión con la vida que permite a cada individuo integrarse consigo mismo con la especie y con el universo.

a. La **integración consigo mismo** consiste en rescatar la unidad psicofísica

b. La integración con el semejante consiste en restaurar el vínculo originario con la especie como totalidad biológica.

c. La integración con el universo consiste en rescatar el vínculo primordial que une el hombre con la naturaleza y en reconocer parte de una totalidad mayor, el cosmos.

Las personas practicantes de Biodanza manifestaron:

“Mejor comprensión de mi mismo, de las personas que me rodean, de mis impulsos y acciones

Con el semejante Comunicación clara y fluida. Capacidad de establecer vínculos de largo plazo profundo y fructífero.

Con el universo Sentimiento de totalidad. “SB

“Me siento más autónoma y he reforzado mi identidad. Pienso en mí como una persona con valores y soy más comprensiva con lo que me pasa. La autocrítica es constructiva.

Con el semejante: Ahora no me cuesta tanto estar en espacios de caos o conflictivos porque siento que he empezado a fluir mejor evitando el miedo. Tengo mayor disposición a la escucha e intento entender a los demás. Soy más respetuosa con las personas que me quieren. He tenido impulsos de socializar

Con el universo. Estoy más cercana a la naturaleza y a la contemplación. Pienso que muchas de las rutinas que tengo o las cosas del día a día no tienen sentido, pero me cuesta cambiar los paradigmas con los que he vivido. Pese a que soy consciente de que gran parte de las acciones que realizo no son de todo coherentes con la idea de una vida más holística y totalizadora sigo buscando el mejor camino para cambiar y afrontar caminos más saludables mentales, física y emocionalmente. “AG

“Con el semejante ha sido desde el afecto y positiva

Con el universo sintiéndome una con el universo mas observadora de la naturaleza” NP

"Con el semejante ahora tengo amigos antes no tenía amigos
Con mi pareja verlo, ver lo maravilloso que es estar juntos valorar
el encuentro con el otro
Con el universo lo disfruto mas la naturaleza la logro ver que antes
no la veía disfruto los paisajes "LC

"Entender mas mi cuerpo
Con el semejante: Ver con otros ojos, ser más perceptiva y
compresiva de las manifestaciones humanas
Con el universo: Se incrementa la percepción de unidad el todo
parte "HR

"He podido explorar asuntos más relacionados con la feminidad,
culinaria, jardinería, la espera, la receptividad, entre otros.
Con el semejante He experimentado relaciones tal vez más
genuinas con miras a la aceptación de cada uno por su ser y no
por las ideas o exigencias del otro.
Con el universo He proyectado mi vida con aspiraciones más
comunitarias y ecológicas. "NA

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

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

"Renovación Orgánica porque: Genera vitalidad
Reeducación afectiva: Ver con otros ojos a las personas y
diversas circunstancias
Re aprendizaje de las funciones originarias de la vida: Valorar la
percepción que tiene el cuerpo a través de los instintos por
ejemplo modificar algunos aspectos dietarios" HR

"Renovación Orgánica porque se siente bien físicamente
Reeducación afectiva estoy más afectiva,
Re aprendizaje de las funciones originarias de la vida. No logro
identificarlo" NP

"Renovación Orgánica: un cambio total en la respiración antes respiraba con respiraciones cortas la piel era diferente, la digestión, ahora una respiración abdominal dándome una sensación de paz entrar en más conexión conmigo misma autoregularme. En general del organismo

Reeducación afectiva tiene que ver con el amor propio, y el amor hacia los demás hay un camino que he hecho con mi pareja de reconocerlo y decirlo darle mucs afectuosa con mis hermanos ha certeza de mi amor por el igual a mi hija, era antes afectiva pero a veces soy más serena y también puedo ser mas y también recibo mejor respuesta de ellos, igual pasa con mis padres.

Re aprendizaje de las funciones originarias de la vida. Como no atendía mis necesidades básicas comía a deshoras, retenía la eliminación y ahora doy el tiempo a todo, dándome los espacios para descansar, escucharme más. "LC

"Renovación Orgánica porque Mejor salud. Menos enfermedades, mayor sentimiento de bienestar y capacidad de sentir placer no solo a nivel sexual, sino en múltiples niveles de forma fácil

Reeducación afectiva Mejor relación conmigo mismo, con mi familia, mujeres y hombres, con mis deseos y sueños.

Re aprendizaje de las funciones originarias de la vida. Autorregulación en comida, sueño, actividad. Ir más allá de la comprensión del lenguaje, a la comprensión corporal de las situaciones y las personas. "SB

"Renovación Orgánica porque me siento más vital y consciente de mi cuerpo.

Reeducación afectiva porque me he integrado más a mi familia y soy más sincera en mis sentimientos con las personas que quiero.

Re aprendizaje de las funciones originarias de la vida. Búsqueda de mayor trascendencia, de asumir los miedos; más afectividad"AG

"Renovación Orgánica porque, Me he sentido más saludable.

Reeducación afectiva .dando más afecto y recibiendo de los seres que me rodean" AS

"Renovación Orgánica Tengo mayor conciencia de las necesidades de mi organismo, por ejemplo, la necesidad de aire limpio del humo del cigarrillo, y regulación del sueño y del alimento.

Reeducación afectiva

He podido abrirme más a la sensibilidad del contacto con los otros, ya sea de forma física o espiritual. Y con énfasis en las relaciones sanas sin necesidad de quedarse en excesos de dolor y sufrimiento.

Re aprendizaje de las funciones originarias de la vida.

Creo que a partir de este asunto mi cuerpo se vio llevado a dejar de fumar cigarrillo. "NA

"Renovación Orgánica el cuerpo tiene más fuerza, periodos menstruales mas regulados, disminuye las molestias físicas, más disposición a la acción.

Reeducación afectiva He aprendido a encontrar el amor, para mí los otros el amor incondicional. Re aprendizaje de las funciones originarias de la vida. Entendí que soy un sistema autonomía, tomar decisiones "LO

"Renovación Orgánica metabolismo funciona mejor,

Reeducación afectiva

Forma de expresarme en todas mis relaciones, mi mirada es distinta, mi tono de voz, querer a las personas como son

He mejorado la convivencia con mi pareja.,

Re aprendizaje de las funciones originarias de la vida.: retomar los instintos aunque es más complejo y mas alentó, porque he sido una persona más racional, he ganado el instinto de proteger la vida, "MA

"Renovación orgánica: movimientos de cadera, reafirmación de aceptarme como soy, quererme.

Reeducación afectiva se ha reafirmado porque yo de por si abrazo a todo el mundo. "FP

8.6 RELACIÓN DE BIODANZA CON LA CALIDAD DE VIDA EN SALUD

Dentro de la Calidad de Vida se tienen en cuenta aspectos que tienen que ver con el Estado General de Salud, la Función Física, Vitalidad, Función Social, Función emocional, Función Mental, Estilo de Vida. La relación con Biodanza es que esta Metodología Vivencial desde la Potencialización Genética a través de las Líneas de Vivencia Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad, Trascendencia tiene efectos sobre el estado de salud, Función Física, Emocional, Social, Mental

Las emociones positivas que **Biodanza** refuerza se puede nombrar las siguientes: Alegría, Deseo sexual, Afecto fraternal, Bondad, Seguridad en sí mismo, Plenitud Serenidad feliz, Amor

Lo más importante es la expresión sincera de emociones y la coherencia en la expresividad. **La integración expresiva del rostro y del cuerpo son signos de salud.** El individuo sano expresa con espontaneidad sus emociones frente a circunstancias concretas mientras la persona enferma las disimula u oculta o bien las descarga sobre víctimas inocentes. Desde el punto de vista psicológico Biodanza es una técnica ansiolítica es decir reductora de ansiedad, el estrés producido por conflictos emocionales tiende a disminuir rápidamente

Desde los efectos que produce Biodanza en las personas que la practican tienden a inducir modificaciones en el **ESTILO DE VIDA** que es una expresión que se aplica de una manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende la vida, no tanto en el sentido de una particular concepción del mundo (poco menos que una ideología), como en el de una idiosincrasia o un carácter, particular o de grupo (nacional, regional, local, generacional, de clase, subcultural...), expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria, etc.), fundamentalmente en las costumbres o la vida cotidiana, en la relación con el entorno o en las relaciones interpersonales.

Entre los estilos de vida más importantes que actúa Biodanza encontramos: Autorregulación en:

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Ejercicio físico.
- Sueño nocturno.
- Estrés.
- Dieta
- Actividades de ocio o aficiones.
- Relaciones interpersonales.
- Medioambiente.
- Comportamiento sexual.

Estilos de vida saludables. Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está

enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud tal vez el momento clave de esta tendencia o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de la salud, para mejorar los factores de riesgo como la alimentación poco saludable y el sedentarismo, los estilos de vida saludable tienen que ver con actividad física y alimentación para prevenir enfermedades de tipo metabólico, cardiovascular; hoy en día estamos ante una epidemia entre comillas o sin comillas, una epidemia de este tipo de enfermedades y dentro las cuales tal vez la obesidad es la que más relevancia tiene puesto que últimamente las cifras de sobrepeso y obesidad en los diferentes países del mundo tanto desarrollados como en vía de desarrollo aumentan de manera peligrosa.

El estilo de vida se va conformando a lo largo de la historia del sujeto; es un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación o imitación de modelos, de patrones familiares o grupos informales. El sujeto también tiende a imitar modelos sociales, que se promueven por los medios de difusión o comunicación social. El estilo de vida no sólo puede formarse espontáneamente, sino como resultado de decisiones conscientes de los hombres, que aspiran a perfeccionarse y a perfeccionar la sociedad; el estilo de vida puede favorecer, al mismo tiempo, la consolidación de algunos altos valores y, aún más, su difusión social. Representa así mismo un producto complejo, fruto de factores personales, ambientales y sociales que convergen no sólo del presente, sino de la historia interpersonal. El estilo de vida es un aspecto de la actividad vital diaria de las personas que indica la línea y orientación de la conducta y el razonamiento de la personalidad. En él están reflejados los hábitos estables, las costumbres y conocimientos del individuo, así como sus valores morales, aspiraciones y esperanzas. El estilo de vida, por tanto, es el resultado de las decisiones conscientes de los hombres que aspiran a modificarse a sí mismos y a la sociedad en la dirección considerada por ellos como deseable, fruto de la creación humana.

El comportamiento implicado en la salud es cualquier acción que influye en la probabilidad de consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que afectan el bienestar físico y la longevidad.

Estrés y salud/enfermedad. Los factores psicológicos, cognitivos, emocionales y motivacionales, propios de cada persona de acuerdo a su historia de vida personal y al ambiente sociocultural en que se ha desarrollado, influyen de manera decisiva tanto en el proceso de enfermarse como en la prevención de la enfermedad y el mantenimiento de la salud.

Las variables psicológicas inciden siempre, en alguna medida, directa o indirectamente, positiva o negativamente, en todos los trastornos y enfermedades, y no únicamente en los llamados psicosomáticos, por ejemplo la hipertensión, el dolor crónico, la gripe, las alergias, el cáncer, el asma, etc.

La salud no debe ser entendida únicamente como ausencia de enfermedad, sino como algo positivo en sí mismo, un estado de bienestar físico, psíquico y social. Debe promocionarse mediante conductas adecuadas. Los individuos muy negativos y pesimistas tienden a desarrollar más síntomas somáticos y más enfermedades que los que no lo son o lo son en grado bajo. Actualmente existe una tendencia cada vez mayor entre los especialistas de la salud de considerar **TODA** enfermedad como psicósomática, es decir, que todo trastorno orgánico está asociado en mayor o menor grado a factores psicológicos. Enfermedades como la gripe, accidentes cerebrovasculares, enfermedades del corazón, gastritis, obesidad, etc., están determinadas más que por el efecto de agentes específicos, por factores ambientales, sociales y conductuales (estilo de vida), como por ejemplo la dieta, el ejercicio físico, los acontecimientos diarios, el hábito de fumar o el ingerir alcohol en exceso.

Por un lado la enfermedad (en especial la enfermedad crónica) y su tratamiento médico por sí mismos producen estrés y diversos problemas psicológicos asociados (trastornos emocionales, intolerancia a los tratamientos). Por otro lado, **el estrés** puede producir efectos directos aumentando la vulnerabilidad del organismo y actuando, ya sea precipitando la aparición de una enfermedad o agravándola. los principales efectos psicológicos con relación a la salud/enfermedad se establecen a través de mecanismos del estrés, el cuál puede influir sobre la salud porque modifica el funcionamiento fisiológico general del organismo (Ej. Frecuencia cardíaca, presión sanguínea, respiración, tensión muscular, etc.), la actividad neuroendocrina y la capacidad inmunológica del organismo.

De manera indirecta el estrés también puede alterar la salud al estimular comportamientos poco saludables como el fumar, el abuso de sustancias como el alcohol o drogas, el insomnio o la anorexia.

Las situaciones estresantes que se han asociado a alteraciones en la competencia inmunológica son muchas, pero dejando de lado los trabajos experimentales, suelen predominar aquellas situaciones que implican alguna forma de estrés psicosocial (situaciones de pérdida, conflicto marital, cambio laboral como la jubilación, el nacimiento de un hijo, la compra de una casa, sufrir un accidente grave u otros.

Ei rol de las emociones. Una de las características que mas condicionan el comportamiento de los individuos son las emociones. Estas son impulsos que nos llevan a actuar y que experimentamos como sentimientos intensos, agradables o desagradables, de muy diversa índole: ansiedad, miedo, rabia, felicidad, amor, tristeza. El sustrato biológico de las emociones parece residir en la amígdala cerebral y el lóbulo frontal.

La relevancia de esta faceta humana estriba en que la capacidad racional y de pensamiento, está dominada en última instancia por las emociones, pues nuestro cerebro reacciona de manera automática con aquellas respuestas emocionales que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida (GOLEMAN, 1997). Por ejemplo, a un médico con una gran capacidad técnica de poco le servirá su prodigiosa inteligencia si cuando atiende a un paciente grave es víctima de unas emociones que le impiden poner en práctica sus aptitudes; a un estudiante inteligente y trabajador de poco le servirán sus esfuerzos si ante el examen es preso de su ansiedad y se le queda la mente en blanco.

Por ello es importante desarrollar también una inteligencia emocional, es decir, una capacidad de controlar las emociones, de la que depende el éxito de nuestra conducta para afrontar los problemas de la vida. En las primeras etapas del desarrollo de la personalidad, cultivar estrategias de control emocional permite a la persona alcanzar cierto grado de inteligencia emocional. Este es un reto para padres y educadores.

Dado que las emociones no se suelen transmitir por medio de la comunicación verbal, la observación del lenguaje no verbal es clave para su observación. Para ello, la empatía constituye una habilidad imprescindible.

*Estar presente
estar en lo que estoy
dejar lo que era
es entrar en otra esfera*

*Esfera de Luz y transformación
Se da el sonido
Se escucha la música
Hay acompañamiento de un movimiento
Ágil y seguro*



*Mi cuerpo fluye Que me pasa
No está la forma
Mi cara se transforma
Mis manos desaparecen
El cuerpo se desplaza
Y estas ahí*

*Mi cuerpo se mueve
Me estremezco en tu presencia
Estas ahí me esperas
En esa gran dimensión
Giro giro a tu alrededor
Hay un amarre*

*Hay tensión Esta es mi sensación
Está la fuerza en mi interior
Hay que soltar, Hay que salir
Hay que parir, Para iniciar
Un caminar de vida
Y luz hasta la eternidad. Estrellita Mari*

8.7 CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD

La **calidad de vida** se define en términos generales como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida. Su realización es muy subjetiva, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla el individuo.

Según la OMS, la calidad de vida es “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno”.

Schwartzmann (2003), definió la calidad de vida como un complejo compuesto por diversos dominios y dimensiones. La calidad de vida se ha definido Como un juicio subjetivo del grado en que se ha alcanzado la felicidad, la satisfacción, o como un sentimiento de bienestar personal, pero también Este juicio subjetivo se ha considerado estrechamente relacionado con indicadores objetivos biológicos, psicológicos, comportamentales y sociales.

Una de las características que más emplea es la capacidad del ser humano para satisfacer sus necesidades y para sobrevivir. Puede decirse sin temor a equivocación, que estas necesidades sólo se satisfacen por medio de la interacción con las demás personas y con el medio ambiente. De acuerdo con esta afirmación, los problemas humanos pueden contextualizarse en términos de falta de correspondencia entre las necesidades del individuo y el ambiente físico y social.

Desde el punto de vista subjetivo, podríamos afirmar que la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) es la valoración que realiza una Persona, de acuerdo con sus propios criterios, del estado físico, emocional y social en que se encuentra en un momento dado. Tal definición implica Considerar la calidad de vida como una valoración: una respuesta cognoscitiva del individuo a la que sigue una reacción emocional.¹⁴

Pues bien, la calidad de vida es una categoría multidimensional, presupone el reconocimiento de las dimensiones materiales, culturales, psicológicas y espirituales del hombre, combate el concepto de hombre unidimensional y uniforme y obliga a desplegar mucha creatividad para aprender la diversidad

¹⁴ POMERLEAUY Brady, 1979. BARQUIN, 2002, 2001

humana. Lo anterior se acopla a la perfección a la mayoría de las tendencias actuales quienes rechazan el concebir al humano como ser lineal, ello se considera obsoleto, ya que desde su misma corporalidad la complejidad el ser humano es indescriptible, por ello acercarse a los procesos desde una forma holística permite mayor comprensión de esta madeja de factores mutuamente influyentes; por ello el concepto de Calidad de Vida depende en gran parte de la concepción propia de mundo que tiene el sujeto en particular: la interpretación y valoración que le da a lo que tiene, vive y espera.

En otras palabras y a modo de síntesis se recalca el valor de la interpretación que se realiza a los hechos y lo objetivo que se tiene en la vida, es decir, el valuarlo inmensurable de lo subjetivo: “los lentes con los que nos paramos y vemos el mundo”.

Es claro que *calidad de vida* es una noción eminentemente humana que se relaciona con el *grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social así como el sentido que le atribuye a su vida, entre otras cosas*.

En el área de la salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) fue pionera en el futuro desarrollo de la Calidad de Vida Relacionada con la Salud, al definirla, ya en 1948, como “... un estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no meramente la ausencia de enfermedad”.

Conceptos de Salud a través de la Historia. La **salud** es definida como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social). En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: “y en armonía con el medio ambiente”, ampliando así el concepto. Benet Hernández de Gispert cambiaría unas palabras de la definición de la OMS, y añadiría conceptos: cambiaría la palabra “bienestar” por “equilibrio”; y, añadiría el equilibrio “emocional”. Benet propone la redefinición del término “salud”.

La forma física, es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad.

Existe también la salud mental, la cual se caracteriza por el equilibrado estado psíquico de una persona y su auto aceptación (gracias al auto aprendizaje y autoconocimiento); en palabras clínicas, es la ausencia de cualquier tipo de enfermedad mental.

Concepto de Salud. En el intento de establecer lo que es salud se han planteado varias definiciones. Un Comité de expertos de la OMS (Organización Mundial de la Salud) la identifica con un estado de perfecto bienestar físico, síquico y social.

Este concepto, interesante sin duda, es inalcanzable como meta y contrario a la realidad. La idea de bienestar perpetuo no puede sostenerse, ante el simple hecho de que un aumento o disminución transitorios de la temperatura ambiental pondrán a muchos individuos lejos de esa situación de “comodidad” y, por otra parte, la injusticia social afecta en forma permanente a muchos sectores de cualquier población. Esa situación ideal no existe.

Esto significa que para estar sano es necesario mantener con el medio en que se vive un cierto equilibrio, que es cambiante según el punto de mira, las aspiraciones, el lugar, e inclusive el momento histórico donde nos situemos.

Hoy en día está aparentemente consensuada la definición de la Organización Mundial de la Salud publicada en su formulación de objetivos de la estrategia de Salud para Todos en el siglo XXI (1997) donde se definía la salud como aquello a conseguir para que *todos los habitantes puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven.*

Por tanto a la hora de definir este concepto, diremos, a modo de resumen, que hay varios aspectos a tener en cuenta:

- Nuestro estado de salud depende de un ambiente variable que rodea al sujeto, que también sufre, a su vez, variaciones. Por ello la salud nunca puede ser definida como un término absoluto e invariable a lo largo del tiempo y las condiciones ambientales. Es decir, la salud es un proceso dinámico que cambia continuamente a través de nuestra vida y, por tanto, nadie posee un estado fijo de completo bienestar físico, emocional, social y espiritual.
- No se puede definir un límite exacto entre salud y enfermedad, ya que ambos son términos relativos y dependientes de un gran número de variables. En la marcha de los procesos evolutivos de la vida, el individuo puede seguir creciendo y desarrollándose hacia el logro de niveles de bienestar aún mas altos
- En el concepto de salud se deben incorporar, al menos tres aspectos, uno objetivo (capacidad de realizar una función), otro subjetivo (en términos de bienestar) y otro ecológico (comprendido como adaptación biológica, mental y social del propio individuo al medio que lo rodea)

De cualquier forma, en la actualidad, la tendencia más aceptada considera a la salud como *un estado de salud–enfermedad dinámico, variable, individual y colectivo, producto, también dinámico y variable de todos los determinantes sociales y genéticos-biológicos-ecológicos que se originan en la sociedad, se*

distribuyen socialmente y se expresan en nuestra biología (San Martín y Pastor, 1988). Esta definición es la que asumiremos para el desarrollo del presente trabajo, teniendo en cuenta todas las limitaciones expuestas.

Determinantes De Salud. Una vez analizada la definición de salud, hemos visto la gran importancia de reflexionar sobre las características concretas que en nuestro medio específico tienen los numerosos factores relacionados con ella y las posibilidades de potenciarlos o modificarlos.

La forma de intervenir en los niveles de salud de la población es actuando sobre sus determinantes. Conocer cual son y el peso que cada uno de ellos tiene en el estado de salud de la población, es preliminar a cualquier intervención. Para facilitar esta tarea, haremos una breve presentación de los grandes grupos de factores que hoy son considerados como determinantes de la salud, puesto que la salud humana es un fenómeno complejo, resultante de una multiplicidad de interacciones pasadas y presentes

De los diversos análisis clásicos sobre los **factores que determinan la salud**, el modelo de Laframboise es el más conocido, sobre todo, tras la aplicación que hizo de él Lalonde a la realidad canadiense de 1974 en su informe “*Nuevas perspectivas sobre la salud de los canadienses*”.

De esta forma la salud viene determinada por cuatro factores, interaccionando entre si. Esos factores, desglosados, son:

- Factores ligados a la **atención sanitaria**: donde se incluyen la cantidad, calidad, gratuidad y acceso a los servicios sanitarios. Son factores que escapan al control del individuo.
- Factores **biológicos**: donde se incluyen aquellas causas ligadas a la genética y el envejecimiento celular. Son factores internos del individuo.
- Factores ligados al **medio ambiente**: incluyen desde los contaminantes ambientales a la presión sociocultural, dentro de un grupo de factores externos al propio individuo.
- Factores ligados al **estilo de vida**: comprenden un conjunto de decisiones que el propio individuo toma respecto a su salud

Biodanza y Fisiología

Fisiología y Biodanza
Caminan por la esperanza

Por la esperanza de amar, sentir, vivir
Por la esperanza de tener placer y de querer
Por la esperanza de equilibrar y armonizar
Por la esperanza de gozar, reír y llorar

Deflagrar una emoción
Y activar cada sensación
De tu cuerpo, de tu mente, de tu alma...

Con las vivencias liberas hormonas
Estimulas la inmunidad
y a alguna que otra llorona

Activando y ralentizando
El simpático y el parasimpático
Alternándose van trabajando
Salto, giro, corro... me activo
Acaricio, respiro, siento... ahora más pasivo

Equilibrando y armonizando
Todas tus emociones se va liberando
¿y si me vuelvo loco?
Bailo, danzo y canto
Que me guíen la música, el grupo y la danza
Que me acompañen rápido o con calma
Según necesite, según sienta
Biodanza fácil lo presenta.

(Bhairava- L. Sánchez Morillas)

8.8 EFECTOS FISIOLÓGICOS DE BIODANZA

“El cerebro ha adquirido en la especie humana un volumen y una diferenciación extraordinarios. Se sabe que por ejemplo que a lo largo de la circunvolución anterior al surco de rolando se encuentra el alto comando que dirige nuestros movimientos, se sabe además que al otro lado del mismo surco (circunvolución posterior) se extiende el área de la sensibilidad en general, profunda y táctil, en la región parietal izquierda se encuentra el centro de la palabra, y en la región occipital el área de la visión.

Es muy importante en la conducta emocional la intervención del sistema límbico y en particular el hipotálamo. La región frontotemporal, de la corteza límbica la sede las actividades orales y de auto conservación, mientras que las áreas posteriores son la sede de la conducta sexual, y de sus componentes afectivos, por ello toda la región límbica representa el fondo neurodinámico del instinto de las emociones, y del tono vital (eufórico, depresivo) el cual es inhibido, controlado y modulado, desde la corteza cerebral.

La corteza cerebral integra la percepción del mundo externo esta es la sede del pensamiento, de la conciencia y de la reflexión, controla la actividad motora voluntaria y coordina también la función visceral.

Estimulación del hemisferio cerebral derecho. El hemisferio izquierdo es la sede del lenguaje y de todas las operaciones que requieren un orden lineal en el tiempo, el pensamiento analítico, las funciones racionales y cognitivas dependen de este hemisferio. Se asocia a las operaciones lógicas, matemáticas, la actividad simbólica, la metonimia, la capacidad de captar el significado, el contenido, el pensamiento consecuencial, el análisis y buena parte de las funciones de la conciencia. El hemisferio izquierdo tendería a discriminar a señalar las diferencias mas que a percibir las semejanzas.

El hemisferio derecho especializado en los procesos y en los ordenamientos que no son lineales, geometría, morfología, las funciones no verbales, táctiles, conciencia musical, percepción artística, similitud, analogía, ícono, simultaneidad, el significante, la poética, la forma, la síntesis, el inconsciente. Sede de las funciones unificantes, integradoras, el lugar de la disolución, de las diferencias, de la percepción gestáltica, y holística. Actividades de este hemisferio son escuchar la música, modelar materiales plásticos, danzar.

Acción de la biodanza en el hemisferio derecho. “La Biodanza estimula predominantemente el hemisferio derecho, porque se sirve de una metodología no verbal, tiene una función integradora, estimula la sensibilidad táctil y la percepción musical, de modo de compensar el desequilibrio provocado por una cultura que

prefiere las funciones cognitivas racionales y analíticas en desmedro de aquellas inconsistentes unificantes e integradoras.”

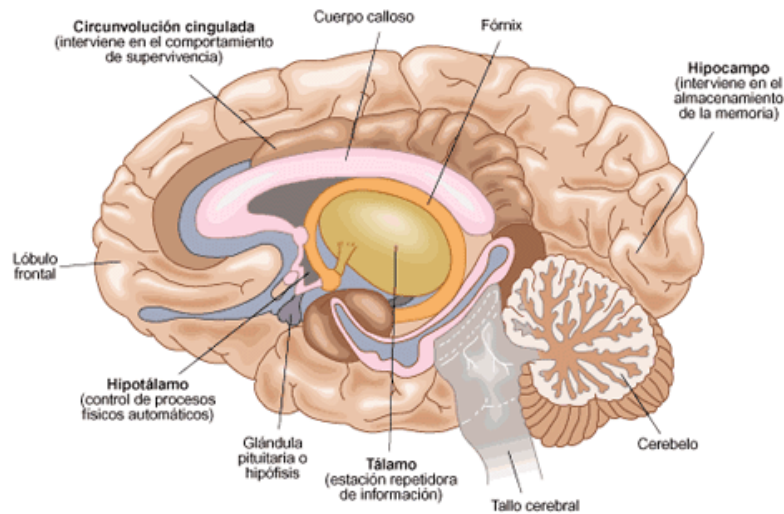
Estimulación del sistema integrador adaptativo-limbico-hipotalámico. El sistema integrador- adaptativo-límbico hipotalámico está estrechamente vinculado a la expresión de los instintos, de las vivencias, de las emociones, de los afectos. Esto contribuye a la consolidación de modelos de comportamiento e influye sobre la corteza cerebral a través de sus conexiones neocorticales. La corteza cerebral (neocorteza) posee a su vez funciones inhibitorias que actúan sobre este sistema y pueden modular el comportamiento a través de estímulos conscientes.

Las funciones principales en las cuales participa el SIALH son: control del sistema neurovegetativo, regulación del hambre y la saciedad, regulación de la diuresis, participación al control del metabolismo de proteínas y carbohidratos, intervención de las reacciones inmunitarias, termorregulación, regulación cardiovascular, regulación vigilia sueño, participación en la regulación de los ritmos biológicos (génesis y regulación de los ritmos) participación en la esfera de acción del comportamiento sexual, producción de gonadotrofinas hipofisarias, control del inicio de la pubertad, participación en la expresión de las emociones, reacciones agresivas, determinación de la atención, influencia sobre la memoria inmediata, participación en el lenguaje y en la comunicación verbal.

Acción de biodanza sobre el sistema integrador adaptativo limbico hipotalámico. Las vivencias tienen su representación fisiológica en el sistema límbico hipotalámico. El lóbulo límbico tiene dos importantes componentes que son el hipocampo y la amígdala cerebral. Las experiencias místicas y los estados de éxtasis se verificaron gracias a la estimulación de la parte media de este lóbulo. El hipotálamo es considerado uno de los centros reguladores de las emociones rabia, miedo, deseo sexual, instintos de hambre y de cuidado de la prole. El SIALH comprende por tanto formaciones neurológicas correspondientes a la esfera del comportamiento flexible (adaptativo) de los instintos, de las vivencias y de la afectividad. Estas formaciones neurológicas son inhibidas controladas y moduladas por los impulsos de la corteza cerebral. En biodanza se induce una disminución temporal de la función inhibitoria de la corteza cerebral mediante la suspensión provisoria del lenguaje verbal (permaneciendo en silencio excepto en los ejercicios particulares) la reducción momentánea de la actividad visual (a través de ejercicios realizados con los ojos cerrados) y de la motricidad voluntaria (a través de ejercicios efectuados con movimientos muy lentos) de modo de consentir una mayor expresión de los impulsos límbico hipotalámico.



Corte transversal del encéfalo



El sistema nervioso autónomo. Preside a las diversas funciones involuntarias que sirven a la conservación de la vida, la actividad del corazón, de los pulmones, del aparato digestivo, de los órganos sexuales y la motilidad de los vasos. Regula cada una de estas funciones y las coordina entre sí, manteniendo el equilibrio necesario al desenvolvimiento normal de la actividad somática y las relaciones de esta con la actividad síquica. Esto explica porque ciertos factores emotivos pueden provocar una excitación del sistema nervioso autónomo o también descompensar

su equilibrio cuyas alteraciones están en el origen de los trastornos psicosomáticos.

Acción de la biodanza sobre el sistema nervioso autónomo El sistema simpático actúa estimulando la circulación, predispone al organismo a las reacciones de defensa y haciendo posible las respuestas a situaciones de emergencia. El parasimpático actúa como un inhibidor de estas funciones.

Entre los dos subsistemas existe una alternancia de acción: cuando uno está en actividad el otro está en reposo. Es entonces cuando es posible estimular mediante los ejercicios de Biodanza solamente uno u otro de los subsistemas a la vez. Los ejercicios de Biodanza refuerzan el sentimiento de identidad, activan el sistema simpático mientras que aquellos que inducen el trance activan el parasimpático. La práctica de Biodanza contribuye a estabilizar el equilibrio neurovegetativo.

La música del ritmo alegre y eufórico y las danzas realizadas con ésta, tienen una acción estimulante sobre el sistema simpático y producen diversos efectos. La música lenta y dulce las danzas con movimientos a velocidad reducida, los estados de trance y de regresión integradora en cambio, activan el parasimpático produciendo diversos efectos. Al considerar lo anterior se puede comprender el efecto armonizador sobre el equilibrio neurovegetativo que se obtiene por medio de los ejercicios de Biodanza cuando se aplican de manera correcta.



Efectos de biodanza sobre el sistema nervioso- sistema endocrino – sistema inmunológico

Las vivencias inducidas por Biodanza puede crear efectos semejantes a los neurotransmisores así como los de algunas hormonas. Esto significa que algunos ejercicios específicos de Biodanza inducen efecto Dopaminérgicos, efecto Endorfinico, efecto Gaba etc. La hipótesis de Biodanza es que tales efectos inducidos por las vivencias de Biodanza activarían posiblemente los circuitos neurológicos y glándulas en los que se producen respectivas acciones neurológicas, endocrinas (las vivencias influyen sobre la hipófisis produciendo diversas glándulas endocrinas) e inmunológicas. (módulo aspectos fisiológicos de biodanza.

8.9 EFECTOS BIOLÓGICOS DE BIODANZA.

La concepción de la parte Biológica de Biodanza “parte de comprender el fenómeno de la vida como acontecer cósmico se necesita conocer las características universales de lo viviente. Este conocimiento permite una visión de la unidad universal de lo viviente, indispensable para comprender el principio Biocéntrico. La vida conocida en la tierra está fuertemente relacionada a una estrella. El sol, que es esencial para la preservación de la vida. Vivimos en un universo de astros.¹⁵

Veinticuatro de los elementos químicos que conforman la tabla periódica participan en los procesos biológicos de cualquier organismo vivo, su distribución es muy diferente a la encontrada en el universo, en la totalidad de la tierra y en la corteza terrestre. Este conjunto de elementos puede combinarse en millones de moléculas diferentes. Para que las reacciones biológicas ocurran los organismos requieren de energía. Una característica fundamental de lo vivo es la autorregulación, los seres vivos son sistemas autorregulados y sus funciones automáticas se basan en la perfección de sus mecanismos de retroalimentación. Los sistemas homeostáticos son de altísima precisión. las reacciones metabólicas están reguladas por mecanismos específicos que actúan durante la ontogenia del organismo. La materia viva tiene la capacidad de autor replicarse de acuerdo a un código establecido. La información genética esta contenida en la molécula de ADN.

El mensaje contenido en el ADN es transcrito a una molécula de ARN y luego traducido a una secuencia de aminoácidos que forman las proteínas que

¹⁵ Aspectos Fisiológicos de Biodanza. Sistema Rolando Toro Araneda. Curso de formación Docente de Biodanza

caracterizan morfológicamente y fisiológicamente a un organismo, la información del ADN se transmite de generación en generación. Las reacciones químicas (metabolismo) mediante los cuales los organismos vivos logran la conversión de energía a formas utilizables son parecidas en todos los seres vivos. Lo que quiere decir que aunque existan las grandes diferencias observables entre los seres vivos en ellos obedece un plan bioquímico básico que es común a todas las formas vivas.

Una de las características esenciales de la vida es la auto organización. El concepto de Inconsciente vital propuesto por rolando Toro es coherente con el proceso cognitivo de auto organización este “psiquismo de las células”.

Los organismos vivos siguen líneas evolutivas diferentes de acuerdo con las condiciones del ambiente. Se puede decir que el ambiente es la estructura del azar. No solo una especie se diferencia de otras sino que cada individuo de la misma especie presenta características diferenciales que lo convierten en un individuo único en un ejemplo biológico singular.

El proceso de diferenciación individual se acentúa violentamente de acuerdo con las posibilidades de desenvolviendo que brinda el medio ambiente y también por la selección operada sobre los productos del azar. Uno de los fenómenos más sorprendentes de los organismos vivos los constituye el proceso de codificación, descodificación, almacenamiento y evocación de informaciones. Existe aprendizaje cognitivo, operacional, emocional afectivo y visceral.

Características especiales de algunos procesos biológicos de la vida humana.

1. Impulso a integrar unidades cada vez mayores: Busca integrar totalidades cada vez mayores expansión sin límites en la totalidad, impulso que culmina en la experiencia cósmica. Entra en actividad las áreas más evolucionadas del cerebro y también las mas arcaicas. El sentimiento de alegría epifánica, la elevación del humor, la calidad poética y el éxtasis caracterizan esta experiencia.
2. Resonancia permanente con el origen: En el hombre el impulso de regresar a los orígenes ha sido observada por los antropólogos en las tribus primitivas. La tendencia a volver al orden primigenio y reciclar los patrones biológicos originarios es una constante en todos los pueblos. Las ceremonias de trance y renacimiento son manifestaciones de este impulso. El ser humano al ejercer autodeterminación esta en constante peligro de perder las claves originarias de la vida. La nostalgia de volver a los orígenes renueva la fuerza del proyecto vital.
3. Aparición de la identidad: Uno de los procesos más evolutivos del ser humano es la aparición de la consciencia de si mismo y la vivencia conmovedora de estar vivo. La función de la conciencia tiene una raíz biológica, y se estructura

sobre un fondo bioquímico en que la percepción se organiza a base de patrones de coherencia como si el mundo exterior encontrara replicas bioquímicas en el organismo vivo y este organismo pudiera funcionar frente a esas replicas.

Evolución no significa progreso sino transformación, desenvolvimiento, sucesión de manifestaciones. Para Biodanza el progreso biológico un criterio extraordinariamente unificador sería el nivel de Autonomía. Definición de autonomía sería la organización de un sistema independiente dentro de un sistema mayor capaz de realizar acciones diferenciadas conservando una perfecta integración con el sistema mayor.

Un sistema autónomo posee una unidad diferenciada dentro de la unidad del sistema al que pertenece.

Aparentemente tres sistemas aseguran el perfeccionamiento del nivel de autonomía: La existencia de un sistema sensorio motor de alta eficacia cuyos circuitos de retroalimentación son de extraordinaria plasticidad y precisión.

El segundo factor es el sistema inmunológico destinado a presentar identidad biológica disminuyendo el riesgo a los peligros del medio ambiente.

El tercer factor la conciencia del semejante a través de un mecanismo de identificación. Este proceso es el que da al hombre su fuerza expresiva autónoma y creativa.¹⁶

8.10 EFECTOS SICOLOGICOS DE BIODANZA

Biodanza no es una concepción aislada del contexto de la sicología actual. La teoría de **Biodanza** se ha nutrido de muchas ideas geniales sobre psicogénesis, embriología de la conducta, psicoanálisis, psicosomática, psicología de la identidad, psicología de la expresión entre otras. Lo importante es la integración de las ideas- fuerzas que han surgido sobre el ser humano, sobre la dinámica de su psiquismo y de su comportamiento.

Biodanza a partir del principio Biocéntrico encuentra inspiración y confirmación teóricas en infinidad de pensadores. Las ideas de inconsciente personal de Freud y de Inconsciente colectivo de Jung están profundamente relacionadas con la idea de inconsciente vital o psiquismo de las células que ha planteado **Biodanza**. La Imagen del ser humano tal como se diseña hoy en día, es un holograma de ideas geniales relacionadas unas con otras y que el modelo teórico de **Biodanza**, la teoría del inconsciente vital, el principio biocéntrico constituyen un desarrollo

¹⁶ Aspectos Biológicos de Biodanza. Sistema Rolando Toro Araneda. Curso de formación Docente de Biodanza

natural de este holograma. **Biodanza** no es una disciplina alternativa sino una extensión de las ciencias humanas.

Dentro de la Concepción teórica de **Biodanza** el instinto es una red orgánica de impulsos hereditarios, destinados a la auto conservación. No se trata solo del instinto sexual sino de todos los instintos cuya función es la conservación de la vida, instinto de conservación, alimentaria, de nido o caverna, En Biodanza el “yo Diplomático” es reemplazado por la Identidad en su expresión afectiva y creadora.

Escala de desenvolvimiento desde el instinto a la emoción: Las emociones y los sentimientos son el resultado de una elaboración neurológica cada vez más compleja de los impulsos instintivos.

1. Los instintos son impulsos innatos que al ponerse en contacto con los estímulos exteriores generan protovivencias del neonato.
2. Las protovivencias evolucionan mas tarde y dan origen a vivencias altamente diferenciadas. Las vivencias son estados cenestésicos intensos que tienen la característica de la génesis actual (aquí-ahora) y que influyen en los procesos de autorregulación.
3. Las emociones son impulsos de origen instintivo que promueven acciones de aproximación frente a las circunstancias agradables y de rechazo y huida frente a las situaciones desagradables. Las emociones poseen expresiones y patrones motores diferenciados, neurovegetativas, endocrinas e inmunológicas. Las emociones agradables son la alegría, la felicidad, el erotismo, la paz. Las emociones desagradables son la rabia, el miedo, los celos, la angustia.
4. Los sentimientos están constituidos por conjuntos complejos de emociones que tienen duración en el tiempo poseen componentes simbólicos y elementos de conciencia.

El componente instintivo evoluciona hacia la conciencia:

- a. Instintos
- b. Protovivencias
- c. Vivencias
- d. Emociones
- e. Sentimientos

El **instinto** es una conducta innata hereditaria, que no requiere aprendizaje y que se desencadena frente a estímulos específicos. Su finalidad biológica es la adaptación al medio para la sobrevivencia de la especie. Según el abordaje de **Biodanza** la cultura obstruye desorganiza y pervierte los instintos dando origen a

la patología social e individual. Así nuestra tarea más urgente es rescatar la base instintiva de la vida y buscar orientación en esos impulsos primordiales.

El abordaje es salvar esta selva interior y realizar no solo una ecología de la mente, sino también una ecología de los instintos. Es necesario mirar las manifestaciones instintivas bajo la perspectiva biológica de exaltación de la vida y de la gracia natural. Los instintos constituyen una red sistemática con representación bioquímica y efectos comporta mentales que se proyectan sobre el estilo de vida. El instinto básico se relaciona con el impulso de sobrevivencia y en íntima relación con este se organiza los otros instintos. **El instinto de sobrevivencia y conservación de la vida se relacionan dinámicamente con la fuerza de la identidad.**

En este punto es donde esta concepción de los instintos se vincula con el modelo teórico de Biodanza y con el principio Biocéntrico. La evolución individual se basa en el desenvolvimiento e integración de los cinco canales de expresión del potencial genético: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. El proceso de integración induce estados de plenitud. Estos estados permiten al ser humano trascender su propia programación filogenética sin traicionar los gérmenes de la vida. El potencial genético es una fuerza activa que pertenece al presente y posee un don de génesis actual. La trascendencia consiste en crear mas vida a partir de la vida. La trascendencia no consiste en trascender el cuerpo o dominar los instintos sino en permitir que estos se manifiesten como hierofanias.

El comportamiento instintivo posee una infraestructura neuroendocrina de gran precisión. Los instintos tienen como función conservar la vida y permitir el desenvolvimiento. La represión de los instintos ha traído como consecuencia el deterioro de los estilos de vida y ha puesto a la humanidad en peligro de extinción.

Las propuestas de Biodanza son:

- a. Rescatar los instintos cuya función es la conservación de la vida
- b. Dar a las personas la oportunidad de comunión y empatía
- c. Luchar contra las ideologías y los prejuicios
- d. Reforzar y expresar la identidad y la seguridad en si mismo, eliminando los factores paranoides.
- e. Devolver a la conciencia de la humanidad el sentido de la sacralidad de la vida.
- f. Aumentar la conciencia ética cuya fuente es la inteligencia afectiva.

Origen Biológico y desarrollo primal de las emociones: Existe una infraestructura biológica situada en la región límbico hipotalámica del cerebro que genera patrones viscero-musculares-expresivos de las diversas emociones. Los

niños que reciben continente afectivo y nutrición oportuna en su primera infancia mielinizan perfectamente las vías nerviosas cortico hipotalámicas. Las emociones de alegría, afecto, rabia, tristeza, miedo son moduladas por la corteza cerebral. La conducta flexible es modulada por el lóbulo límbico (hipocampo-amígdala) y por el hipotálamo.

La estructuración neurológica de la identidad depende del amor que el niño recibe en sus primeros años de vida. La conciencia de la identidad permite el desenvolvimiento de emociones y sentimientos fuertes y coherentes de vínculo afectivo.

Las emociones positivas que **Biodanza** refuerza se puede nombrar las siguientes:

- Alegría
- Deseo sexual
- Afecto fraternal
- Bondad
- Seguridad en si mismo
- Plenitud
- Serenidad feliz
- Amor

Lo más importante es la expresión sincera de emociones y la coherencia en la expresividad. **La integración expresiva del rostro y del cuerpo son signos de salud.** El individuo sano expresa con espontaneidad sus emociones frente a circunstancias concretas mientras la persona enferma las disimula u oculta o bien las descarga sobre víctimas inocentes.

Lo saludable seria que los individuos tuvieran las espontaneidades y sinceridad necesaria para reaccionar con las emociones adecuadas a cada situación. En **Biodanza** no se reprime el llanto pero tampoco se estimula. **Biodanza** trabaja en el reforzamiento de emociones positivas y en la expresión coherente de ellas respecto a las circunstancias reales. La tristeza se apacigua en el abrazo

La agresividad se descarga en la creatividad vital. En la creatividad puede darse curso a una agresividad que genera armonía

El desarrollo de la espontaneidad afectiva y erótica no permite la acumulación de tensiones, productos de la represión y el resentimiento. En **Biodanza** se refuerza en situaciones reales la producción de emociones saludables de plenitud y afecto.

Las emociones están íntimamente vinculadas con el funcionamiento de los órganos. Las emociones modifican permanentemente los umbrales de respuesta neuroendocrina en el hipotálamo cerebral, así el miedo, la rabia, el deseo sexual la vivencia de éxtasis provocan cambios en las tasas de hormonas y neurotransmisores que a su vez influyen sobre la actividad de los órganos.

Las emociones pueden tener efectos sobre la salud y producir enfermedades orgánicas.

En Biodanza se busca hacer un camino desde la emoción feliz a la curación. Un modo saludable de mantener el equilibrio interno y establecer una relación coherente con el mundo externo consiste en aprender a expresar las propias emociones.

En **Biodanza** se trabaja en Feed Back. Si se recibe amor se responde con amor. Si se recibe violencia se devuelve agresión, si la fuerza que esta en contra es muy fuerte es necesario escapar. La propuesta en **Biodanza** es que las relaciones humanas que tiene un carácter de continuidad y frecuencia íntima crean una red neuroendocrina debido a la interacción entre los miembros de la pareja. Esta red representa verdaderas funciones nuevas dentro del sistema viviente de cada uno. La expresión de emociones en **Biodanza** es muy intensa. Los ejercicios inducen emociones de alegría, erotismo, estados de regresión a través de danzas integrativas y de comunión con el grupo.

Efectos de biodanza en el tratamiento de las enfermedades psicosomáticas

La propuesta de Biodanza es actuar a través de ejercicios específicos que deflagran emociones integradoras para favorecer la autorregulación orgánica. Desde el punto de vista psicológico Biodanza es una técnica ansiolítica es decir reductora de ansiedad, el estrés producido por conflictos emocionales tiende a disminuir rápidamente. Biodanza actúa sobre el sistema integrador adaptativo límbico hipotalámico (SIALH). En el ámbito psicológico modifica el estilo de vida y crea nuevas motivaciones para vivir.¹⁷

Desde un punto de vista Biológico Biodanza es una técnica de integración interorgánica esto significa que la práctica de Biodanza integra el organismo en todos los niveles emocional, neurológico, endocrino, inmunológico, por esta razón tiene efectos curativos y de rehabilitación en los mas diversos cuadros clínicos. En Biodanza se describe el camino desde la lesión a la emoción (integradora).

La expresión de la identidad genera salud, alegría de vivir y nuevas formas de comunicación afectiva y erotismo.¹⁸

¹⁷ Aspectos psicológicos de Biodanza. Escuela de Biodanza Sistema Rolsando Toro. Pereira. Colombia. Curso de formación para profesores de Biodanza

¹⁸ Biodanza ARS Magna Escuela de Biodanza Sistema Rolsando Toro. Pereira. Colombia. Curso de formación para profesores de Biodanza

Al realizar la entrevista individual los informantes manifestaron en el componente Físico de Salud

" Como síntoma físico regule la Menstruación" NP.LC"

"dolor en las articulaciones" FP.

"Rinitis, estreñimiento, control de la alimentación" LO

. "gastritis" MA.

"obligar al cuerpo a moverse, ir soltando, me ha ayudado y regular la tiroides"FP"

"Siempre me ha gustado mucho usar mi cuerpo. Ahora lo uso de forma más cuidadosa."SB

"Dolor de cabeza, cansancio, dolor en articulaciones. Ya no sufro de disfonía "AS

" recuperar la perdidas Dolores musculares HR Me ha ayudado a regularizar algunas molestias físicas musculares "HR

"Cuando comencé Biodanza tenía algunas molestias de colon que ahora no siento, además dejé de fumar después de 13 años de consumo y otras dolencias en el hombro derecho y la cintura, aunque estas dos últimas aparecen todavía de forma intermitente Satisfactoria"NA

En el Componente Físico Mental:

"buen estado físico, vitalidad" MA.

"Regulación del sueño, regulación de la actividad laboral, autocuidado" LO.

"mayor disposición, más regulada en las funciones biológicas, y un buen estado de salud general" LC.NP.

"Sueño, comida, actividad física, actividad psicológica "SB

En el componente Función Sico Social

“No me quedo en la emoción, expreso los sentimientos” LO.

“Soy más fuerte para afrontar los momentos difíciles, disminuyó mi angustia, antes caía en episodios de depresión” MA.

“Más autocontrol en mis comportamientos” NP LC.

“MUY activa. Poca locura. Mucha introspección. Aprender a pedir, agarrar, soltar,” SB

“Ya tengo más gusto para ir donde la gente, me daba pereza ir a reuniones” MA.

“Apertura, confianza, aceptación, amistad, más vínculos” LO.

“Me relaciono mejor con otros” NP.LC

“más alegre, más confianza, conexión con la vida. Interactúo con las personas, mas sociable,” AS

“Entiendo mejor algunas personas que antes no me agradaban Mayor integración social aunque me falta” HR

“Equilibrada, Sana y satisfactoria NA”

8.11 CONCEPTOS ESTRUCTURALES DE BIODANZA

8.11.1 Inconsciente Vital

El Inconsciente Vital es el psiquismo de las células y órganos, significa que las células y los órganos tienen memoria, sistemas de defensa, afinidad y rechazo, solidaridad entre ellas y una riquísima forma de comunicación. Es un verdadero funcionamiento integrado y este psiquismo es quien da origen a los estados de humor.

Este psiquismo no trabaja con ideas ni con imágenes, solo responde a estímulos externos, principalmente internos y respuestas instintivas, defensa inmunitaria y adaptación al medio ambiente. Considerando los conceptos ya existentes, o sea: el concepto de Inconsciente Personal de Freud y el de Inconsciente Colectivo de Jung, Rolando Toro Araneda propuso el concepto de Inconsciente Vital. Según

este concepto los estados de humor están relacionados con la condición de equilibrio, vitalidad y salud del organismo.

Los tres niveles del Inconsciente se comunican entre sí a través de "umbrales de transición". Entre el Inconsciente Personal y el Inconsciente Colectivo se establecen los procesos que van desde la historia personal hacia el arquetipo. Entre el Inconsciente Colectivo y el Inconsciente Vital se establecen los procesos que van del arquetipo a los sistemas de integración biológica mediante danzas de integración.

El Inconsciente Vital se nutre de la memoria cósmica y organiza la materia (cadenas proteicas, sistemas orgánicos) sobre la base de una programación presuntiva que puede o no, generar sistemas orgánicos estables. Los padrones de auto organización que generan sistemas vivos capaces de reproducirse son bastante estables.

Biodanza® trabaja especialmente con el Inconsciente Vital, condición que permite una acción muy eficaz en la camada más profunda del sistema vivo humano. A través de las vivencias se inicia una aventura cósmica en la que se navega con rumbo desconocido, a formas de vida optimizadas.

El Inconsciente Vital se expresa a través del humor endógeno, bienestar Cenesésico y estado global de salud. La vivencia es la vía directa al Inconsciente Vital.

El Deseo de Vivir. El deseo de vivir proviene del psiquismo celular, no del pensamiento conceptual ni de la voluntad consciente. Hay en las células una cualidad de sobrevivencia, un índice de longevidad relacionado con el deseo de vivir. Se siente el deseo de vivir cuando se pueden expresar los potenciales genéticos. La depresión es el agotamiento de ese impulso de vida, la pérdida de motivaciones para seguir viviendo. El estímulo de la expresión de los cinco conjuntos de potencial genético (cinco líneas de vivencia) es una forma de influir positivamente sobre el inconsciente vital.

Inconsciente Vital hace referencia a la existencia de un **psiquismo celular**, donde órganos, tejidos y células obedecen a un sentido global de auto conservación. Coordina las funciones de regulación orgánica y homeostasis, adquiriendo plena autonomía con respecto a la conciencia y comportamiento humano. Resulta difícil imaginar la vida sin una programación embriológica y una expresión genética definida. El inconsciente vital regula y estabiliza las funciones orgánicas y su manifestación en el escenario de la conciencia cotidiana se produce a través del humor endógeno y el bienestar cenesésico. Cuando el Inconsciente Vital se halla en sintonía con la tendencia universal generadora de vida, hablamos de un sistema vivo saludable. En el momento que se produce una perturbación de la misma, se inician procesos de malestar y enfermedad

8.11.2 Principio Biocéntrico



Principio Biocéntrico es considerado base en la Biodanza o su razón fundamental de ser, porque regula lo medular de su naturaleza, este principio se inspira en la intuición del universo organizado en función de la vida y pone al descubierto la necesidad de reformular nuestros valores culturales en función del respeto por la vida.

El aporte fundamental de Rolando Toro es de corte epistemológico y se refiere al concepto del Principio Biocéntrico, como estilo de sentir y de pensar que toma Como punto de partida la vivencia y la comprensión de los estilos de vida. Este principio es propuesto como el principal paradigma del sistema biodanza que sirve de fundamento a las diferentes ciencias y disciplinas del conocimiento como la educación, la psicología, la sociología, el derecho y la medicina, porque sitúa como centro y punto de partida el respeto por la vida humana.

El Principio Biocéntrico se inspira en la intuición del universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales que toma como referencia el respeto por la vida. Sitúa el respeto por la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos; restablece la noción de la sacralidad de la vida. Propone la potencialización de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. Biodanza es, desde este punto de vista, una poética de lo viviente, fundada en las leyes universales que conserva y permite la evolución de la vida. Todas las acciones se orientan en resonancia con el fenómeno profundo y conmovedor de la vida.

Emplea una metodología vivencial, dando énfasis a la experiencia vivida más que la información verbal, permite comenzar la transformación interna sin la intervención de los procesos mentales de represión.

El sentimiento de amor se podría definir según Rolando Toro como: “la experiencia suprema de contacto con la vida”. A través de **Biodanza** se llega a la fuente originaria de los impulsos de vida. Danza, amor y vida son términos que aluden al fenómeno de “unicidad cósmica”.

Desde el Principio Biocéntrico podemos concebir el universo como un gigantesco holograma vivo; la experiencia de unidad mística e identidad suprema para nosotros es perfectamente válida. Podemos descubrir en esta vivencia fundadora las “raíces de una cultura de la vida”.

Los códigos actuales de justicia, que se basan en la propiedad privada y no en la vida, son la expresión de una psicosis colectiva. La cultura debería estar organizada en función de la vida, nuestras formas culturales actuales son anti-vida. El Principio Biocéntrico surge, por lo tanto, de una propuesta anterior a la cultura y se nutre de los impulsos que generan procesos vivientes. Propone la potenciación de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. **Biodanza** es, desde este punto de vista, “una poética de lo viviente, fundada en leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida”.

El Principio Biocéntrico es una referencia esencial al origen cósmico de la vida, una síntesis conceptual del ser humano con el magno proceso de integración con el universo, con su semejante y con su condición autónoma de amor y conciencia.”

8.11.3 Vivencia

La Vivencia es el elemento operativo esencial del Sistema Biodanza. La inducción de vivencias, constituye la base del método de Biodanza. El Mecanismo fundamental de **Biodanza** es la estimulación de vivencias mediante la música, danza integradora, situaciones de encuentro en grupo y ejercicios de trance y regresión. Los ejercicios de **Biodanza** estimulan el inconsciente vital y la expresión de los Potenciales Humanos a través de la deflagración de vivencias.

La inducción frecuente de determinados tipos de vivencias, reorganizan las respuestas Frente a la vida. La acción reguladora de los ejercicios no se ejerce sobre el cortex cerebral voluntario sino sobre la región límbico-hipotalámica, centro regulador de las emociones. La expresión de la identidad constituye un objetivo central de Biodanza. El redescubrimiento de la identidad solo es posible a través de la vivencia.

Rolando Toro clasifica las vivencias en cinco grandes conjuntos expresivos del potencial humano. Los ejercicios están seleccionados para estimular la producción vivencias específicas dentro de esos cinco conjuntos de potencial y constituyen Las "líneas de vivencia".

¹⁹ Revista electrónica [Pensamiento Biocéntrico](#)



*Lo que siento, lo que expreso
Mi crecimiento y mi evolución
Trascender, Avanzar
Mi integración, mi sanación*

*Fluir, vivir, entregarme
Llegar a mí ser
Ese ser que encuentra
Una forma de expresarse
Y moverse con lo que es*

Estrellita marinera

Las personas manifestaron:

"Darme cuenta de lo que siento, de lo que necesito, de lo que doy y conocerme a través del otro."SB

"Conexión a través de mis sentidos "NP

"He tenido el tiempo para escucharme ver mi movimiento para ver mi ritmo y mi conexión con el otro y a través de él identifico lo que estoy siendo, conexión profunda con mi interior ya siento que escucho mi cuerpo a mi me dolía y era hasta reventar, escucho el dolor, me tengo más en cuenta, identificar cosas, lo que me gusta lo que no me gusta, de quien estoy siendo LC
Al descubrir las sensibilidad de mi cuerpo y empezar a expresar lo que siento he establecido una conciencia de mí y mi relación

con el entorno. Pienso que por el momento en eso radica mi conexión. "AG

"Por medio de la vivencia me he encontrado más a mi misma, ampliando mi conciencia."AS

"Progresiva siento que aun debo permitirme dejar llevar por la música y la danza "HR

"Muy profunda. He logrado mayor consciencia corporal, orgánica y sensitiva, que me permite escuchar mejor mis necesidades, tendencias y preferencias."NA

"Mayor interés del ser personal, bienestar por las emociones" LO

"Cuando yo logro encontrar lo que quiero cuando siento lo que hay en mi corazón" .MA

"Me conecto conmigo misma y fluyo. Tengo facilidad para conectarme con la música." FP



8.11.4 Psicofísica

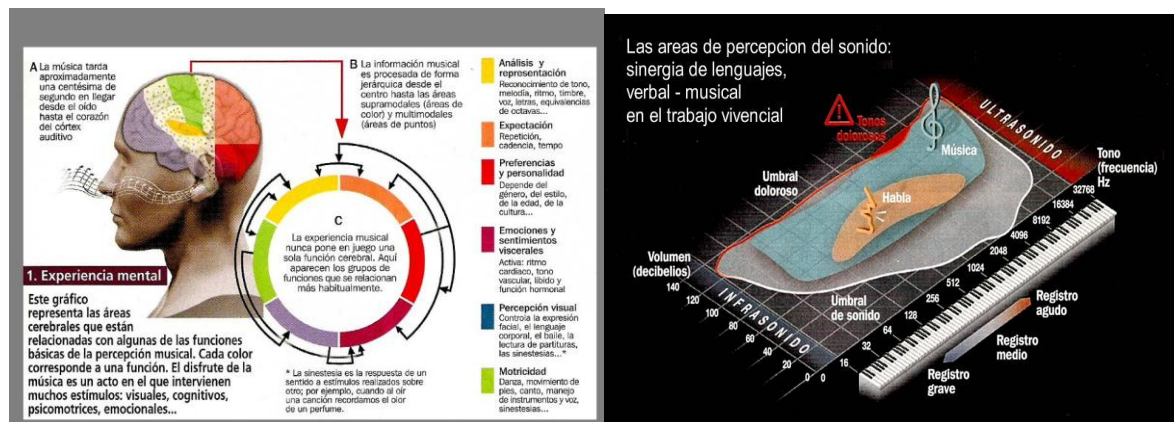
Todo el proceso de cambio debe involucrar el cuerpo en sus diversos niveles: neurológico, endocrino, inmunológico y emocional. El tradicional método de hacer conscientes los conflictos inconscientes para curar los trastornos psicológicos se ha demostrado insuficiente.

El cerebro, la mente, el cuerpo son una sola unidad impensable separadamente. La mente está en cada célula del cuerpo. Las vivencias de alegría, placer, erotismo alcanzan la totalidad del organismo y tienen efecto integrativo. El método de **Biodanza** es vivencial y uno de sus objetivos prioritarios es la superación de disociaciones.

8.11.5 El Poder Deflagrador de la Música (Semántica Musical)

La música es el instrumento de mediación entre la emoción y el movimiento corporal. La música es un lenguaje universal accesible a niños y adultos de cualquier época y región. Su influencia va directamente a la emoción sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento.

La identidad es permeable a la música y por lo mismo puede expresarse a través de esta. La música estimula la danza expresiva, la comunicación afectiva y la vivencia de sí mismo. El órgano para sentir la música no es el oído sino el cuerpo.



8.11.6 Contacto y Caricia

Producen efectos emocionales y viscerales sobre el cuerpo. En Biodanza se considera la función de contacto como terapéutica, porque este puede disolver las tensiones musculares crónicas. Además la caricia activa, moviliza, transforma y refuerza nuestra identidad, que se proyecta en la piel y que junto a la musculatura

representa nuestro límite corporal. Si la musculatura y la piel forman un continente genuino podemos establecer vínculos auténticos con las otras personas y con el universo.

En Biodanza mediante las vivencias del contacto afectivo se moviliza el continente de la identidad se vuelve evanescente y osmótico para que esta coraza se transforme progresivamente haciéndose mas adaptable. El contacto debe darse dentro de un proceso progresivo de comunicación afectiva y empatía y alcanzar la cualidad de caricia. La caricia es uno de los instrumentos fundamentales de Biodanza. Las terapias y la medicina en general poseen generalmente una alta tecnología y una semántica sofisticada pero una total falta de afecto. La caricia induce cambios funcionales a nivel orgánico y existencial. La caricia despierta la fuente del deseo y expresa la identidad. Las motivaciones existenciales se enriquecen por la fuerza del eros y el deseo de amor .El desenvolvimiento del erotismo es esencial en el proceso de cambio.



8.11.7 El Sentido Primordial de la Danza:



*Es el movimiento, la conexión
De las estructuras corporales
Para dar una expresión
De equilibrio, salud, plenitud y goce de vivir*

Estrellita mariner

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

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

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

8.11.8 Unidad Música-Movimiento-Vivencia:

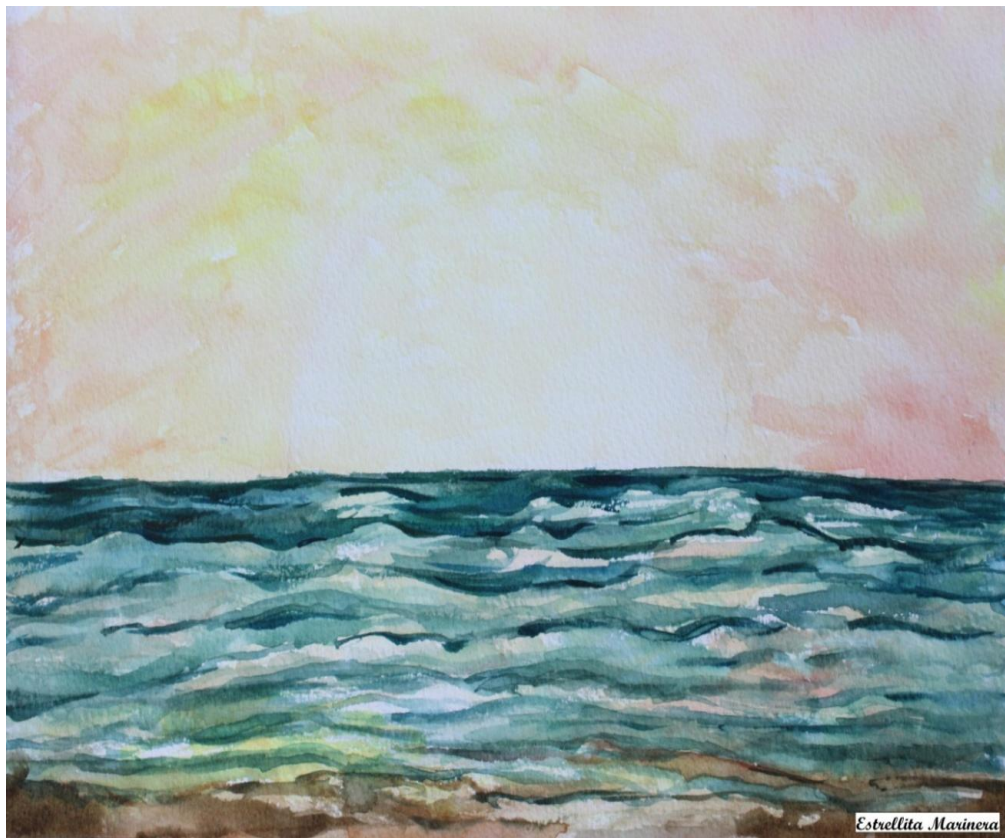
La música utilizada en **Biodanza** es rigurosamente seleccionada en relación a los ejercicios y las vivencias que se pretende alcanzar. Para seleccionar la música se requiere preparación en Semántica Musical y conocimientos acerca de los efectos de la música sobre el organismo. Es necesario encontrar las formas musicales que puedan tener "potencia deflagradora" de respuestas emocionales específicas. Así, por ejemplo, proponer una danza de alegría con música de acordes depresivos induce procesos disociativos.

Los centros motores del cerebro y los centros que integran la percepción musical con las emociones, empiezan a actuar en forma disociada. Es necesario trabajar con estructuras coherentes de "Música-Movimiento-Vivencia" para no inducir procesos iatrogénicos que, en lugar de integrar, disocien

El movimiento favorece la síntesis de nuevas neuronas en los centros de la memoria



8.11.9 Identidad



Camino, Camino camino con alegría

*Percibo el aire, el viento la naturaleza
Entro en un gozo de integración
Conmigo misma, con los otros con mi entorno*

*Sacar de mi la fuerza interna
Para sentir un gozo con el otro
En el juego, el disfrute
Hacer algo diferente
Y observarme en ese
Ambiente de armonía y tranquilidad*

Estrellita Marinera

La identidad se constituye a través de lo vivencial y lo que primero que se vivencia es el estar vivos. Esto se potencia con la conexión con el cuerpo y sus sensaciones, procesos y emociones -que tienen una base corporal-, por lo que la expresión de nuestra identidad es el movimiento corporal. Nuestra identidad se expresa cuando estamos en presencia de otros, por lo que los trabajos grupales fomentan la aproximación a la integración de la identidad. La identidad entendida como la conciencia de sí mismo se da a través de la conciencia del propio cuerpo y la conciencia de ser diferente.

La primera evoluciona a través de las experiencias cotidianas, siendo fuente de placer y de dolor. La conciencia de ser diferente se da en los primeros contactos con el otro y con el grupo. La identidad se hace presente en el espejo de otras identidades, entonces se llega a la conciencia de la propia singularidad y pensarse a sí mismo frente al mundo a partir de las primeras nociones de ser diferente. La **Biodanza** plantea una identidad -o sentido de ser uno mismo- que esté enraizado en el cuerpo y las vivencias, abierta a la experiencia presente, vivida como un proceso y que sea creativa.

Desde la **Biodanza**, una identidad sana es aquella que se abre al encuentro con el otro, que es capaz de establecer vínculos de reciprocidad, intimidad y mutua contención. Para la **Biodanza**, la persona con identidad saludable y autoestima elevada, se hace cargo de su propia vida, pudiendo llegar a dar respuestas cada vez más satisfactorias a las tres cuestiones existenciales formuladas aquí: dónde quiero vivir, con quién quiero vivir y qué quiero hacer. Una persona saludable que está vinculada consigo misma, con sus motivaciones instintivas y emociones tiene mayor posibilidad de responder a esto y lograr un vivir auténtico.

En **Biodanza** existen una serie de ejercicios que contribuyen a reforzar la expresión de identidad, la determinación y la seguridad en sí mismo, es decir, permiten un aumento en la autoestima. El fundamento de que estos ejercicios aumenta la autoestima, según Rolando Toro, es que ellos contribuyen a “tomar conciencia de sí mismo y a desarrollar el coraje para enfrentar a los demás; es así como personas tímidas adquieren rápidamente recursos personales para enfrentar la realidad, ya que los procesos de autoestima evolucionan mediante la acción.” La identidad es lo que cada persona ES esencialmente frente a cualquier otro sistema de realidad. La identidad tiene sus raíces en la estructura genética y su expresión biológica es el sistema inmunológico y la incompatibilidad con estructuras extrañas. Se manifiesta en el nivel celular, visceral, psicológico existencial.

En **Biodanza** la identidad se hace patente solo a través del otro. La vivencia fundamental de la identidad surge como la sensación endógena del estar vivo, la conmovedora e intensa sensación de estar vivo., generándose a sí mismo. Vivir en la alegría de ser con otro significa convivir adquirí la capacidad de vínculo afectivo. Nuestra identidad se revela en presencia del otro. La vivencia de estar vivo está

afectada constantemente por el humor corporal y por los estímulos externos pero su génesis es visceral.

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

- a. Conciencia del propio cuerpo
- b. Conciencia de ser diferente

En **Biodanza** la autoestima tiene raíz vivencial y mística mientras la autoimagen tiene un carácter más conceptual y formal.

La **identidad sana** es la vivencia de constituir una criatura única en resonancia e intimidad con todo lo viviente. La **identidad saludable** va siempre unida a una percepción corporal de límites netos con tendencia a la autonomía. La percepción corporal y la percepción de los objetos mantienen coherencia y unidad.

Los criterios de identidad normal:

- a. Percepción del semejante como único diferente y con valor intrínseco.
- b. Percepción de sí mismo como criatura con valor intrínseco
- c. Respuesta en leed back con la realidad
- d. Motricidad con equilibrio energía y sinergismo
- e. Ausencia de agresión gratuita
- f. Capacidad para poner límites a la agresión externa
- g. Capacidad de huida frente a una fuerza superior (supervivencia)
- h. Capacidad de intimidad
- i. Vivencia de conciencia
- j. Autodeterminación del límite de contacto
- k. Ausencia de espíritu competitivo
- l. Ausencia de autoritarismo
- m. Alto nivel de vitalidad
- n. Capacidad creativa
- o. Conciencia ética.

El desarrollo de la identidad no depende solamente de la maduración del sistema nervioso sino también de la relación con el medio ambiente. El proceso de formación de la identidad de sí mismo del prójimo y de los objetos no es estático sino esencialmente dinámico y transitivo.

Existe una sincronización perfecta entre las transformaciones de la identidad del sujeto y la identidad del mundo. La identidad es la cualidad de ser. Conciencia de identidad es la capacidad de experimentarse a sí mismo como entidad única y como centro de la percepción del mundo.

En **Biodanza** La expresión ontológica de nuestra identidad es el movimiento corporal. La danza por lo tanto es una acción ejercida directamente sobre la identidad. El amor y el deseo sexual refuerzan la identidad que a su vez la vuelven vulnerable. El instrumento más sutil y poderoso para penetrar en el integrado mecanismo de la identidad es la danza. La danza activa el núcleo central de la identidad, la conmovedora sensación de estar vivo y la percepción de la unidad de

nuestro cuerpo con las vivencias y emociones. A partir de esta sensación visceral se reactualizan las primeras nociones del cuerpo y su perfección como fuente de placer. Se acentúan la noción de ser diferente y único al entrar en contacto con otras personas. La autoestima y la conciencia de sí mismo se elevan a niveles desacostumbrados. El sentirse vivo con otro y al mismo tiempo exaltando sus características refuerza todos los circuitos de la **identidad saludable**.

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

Las ideas fundamentales se resumen en:

- a. La identidad de un individuo se revela solo en presencia de otro.
- b. La identidad es inmutable y sin embargo está en permanente transformación
- c. La relación erótica refuerza la identidad a la vez la torna vulnerable mediante el contacto.
- d. La vía regia para comprender la identidad es el trance musical
- e. Siendo el movimiento la expresión de nuestra identidad el acceso a sus modificaciones solo puede ser la danza en su condición de vehículo para la vinculación afectiva y el trance.
- f. Es indispensable separar el concepto de identidad con el de regresión.

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. La unidad funcional del organismo se realiza por la integración de tres subsistemas nervioso, endocrino, inmunológico. Se realiza por la acción del sistema integrador adaptativo límbico hipotalámico.

En **Biodanza** se comienza por superar las disociaciones motoras inducidas en gran medida por nuestra cultura disociaría.

Comportándome con mas soltura en el caminar de la vida NP

Cuando yo identifco que estoy siendo puedo saber si realmente eso es lo que quiero ser entonces yo encontré una incoherencia entre lo que quiero ser y lo que estaba haciendo y teniendo esa conciencia he podido atravesar caminos y dar pasos para encontrarme haciendo lo que yo quiero ser para que ese querer con el ser este sincronizada las dos cosas. LC

A través del contacto en diferentes niveles, he afianzado mi postura como hombre, balanceando mi masculinidad y feminidad, estando en paz conmigo SB

Ahora ha variado mucho mi ánimo. En ocasiones soy muy sensible, en otras tan directa que quienes me conocen lo asumen como una actitud agresiva (no me conocían en ese ámbito) Supongo que estoy aún fragmentada y el reconocimiento de

una serie de emociones de las que no era conciente me ha desestabilizado un poco. En términos generales he asumido posturas directas y autónomas. Siento que tengo más carácter para afrontar las cosas AG

Teniendo mas confianza en mi misma.AS

Pienso que valoro y lo escucho mas a mi cuerpoHR

Tengo mayor equilibrio personal, sé poner límites cada vez más apropiados y de mejor manera, he encontrado otras fuentes de placer y bienestar a las habituales, he logrado mayor claridad con las metas personales. He podido incrementar la seguridad en mí misma, apropiarme más del espacio que ocupo y reconocirme en los demás, fuente principal de la humildad para vivir.NA

He aprendido a expresarme ,siento que puedo desenvolverme, manifestar lo que soy, soltarme y dejar cargas, quitar máscaras, velos,caparazones, he quedado lo que yo soy en la medida que me conozco. MA

Expresión de emociones, opiniones, decir cosas argumentadas valoración del cuerpo como es. LO

Más seguridad, más levedad, conservar mi centro en muchas situaciones FP

8.11.10 Empatía

Es la capacidad de percibir y comprender los estados mentales de otras personas. Es una condición indispensable para el desarrollo social y está profundamente radicada en nuestro cerebro. Es una facultad del inconciente vital una forma de resonancia neurológica de coherencia con la identidad del otro, constituye una capacidad visionaria en la que participa tardíamente la conciencia. Escuchar y adivinar lo que sucede en el otro constituye un fenómeno de expansión de conciencia y una forma relacionada de vínculo.

8.11.11 Los Lenguajes Silenciosos

El lenguaje de la mirada viene desde regiones muy profundas del ser y posee las características del misterio, de la aceptación, del miedo o de la furia. Si somos sensibles a la mirada del otro podemos entrar en empatía o quedarnos fuera, recluido en nuestra soledad. Cuando podemos “ver” al otro, comenzamos a amarlo. Podemos cerrar los ojos para protegernos, o bien para sentir con intensidad el momento, pero también para encender una imagen querida. El lenguaje silencioso de las miradas puede conducir al éxtasis y en ese intercambio de luz suave desaparece el tiempo y se ingresa en el “para siempre”. El lenguaje de los gestos tiene algo de arcaico, un conjunto evanescente de matrices arquetípicas. La sonrisa, por ejemplo, es el más antiguo reflejo psicosocial. Los gestos de aproximación, las expresiones de las manos, la postura, los niveles de

tensión y relajación provocan en el otro un contagioso estado de alerta. Los lenguajes silenciosos constituyen una red de mensajes psíquicos y neuroquímicos frente a los cuales no estamos inmunes. Por esto es saludable cultivar la “poética del encuentro humano”. La danza en pareja, el abrazo y la Biodanza son formas prácticas de llevar adelante esta “poética del encuentro”.

Beneficios Los ejercicios de Biodanza son armonizadores y tienden a eliminar el estrés y los estados depresivos. Es un trabajo de evolución progresivo en el cual los participantes van encontrando un nuevo sentido a su vida, una nueva escala de valores en concordancia con su propia esencia.²⁰

Modificaciones vitales en la relación con la pareja, con los hijos, en el trabajo en definitiva con toda persona con la cual se establece algún tipo de vínculo.

- -Mejora la calidad de vida (alegría de vivir).
- -Reeducar la afectividad y las relaciones humanas.
- -Aumenta la valorización de sí mismo. (Autoestima).
- -Previene la depresión, la angustia, la soledad, el consumo de drogas y alcohol.
- -Genera cambios a niveles orgánicos, psíquicos y existenciales.²¹

²⁰ Identidad e integración. Escuela de Biodanza sistema rolando toro.pereira Colombia curso de formación para profesores de biodanza

²¹ Texto: “Los lenguajes silenciosos” Prof. Rolando Toro Araneda

8.12 LÍNEAS DE VIVENCIA

8.12.1 Línea de Vitalidad



*La vitalidad va unida a la alegría de vivir,
a la armonía orgánica, al rejuvenecimiento
y, sobre todo, a sentir la vida como
altamente significativa".
Rolando Toro*

En el Programa a NIVEL INICIAL (Aplicación de Pretest) y de PROFUNDIZACION O RADICALIZACION DE VIVENCIAS (Aplicación del postest)

Las potencialidades genéticas se da mediante las estructuras orgánicas y las funciones vitales sea mediante la forma y la constitución corporal. Las expresiones psicológicas de las potencialidades genéticas son las vivencias, las emociones y los sentimientos. Hay una correspondencia entre las potencialidades genéticas y las principales aspiraciones humanas.

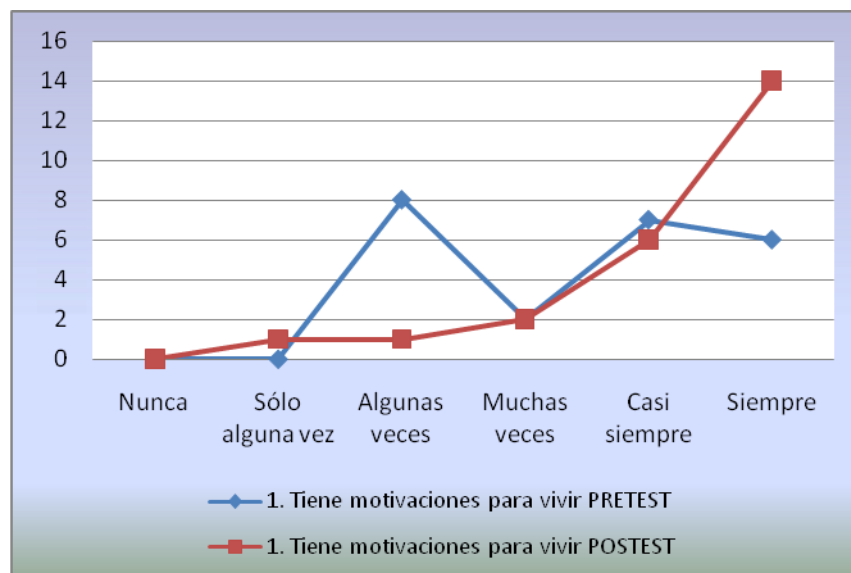
Las líneas de Vivencia se han clasificado en cinco: y para su evaluación se tomaron las categorías de 1. Siempre. 2. Casi siempre. 3. Muchas veces. 4. Algunas veces. 5. Solo alguna vez. 6. Nunca.

Cuadro 6. Línea de vitalidad

Item	1. Tiene motivaciones para vivir		2. Termina lo que comienza		3. Tiene el coraje para cambiar lo que quiere		4. Se siente útil y productivo	
	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST
Siempre	6	14	2	14	1	12	0	10
Casi siempre	7	6	6	2	6	6	11	6
Muchas veces	2	2	7	6	9	4	6	5
Algunas veces	8	1	8	2	1	2	4	3
Sólo alguna vez	0	1	1	0	0	0	2	0
Nunca	0	0	0	0	0	0	1	0

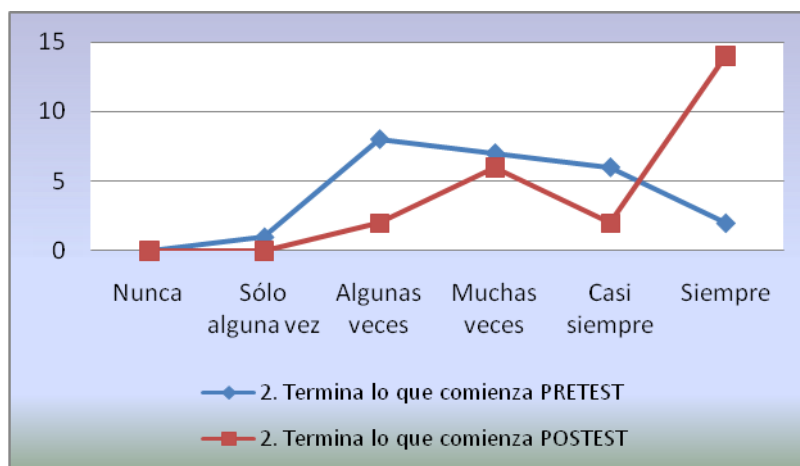
Fuente: Encuesta

Figura 1. Tiene motivaciones para vivir



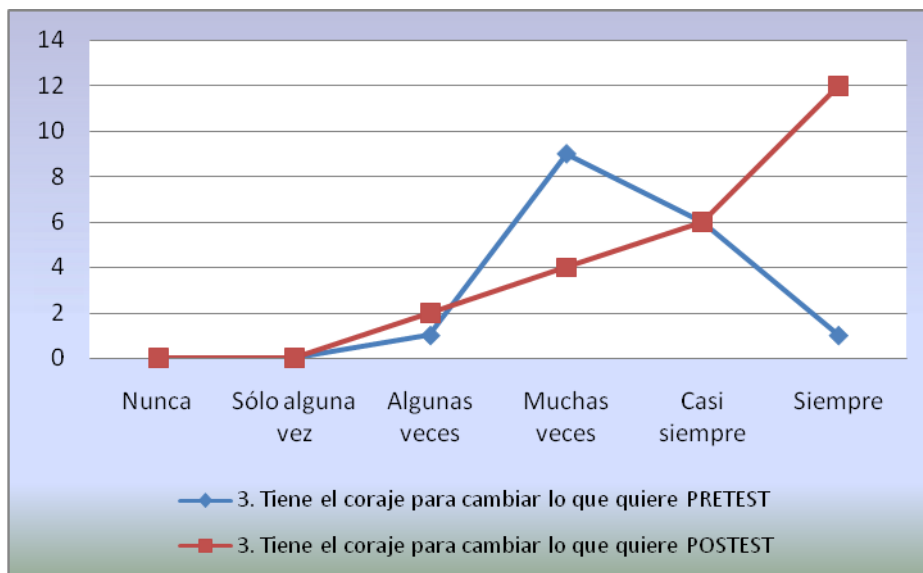
Fuente: Encuesta

Figura 2. ¿Termina lo que comienza?



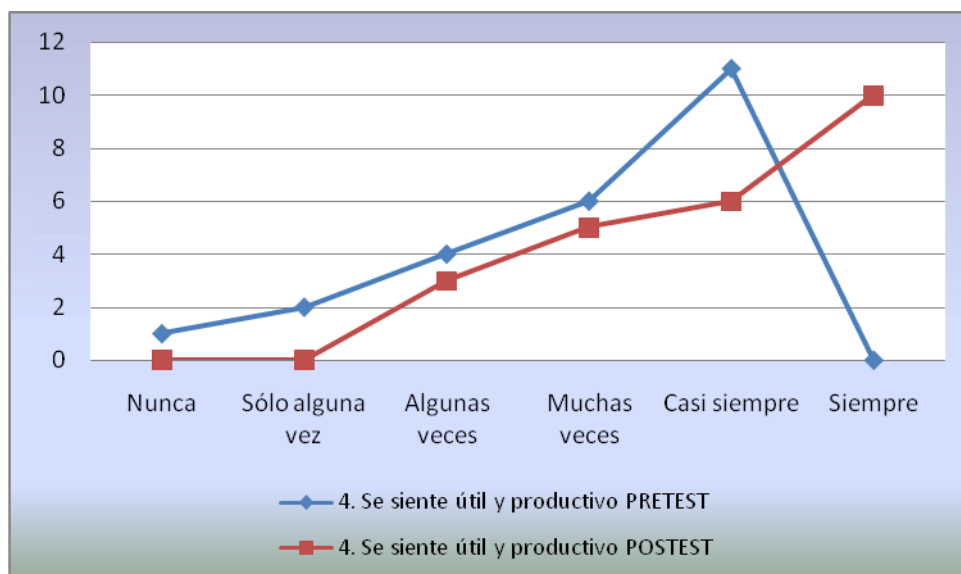
Fuente: Encuesta

Figura 3. Tiene coraje para cambiar lo que quiere



Fuente: Encuesta

Figura 4. Se siente útil y productivo



Fuente: Encuesta

De acuerdo a los resultados obtenidos al aplicar el Pretest se obtiene que las personas frente a cada uno de los aspectos evaluados están en algunas veces y después de la intervención de la Metodología de Biodanza se aplica el posttest observándose un ascenso en su fortalecimiento a Siempre

Esta Línea de **vitalidad es el componente de** salud, ímpetu vital, alegría de vivir. El desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando, mediante las danzas, el sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), la homeostasis (equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos), el instinto de conservación (lucha y fuga), la energía para la acción y la resistencia inmunológica.

Básicamente los ejercicios de vitalidad movilizan el “Inconsciente Vital” que constituye el fondo endotímico, el humor, y los estados de ánimo. La vitalidad es un indicador del estado de salud en Biodanza. Que es el ímpetu vital, la energía del individuo para enfrentar el mundo y relacionarse con él. La Biodanza ha seleccionado algunos “índices de vitalidad” significativos para la evaluación de la salud:

- **La capacidad de esfuerzo:** relacionada con la potencia y la resistencia a la fatiga.
- **La vitalidad del movimiento:** relacionada con las características del movimiento (tono, elasticidad, agilidad, ímpetu y potencia) y ejercicios de eutonía, Danza yang, elasticidad integrativa, carrera de evitación, danza rítmica de agilidad, danza con desplazamiento.
- **Estabilidad neurovegetativa:** relacionado con el sistema simpático y parasimpático que son los encargados de regular el funcionamiento de los órganos, ya sea estimulándolos o inhibiéndolos.
- **Potencia de los instintos:** propone ejercicios específicos para elevar la potencia de los instintos (alimentario, maternal y altruista, sexual, seducción, guarida, migratorio, lucha-fuga, exploratorio, gregario, equilibrio, paz, reparación).
- **Estado nutricional:** (delgadez excesiva, fatiga inmotivada, actitud asténica, signo de avitaminosis, anemias de origen nutritivo).

Según Toro (2002), la vitalidad en Biodanza es abordada desde el punto de vista sistémico, es resultante de múltiples factores que se integran para mantener la estabilidad funcional, permitir su expresión genética y conservar, a pesar de los cambios ambientales, la armonía del sistema.

ACCIÓN DE BIODANZA SOBRE LA VITALIDAD Y LA SALUD

1) Autorregulación Biodanza eleva el equilibrio neurovegetativo mediante ejercicios que estimulan alternadamente el sistema simpático-adrenérgico y parasimpático-colinérgico.

2) Renovación celular Mediante ejercicios de trance se inducen estados de regresión al estado perinatal, activando las funciones trofotrópicas de reparación biológica.

Al realizar la **entrevista individual** los informantes manifestaron:

“me ha permitido recuperar la fuerza y la alegría de vivir” LO.

“Autorregulación, porque siempre me faltaba ser más vital y me di cuenta que derrochaba energía y ahora la autorregulo” MA.

“ Afianzar fuerza en mi pasó de lo físico a lo espiritual.” FP.

“alegría” NP.

“antes me acostaba con depresiones” LC

Reforzando en las informantes “Resistencia al esfuerzo, vitalidad del movimiento, estabilidad neurovegetativa, potencia de los instintos, facilidad para reír, luz e intensidad de la mirada, armonía y potencia de los gestos” Creación de nuevas empresas, proyectos nuevos, definición clara de mi vida y lo que quiero en ella”.SB

“Sentimiento de aprovechar el tiempo en el aquí y ahora. Más deseos de hacer cosas, de compartir otros espacios con la gente que quiero “AG

“ser una persona más vital , con mas energía.”AS

“ganas de vivir” HR

“Reconozco la importancia del movimiento para activar el espíritu, sobretodo en momentos de tristeza y decaimiento “N A

8.12.2 Línea de Sexualidad



Estrellita mariner

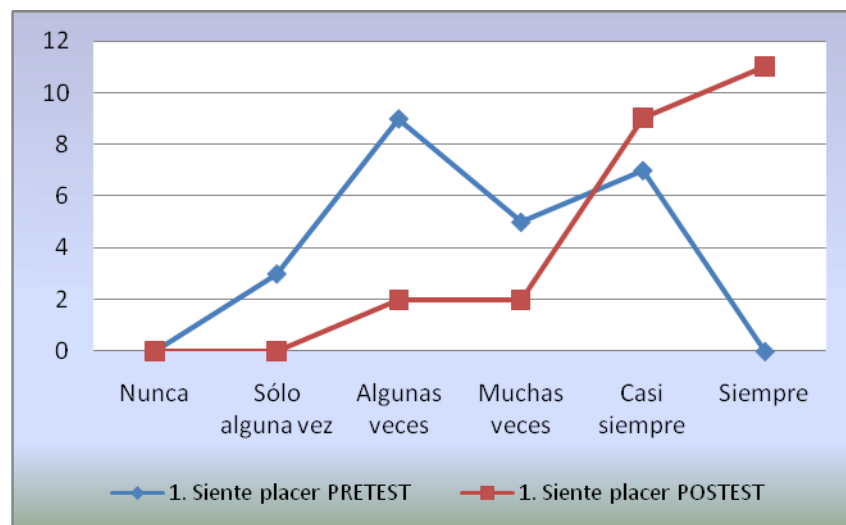
*“Toda nuestra existencia se despliega
sobre la trama sexual . La identidad
humana se organiza en el flujo natural de
la energía erótica”
Rolando Toro*

Cuadro 7. Línea de sexualidad

Item	1. Siente placer		2. Consigue despertar amor		3. Consigue despertar el deseo de otros		4. Acepta su cuerpo		5. Le gusta acariciar		6. Le gusta ser acariciado	
	PRETES T	POSTES T	PRETES T	POSTES T	PRETES T	POSTES T	PRETES T	POSTES T	PRETES T	POSTES T	PRETEST	POSTES T
Siempre	0	11	2	5	1	12	1	12	8	13	11	18
Casi siempre	7	9	4	11	8	8	5	7	4	8	5	5
Muchas veces	5	2	7	5	9	4	5	2	3	3	5	1
Algunas veces	9	2	9	1	5	0	9	1	9	0	3	0
Sólo alguna vez	3	0	2	2	1	0	4	2	0	0	0	0
Nunca	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

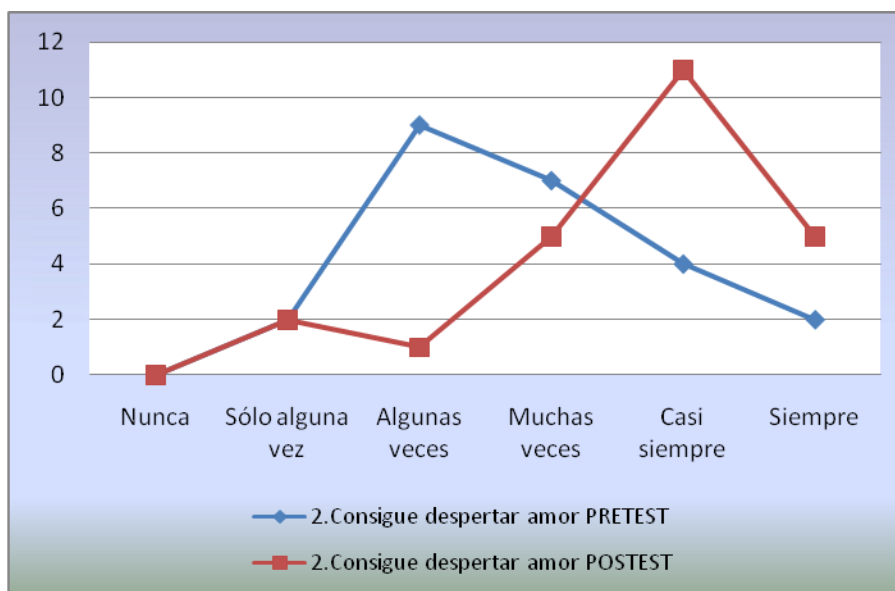
Fuente: Encuesta

Figura 5. Siente placer



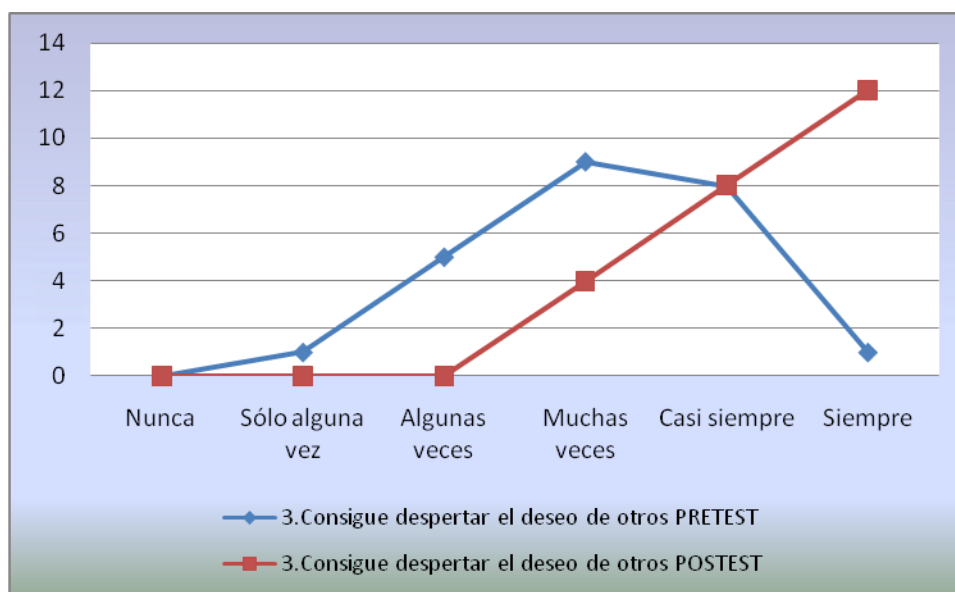
Fuente: Encuesta

Figura 6. Consigue despertar amor



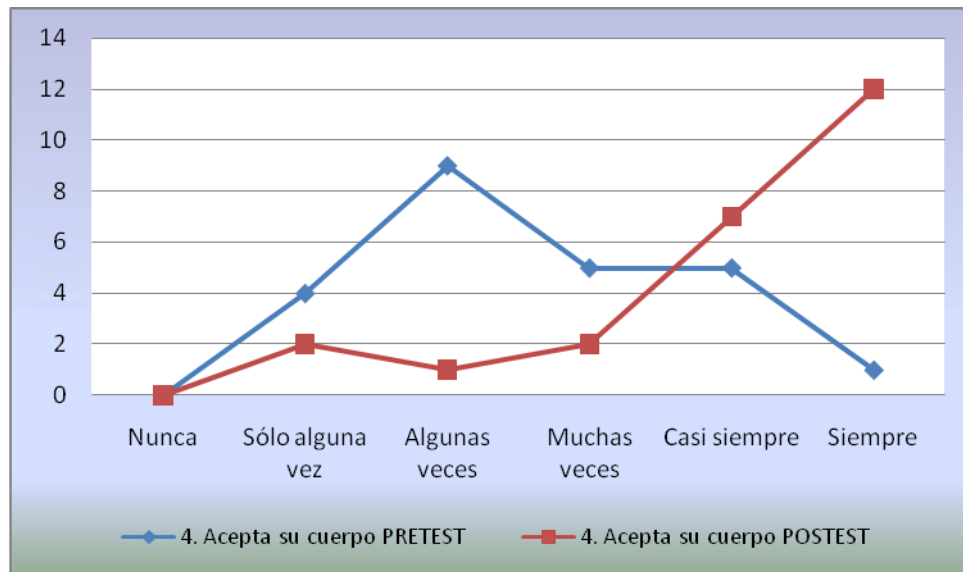
Fuente: Encuesta

Figura 7. Consigue despertar el deseo de otros



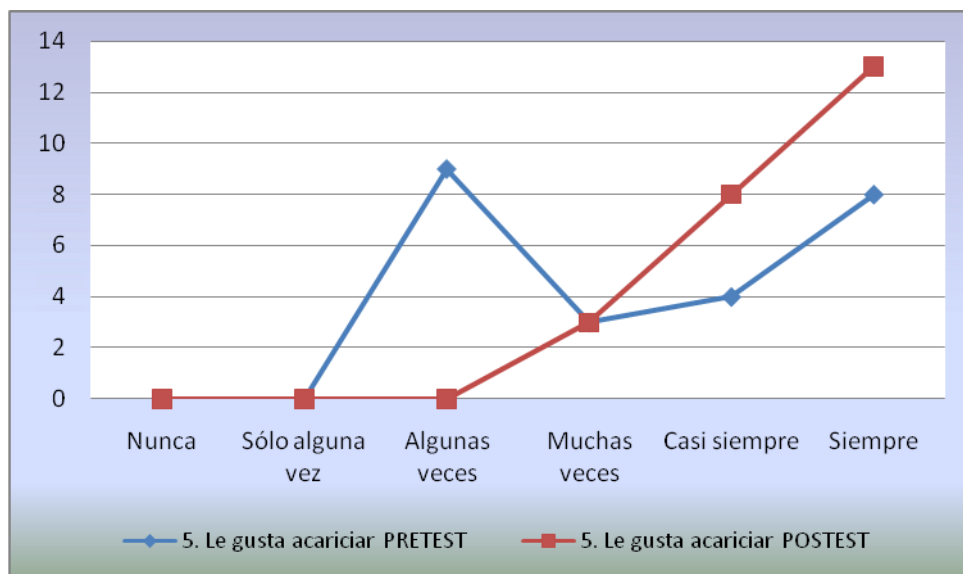
Fuente: Encuesta

Figura 8. Acepta su cuerpo



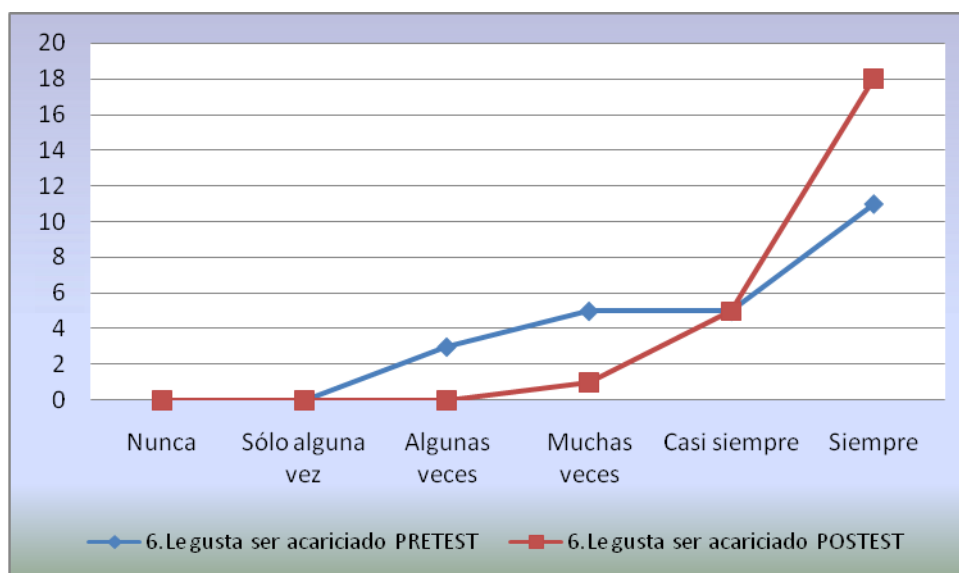
Fuente: Encuesta

Figura 9. Le gusta acariciar



Fuente: Encuesta

Figura 10. Le gusta ser acariciado



Fuente: Encuesta

En la Línea de la sexualidad que es el componente de placer, del deseo, disfrutar, identidad sexual y la función del orgasmo, se encontró en la categoría **algunas veces (al aplicar el pretest) y siempre** una vez tuvo intervención con la Metodología de Biodanza. (postest)

Los ejercicios estimulan los movimientos y sensaciones relacionadas con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Estos ejercicios permiten el despertar de las fuentes del deseo y superar la represión sexual. Se relaciona con la capacidad de sentir deseo y placer. Tiene que ver con el contacto y la vinculación profunda con el otro Según Toro (2002), entre los efectos que proporciona la práctica permanente de las líneas de vivencia y específicamente la de sexualidad, se encuentran: superar la inhibición, vencer el miedo a entrar en intimidad, tomar contacto con el propio cuerpo, capacidad de proporcionar placer, descubrimiento de la propia identidad sexual, superar las dificultades de “*rapport*” erótico y desarrollo global de la capacidad sexual. Toro (2003), plantea que “entrenar la capacidad para experimentar deseos implica un Aprendizaje a nivel cortical (fantasías eróticas), a nivel emocional (potencia de las Emociones) y a nivel visceral activación del hipotálamo, la hipófisis, las glándulas sexuales y el sistema neurovegetativo. La preparación para el placer, por lo tanto, no puede estar reducida al entrenamiento de la sensibilidad genital”.

Dentro de los objetivos fundamentales que pretende potenciar la línea de sexualidad en el sistema biodanza, está la estimulación de las funciones sexuales mediante ejercicios de encuentro, contacto y carici

Al realizar la entrevista Individual los informantes manifestaron:

"Picardía, goce, coquetería" LO

" He ganado erotismo, más placer, entrega en mis relaciones sexuales, más disfrute" MA."

"sensibilidad" NP.

" Gozármela" FP.

"Euforia y Ternura" LC.

"Reforzando en las informantes placer de la danza, sentir la música, consciente de los placeres cotidianos, erotismo" **No solo a nivel "básico", sino en todos los** niveles el placer me impulsa a la vida.SB Mayor conciencia de mi cuerpo y del de los otros. Sensibilidad ante caricias, miradas, contactos. "AG

"Soltar la parte que tenía reprimida por mis creencias." AS

"Valorar el cuerpo "HR

"He logrado permitirme vivir las experiencias de sexualidad de un modo más integrado a la afectividad, permitiéndome disfrutar y sentir placer, a la vez de vivir el intercambio de la relación cuerpo a cuerpo, tal vez desde una perspectiva más femenina y no para recibir amor, sino por el amor mismo". NA

8.12.3 Línea de Creatividad



*“Se trata entonces de que la
persona, mediante la
creatividad, pueda introducir
un concepto de innovación en su
propia existencia.*

*La creatividad está relacionada
con el pensamiento divergente,
con la actividad de elección
y acción, con la expresión”.*

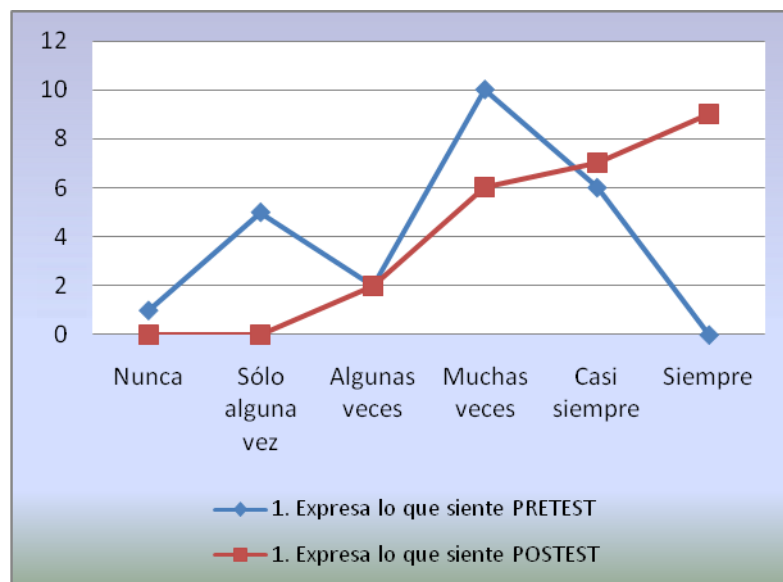
Rolando Toro

Cuadro 8. Línea de creatividad

Item	1.Expresa lo que siente		2.Asume los cambios con fluidez		3.Toma riesgos		4.Es creativo en su forma de vivir	
	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST
Siempre	0	9	0	10	1	10	2	10
Casi siempre	6	7	6	7	5	8	7	8
Muchas veces	10	6	3	5	7	5	2	4
Algunas veces	2	2	12	2	10	1	10	1
Sólo alguna vez	5	0	3	0	0	0	3	1
Nunca	1	0	0	0	1	0	0	0

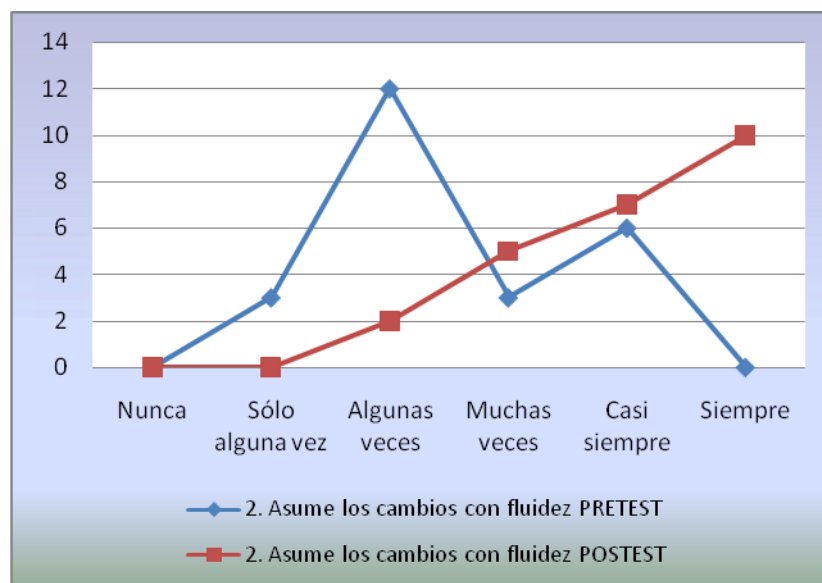
Fuente: Encuesta

Figura 11. Expresa lo que siente



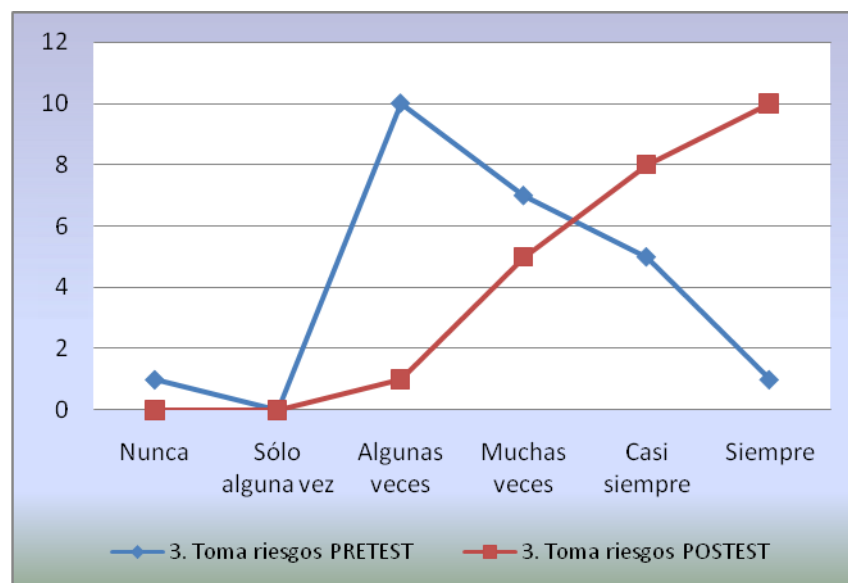
Fuente: Encuesta

Figura 12. Asume los cambios con timidez



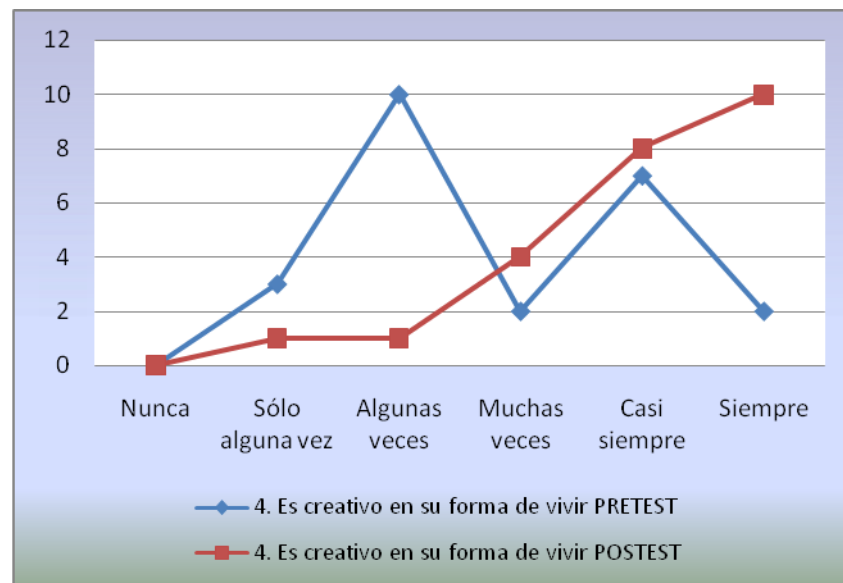
Fuente: Encuesta

Figura 13. Toma riesgos



Fuente: Encuesta

Figura 14. Es creativo en su forma de vivir



Fuente: Encuesta

En la Línea de Creatividad que es el **componente de** innovación, construcción, fantasía, para lograr disminuir la inhibición y reforzar la autoestima, de este modo cada uno puede sentir con claridad cuál es su contribución personal al enriquecimiento de su propia vida y de los demás. Se encontró en la categoría de solo **algunas veces (Pretest)** y al aplicar la metodología de Biodanza se **observa que avanza a Siempre (Postest)**

Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación para lograr disminuir la inhibición y reforzar la autoestima de cada individuo. De este modo, cada uno puede sentir con claridad cuál es su contribución personal al enriquecimiento de su propia vida y la de los demás. Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y artística. es el elemento de renovación, esta relacionado con el pensamiento divergente, la actividad, la acción y la expresión

La intencionalidad fundamental que lleva implícita la vivencia de esta línea tiene que ver básicamente con el afuera, el sentirse, el soltarse, la creación, la imaginación y la forma de solucionar problemas, es decir es la expansión de la forma de ver el mundo, es dejar salir y manifestar lo que esta adentro.

Al mismo tiempo, en el sistema biodanza en la creatividad se ve reflejada en las diferentes acciones motrices que tienen como intención potenciar la cooperación,

el respeto, la tolerancia y los ambientes lúdicos, que aportan climas de distensión y mejoramiento de las relaciones con los demás participantes y su entorno, pues existe la posibilidad de obtener una variada gama de perspectivas y flexibilización de las mismas, dando lugar a espacios más creativos.

La biodanza proporciona satisfacción a cada uno de los individuos o grupos que la practican con regularidad generando disfrute y goce, hecho que se convierte en un aspecto fundamental donde el individuo entra a participar activamente de dicho proceso obteniendo un sentimiento de realización, valoración y motivación hacia un ambiente creador, propiciado por la desinhibición, el placer y la alegría

La creatividad se apoya en gran medida en la fluidez que proporciona sensaciones de libertad, donde el ser se encuentra absorto en lo que le gusta ser, hacer, querer y saber hacer, es decir permite la innovación en su propia existencia. A través del trabajo de esta línea se logran desarrollar estrategias que permiten resolver problemas en la expresión más básica, posibilitando al individuo trascender lo obvio y lo literal para empezar a crear y a buscar ese genio creador que posee todo individuo.

Los informantes a través de la Entrevista Individual manifiestan:

Permitir los errores"LO.

"Me dí cuenta que la creatividad es lo que yo expreso, he ganado nuevas formas de expresarme"MA.

"Yo he sentido que no era creativa y con Biodanza me fluye me la gozo"FP.

"soy más fluida al hacer las cosas sin enfrascarme en una sola"LC

"Acepto la Lúdica"NP

"Reforzando en las informantes "el Instinto de exploración, de inmersión, creativos naturales". Me ha dado la capacidad de ser muy resiliente y proactivo".SB

"He logrado explorar más posibilidad de desarrollo en mis tareas y siento que esa creatividad se extiende en la búsqueda de soluciones a los problemas. Eso me evita el estrés y me permite fluir,

no quedándome anquilosada en los problemas, obstáculos o dificultades "AG

"ser más expresivas "AS

"Vamos en el camino creo que es un aspecto que debo seguir profundizando "HR.

"Me he atrevido en ocasiones, a pintar y últimamente a escribir un poco. Este es uno de los niveles que siento con más dificultad en mi vida."NA

8.12.4 Línea de Afectividad



“La afectividad trabaja todo relacionado con el amor, la ternura, el altruismo, la amistad y una disposición afectiva incluso para la naturaleza; por lo tanto, hay una rama ecológica a partir de acá”.

Rolando Toro.

Cuadro 9. Línea de afectividad

	Siente amor por mi mismo		La capacidad de vincularme profundamente		Su capacidad de dar es		Su capacidad de recibir:	
Variable	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST
Siempre	2	14	2	10	3	15	2	11
Casi siempre	6	2	4	4	7	5	5	7
Muchas veces	7	6	3	6	2	4	3	4
Algunas veces	8	2	9	2	12	4	12	1
Sólo alguna vez	1	0	6	2	0	0	2	0
Nunca	0	0	0	0	0		0	1

Fuente: Encuesta

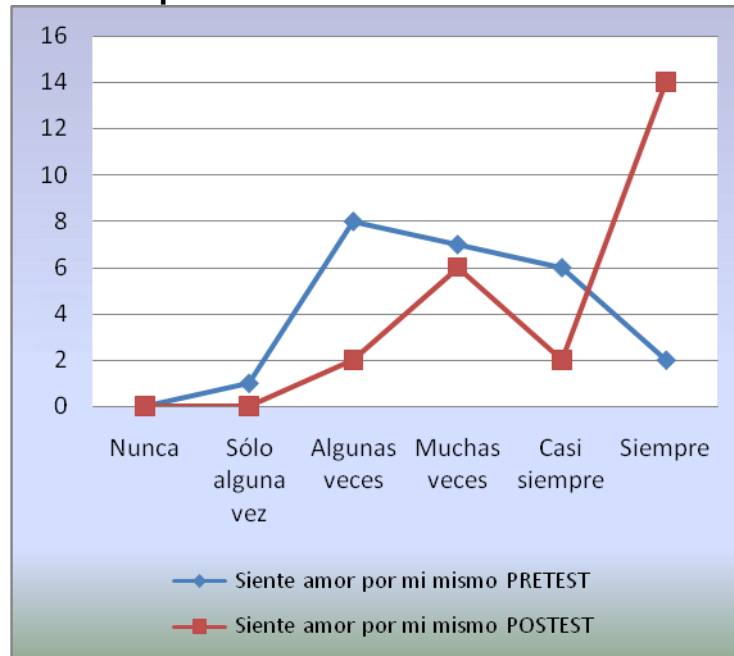
Cuadro 10. Resumen de respuestas

Es facil para usted convivir con otro		Es reconocido por los demas		Respeto al otro por igual	
PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST
2	10	1	2	6	14
12	6	6	10	10	10
2	4	7	6	5	0
7	3	9	4	2	0
1	1	1	2	1	0
0	0	0	0	0	0

Consigue despertar amor		Se relaciona con los demas		Valora lo que es	
PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST
1	6	5	11	1	12
6	11	4	7	6	6
9	4	5	2	5	3
5	2	8	4	10	3
3	1	2	0	2	0
0	0	0	0	1	0

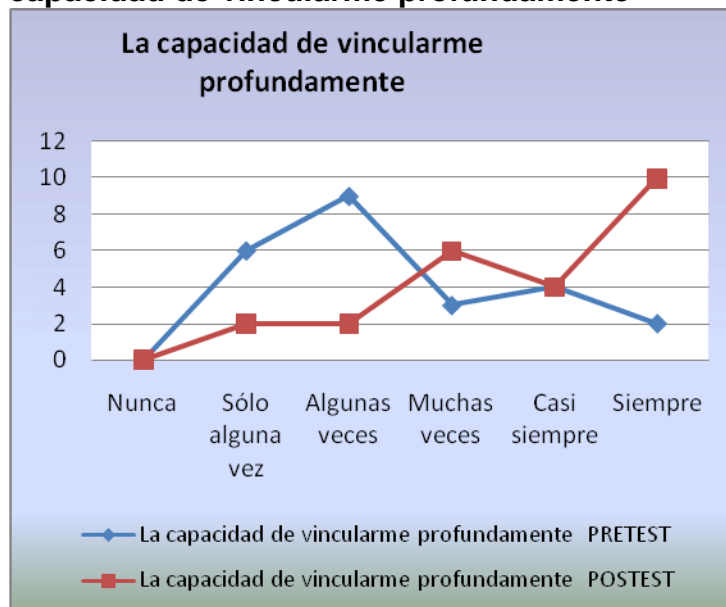
Fuente: Encuesta

Figura 15. Siente amor por mí mismo



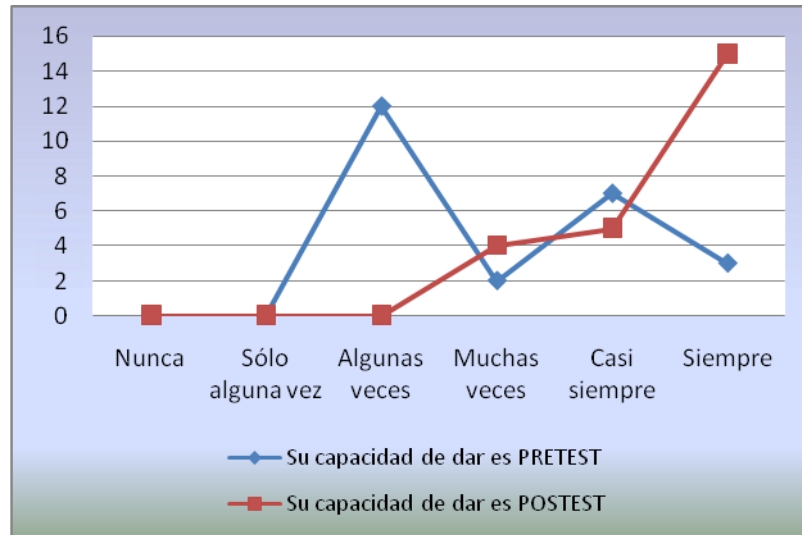
Fuente: Encuesta

Figura 16. La capacidad de vincularme profundamente



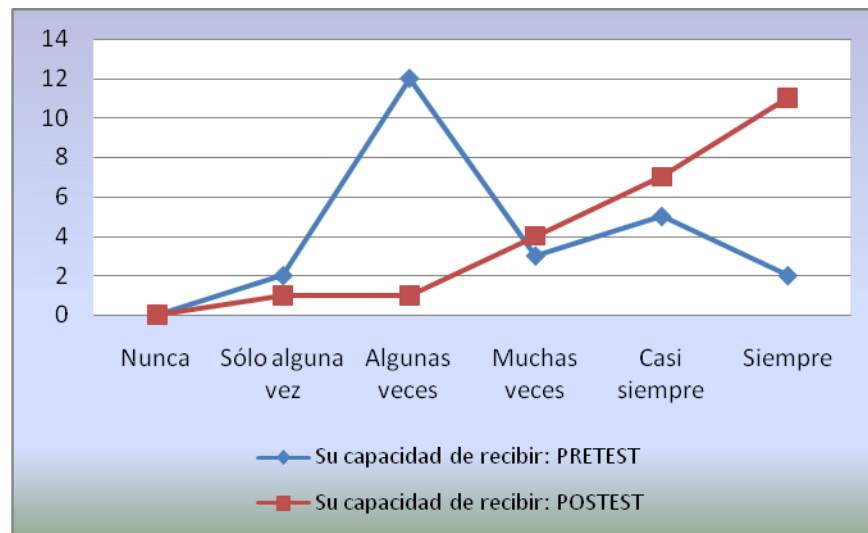
Fuente: Encuesta

Figura 17. Su capacidd de dar es



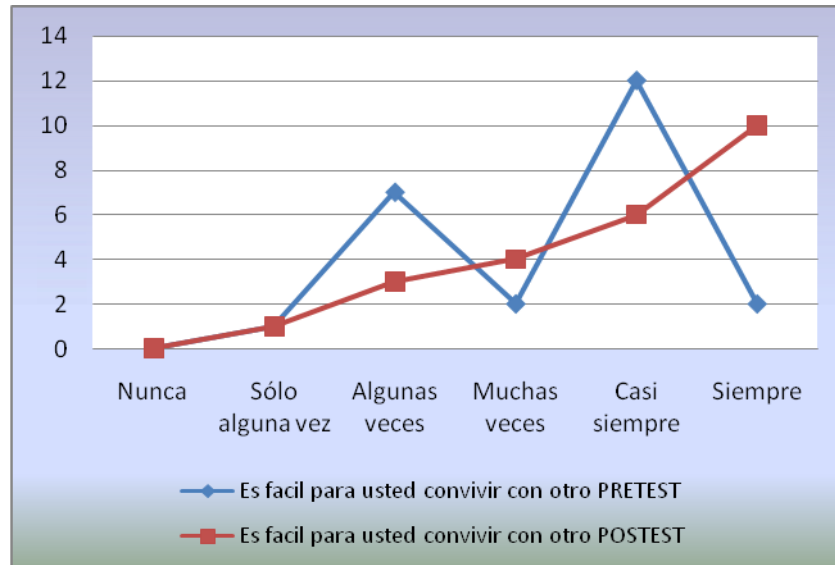
Fuente: Encuesta

Figura 18. Su capacidad de recibir



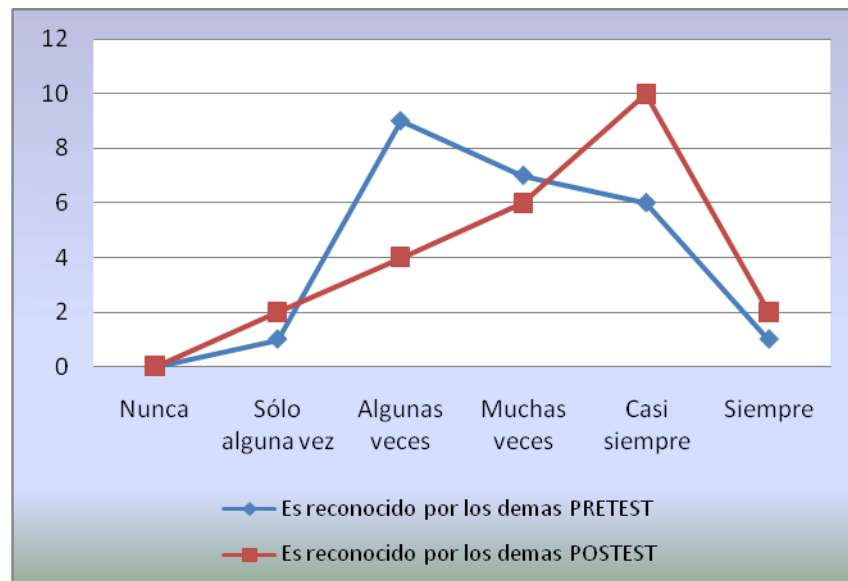
Fuente: Encuesta

Figura 19. Es fácil para usted convivir con otro



Fuente: Encuesta

Figura 20. Es reconocido por los demás



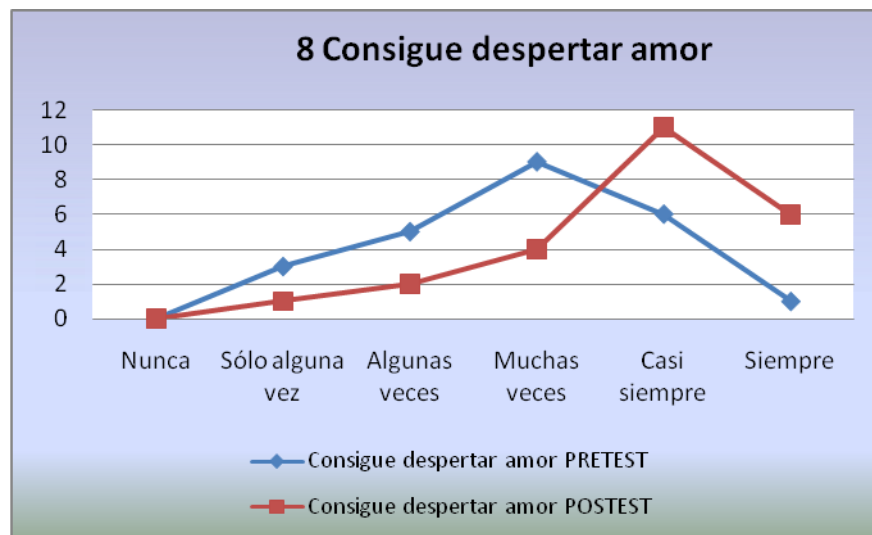
Fuente: Encuesta

Figura 21. Respeta al otro por igual



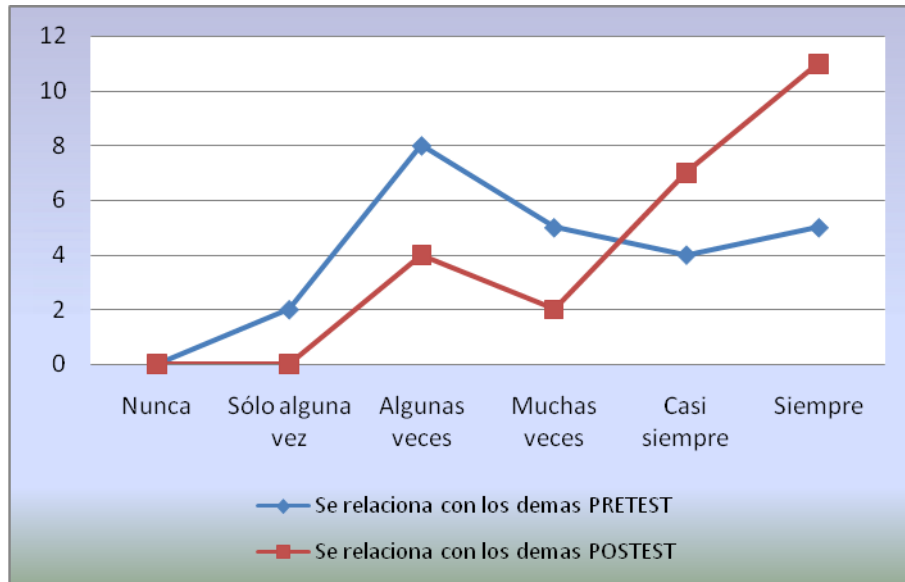
Fuente: Encuesta

Figura 22. Consigue despertar amor



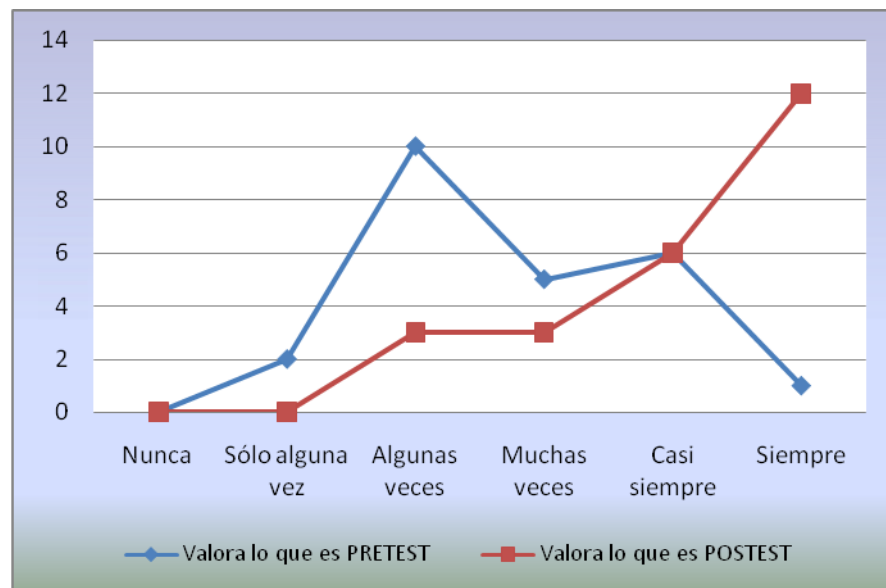
Fuente: Encuesta

Figura 23. Se relaciona con los demás



Fuente: Encuesta

Figura 24. Valora lo que es



Fuente: Encuesta

En la Línea de la Afectividad que es el componente del amor, amistad, altruismo, la consonancia de uno mismo con el otro permite una relación dual sin

competencias, sin juicios de valor, estereotipos o chantajes emocionales, se encontró en la categoría **algunas veces.(pretest)** pasando a Siempre después de la intervención con la Metodología de Biodanza (**postest**)

La afectividad tiene que ver con el mundo de los sentimientos y las emociones, ya que es capaz de originar como plantea Toro (2003), sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, compañerismo, pero a su vez, también puede despertar sentimientos opuestos como la ira, los celos, la inseguridad y la envidia; además puede tener la dimensión del amor diferenciado, el cual es dirigido a una sola persona y el amor indiferenciado que es dirigido a la humanidad. Las emociones que también forman parte de dicha línea son consideradas el componente cualitativo de la afectividad, ya que están directamente relacionadas con la vivencia, la cual genera respuestas emocionales a través de patrones básicos, que corresponden a “códigos biológicos ancestrales, que se constituyen en estados orgánicos funcionales, en modos de comunicación universales, invariantes y eternos” (Maturana y Bloch, 1996:338), los cuales se a vez se combinan para lograr alcanzar grandes complejidades que están mediadas por la representación neurológica cortico - diencefálica.

Según Rolando Toro (2003), el concepto de afectividad es complejo y tiene unos Determinantes estructurales que facilitan su comprensión:

Identidad: la cual compromete la unidad compleja del organismo, las funciones orgánicas, el humor endógeno, la percepción y el sentido ético.

Nivel de conciencia: tiene que ver con la percepción de lo esencial y el nivel de expansión de conciencia, vincula al individuo, en forma orgánica, al universo y a los otros seres humanos.

Nivel de comunicación: el objetivo de este determinante es transmitir información sobre los hechos cotidianos a través de la danza.

Ecofactores y antecedentes biográficos: es La relación que establece el contexto social con el individuo para desencadenar respuestas agresivas en las masas humanas.

En el sistema de biodanza, la afectividad está relacionada con la solidaridad, la empatía, la identificación con el otro y la socialización. Esta línea involucra cualquier exaltación de ánimo, el calor amoroso, la sonrisa y la comunicación con las personas, trabaja el amor indiscriminado por los seres humanos y por la vida en general. La afectividad desarrolla los potenciales dentro de cada uno y con todo lo que nos rodea; es la capacidad de expresar afecto consigo mismo y con los demás; abre la posibilidad de la caricia y del abrazo generando efectos fisiológicos y psicológicos en el organismo, creando una serie de respuestas a nivel corporal con múltiples significados que permiten la relación y acercamiento al

propio cuerpo y al de los demás, profundizando en la manifestación de nuestro ser interior, logrando establecer un dialogo corporal permanente.

Se promueven situaciones de intimidad para que puedan emerger procesos afectivos entre las personas. La consonancia de uno mismo con el otro permite una relación dual sin competencias, sin juicios de valor, estereotipos o chantajes emocionales. Cada uno se vuelve un detonador que estimula el renacimiento permanente del otro. Se logra así, una reeducación afectiva y el acceso a la amistad y el amor. Con Ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad. Relacionada con el mundo emocional y sensible de la persona, tiene relación con la vinculación que se establece con el otro, con el grupo y con la comunidad

Los informantes a través de la Entrevista Individual manifestaron:

"Expresión y libertad "LO.

"Nueva forma de relacionarme con mi familia y amigos relaciones más profundas y vinculantes "MA.

"Amorosidad comprensión soy más benevolente conmigo misma"NP. "Valorar más a los otros y valorar el encuentro," LC.

"ser más abierta hacia los otros"FP.

"Reforzando en las informantes Comprensión, amor, protección, aceptar el rechazo, ternura, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, solidaridad, Amistades profundas y duraderas. Capacidad de establecer contactos profundos conmigo y con las demás personas".SB

"Acercamiento con mi familia y con las personas que quiero. Deseo de escucharlos, de apoyararlos, de ser más solidaria y amorosa. "AG

"recibir y dar y compartir, mas contacto y caricias Con los semejantes, y los de mi entorno".AS

"Comprensión." HR

"He podido tomar claridad sobre el tipo de relaciones que quiero entablar y de qué manera, de un modo más respetuoso y responsable."NA

8.12.5 Línea de Trascendencia



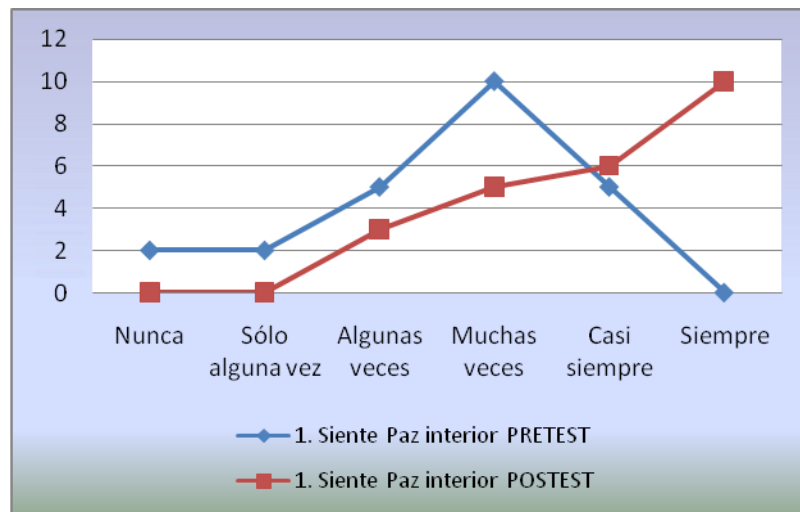
*Trata de trascender el ego y las dificultades.
Tomar los problemas con cierta distancia.
Buscar seguridad interior, es decir, que la parte espiritual
se asocie a la vida”.*
Rolando Toro

Cuadro 11. Línea de Trascendencia

Item	1.Siente Paz interior		2.Se relaciona con la naturaleza		3.Tiene conciencia que usted es parte de un sistema	
Variable	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST	PRETEST	POSTEST
Siempre	0	10	3	12	6	15
Casi siempre	5	6	11	6	5	7
Muchas veces	10	5	5	4	2	1
Algunas veces	5	3	4	2	9	1
Sólo alguna vez	2	0	1	0	2	0
Nunca	2	0	0	0	0	0

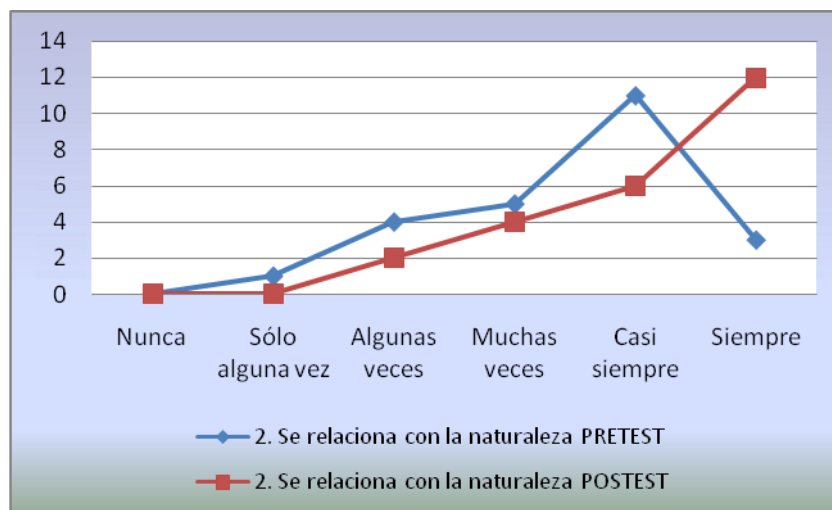
Fuente: Encuesta

Figura 25. Siente paz interior



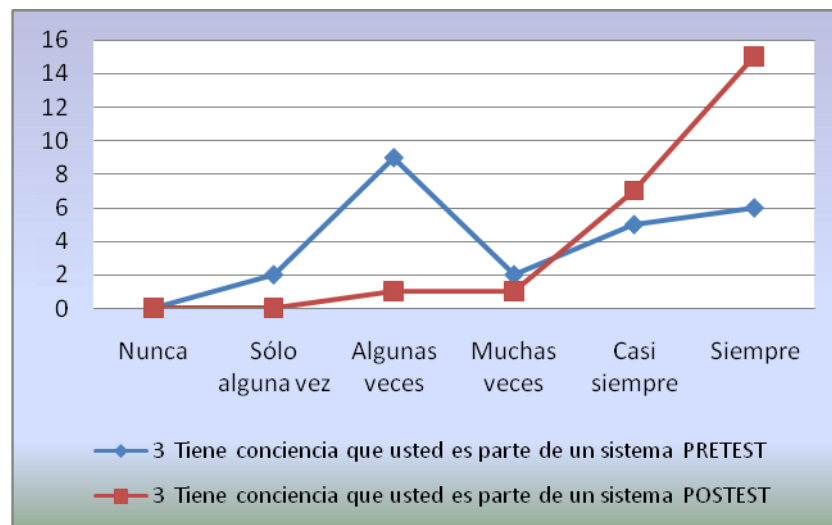
Fuente: Encuesta

Figura 26. Se relaciona con la naturaleza



Fuente: Encuesta

Figura 27. Tiene conciencia que usted es parte de un sistema



Fuente: Encuesta

En la Línea de **Trascendencia** que es el componente de vínculo con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo, estados de expansión de la conciencia se encontró en la categoría **algunas veces (pretest) y pasando a la categoría de siempre** después de la intervención con la metodología de Biodanza.(postest)

Es la suma de las cuatro líneas de vivencias anteriores. Se desarrolla a partir de la experiencia adquirida en los primeros instantes de vida, donde se vivencian sensaciones de armonía y plenitud. La Biodanza desarrollada en plena naturaleza, los ejercicios en el agua o las danzas de los cuatro elementos (por poner algunos ejemplos), favorecen estos estados, vinculan a los participantes de Biodanza con la armonía universal, despiertan la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica. capacidad de ir más allá del propio ego para vincularse con unidades cada vez mayores y se relaciona con los lazos de armonía con el ambiente.

Desde el sistema biodanza, la trascendencia trabaja con la totalidad, tiene que ver con ir más allá de nosotros mismos, de trascender el ego y darnos cuenta de este sentido de pertenencia. Esta línea permite ponernos en el lugar de otro, saber que es lo que otros sienten y piensan. Trabaja con la tolerancia, la no discriminación y es de alguna manera, el Encuentro con la esencia de la vida y de todo lo que nos rodea. Esta línea trabaja con la espiritualidad y permite alcanzar el estado de expansión de conciencia cósmica. Es la unión de lo profano y lo sacro, es ir más allá de lo que cotidianamente hacemos. Permite despertar instintos de fusión y disolución asociados a los sentimientos de beatitud y goce supremo La trascendencia en biodanza tiene que ver con superar los límites. Es la función natural del Ser humano de vincularse con todo lo que existe, es superar la fuerza del ego e ir más allá de la autopercepción. Uno de los objetivos fundamentales de esta línea tiene que ver con la íntima vinculación con la naturaleza y con el prójimo, es darse cuenta que no estamos aislados, sino que participamos del movimiento unificante del cosmos. La trascendencia plantea Toro (2003), “es una de las más difíciles de alcanzar, porque es la que ha sufrido más represión a través del proceso histórico cultural”, por lo tanto biodanza, propone un proceso de integración y desenvolvimiento de cada individuo, donde la libertad y respeto son pilares fundamentales para lograr la expansión de la conciencia y el encuentro Permanente con el cosmos.

La línea de la trascendencia tiene un origen biológico, y una infraestructura instintiva. La búsqueda de la armonización con la naturaleza en su totalidad es una función orgánica que culmina en la experiencia suprema de identificación con el universo. En Biodanza el concepto de trascendencia se refiere a la superación del propio Yo, y a la posibilidad de andar más allá de la autopercepción para identificarse con la unidad de la naturaleza y la esencia de las personas. Los efectos de la Biodanza en la línea de trascendencia ofrecen una nueva iluminación sobre la experiencia mística de la totalidad.

La impresión de íntima vinculación con la naturaleza y con el prójimo conforman la experiencia culminante que se tiene pocas veces en la vida. Experimentarla una sola vez permite cambiar la propia actitud frente a sí mismo y hacia los demás “saber con certeza” que no somos seres aislados que participamos del movimiento unificador del cosmos, es una experiencia suficiente para desplazar nuestra escala de valores, este saber no es intelectual es conmovedor y trascendente.

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

Las personas que se les aplicó la Entrevista Individual manifestaron:

“Aceptación, Fé de la existencia suprema, “LO.

“Más capacidad de meditación, conexión con mi ser sabio interior, más sentido ecológico”. MA

“Más espiritual” NP. “Conectada con el universo y he elaborado más mi concepto de Dios” LC:

“Conexión con la naturaleza y mi parte espiritual”FP.

“Reforzando en las informantes “Conexión con la naturaleza, con el universo”. sentido de unidad con el universo, con todas las cosas. Muchas experiencias de totalidad “SB

“ Ante determinadas vicisitudes de la vida he comprendido que son circunstancias que se dan en el movimiento continuo de la vida y que las percepciones solo son una interpretación de la realidad, por lo tanto nada es tan definitivo, tan grave, tan doloroso, tan rígido, tan radica. La trascendencia la he vivido o asumido como algo que me permite observar más el fluir de la vida y no como algo acabado, limitado o definitivo.”AG

“Sensación de unidad universal todo se ve afectado o estimulado por las acciones individuales “HR.

“Actualmente he tenido experiencia de mucha compenetración con la vida, de sentirme fundida con la esencia divina que se haya en todos y en el mundo en general”. NA

Cuadro 12. Líneas de vivencia

Item	VITALIDAD		SEXUALIDAD		CREATIVIDAD		AFECTIVIDAD		TRASCENDENCIA	
Variable	PRETE ST	POSTE ST	PRETE ST	POSTE ST	PRETE ST	POSTE ST	PRETE ST	POSTE ST	PRETE ST	POSTE ST
Nunca	9	50	23	71	3	39	25	105	9	37
Sólo alguna vez	30	20	33	48	24	30	66	70	21	19
Algunas veces	24	17	34	17	22	20	48	44	17	10
Muchas veces	21	8	44	4	34	6	82	27	18	6
Casi siempre	3	1	10	4	11	1	19	7	5	0
Siempre	1	0	0	0	2	0	1		2	0

Fuente: Encuesta

Las cinco líneas de vivencia se relacionan entre si y se potencian recíprocamente. En los cursos de Biodanza se desarrollan las cinco líneas de vivencia en forma combinada. Biodanza es claramente un camino para reencontrar la alegría de vivir. Trabaja especialmente con el Inconsciente Vital, condición que permite una acción muy eficaz en la camada más profunda del sistema viviente humano. A través de las vivencias se inicia una aventura cósmica en la que se navega con rumbo desconocido, a formas de vida optimizadas.

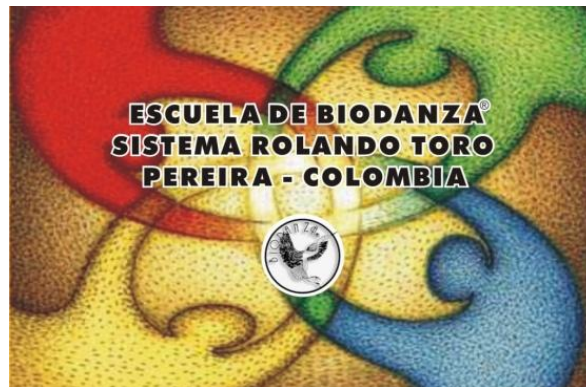
La acción terapéutica de Biodanza implica la conciencia de que nuestro estilo de vivir puede conducir a determinadas patologías, en este sentido la Biodanza puede ser considerada un sistema de reeducación afectiva para “enfermos de la civilización. Fisiológicamente, tiene un efecto sobre el hemisferio derecho porque se sirve de una metodología no verbal, tiene una función integradora, estimula sensibilidad táctil, y la percepción musical de modo de compensar el desequilibrio provocado por una cultura que prefiere las funciones cognitivas, racionales, analíticas en desmedro de aquellas inconscientes, unificantes e integradoras Desde un punto de vista Biológico es una técnica de integración interorgánica esto significa que la práctica de Biodanza integra el organismo en todos los niveles emocional, neurológico, endocrino, inmunológico, por esta razón tiene efectos curativos y de rehabilitación en los más diversos cuadros clínicos

La propuesta de Biodanza es actuar a través de ejercicios específicos que deflagran emociones integradoras para favorecer la autorregulación orgánica²²

9. PROPUESTA

Biodanza

como **estrategia** de cuidado
humano En **Enfermería** para el
Mejoramiento de la calidad de vida



MODELO TEÓRICO DE BIODANZA

TEORÍA DE CUIDADO HUMANO EN ENFERMERIA

PROLOGO

En mi experiencia como profesional de enfermería y donde he podido desempeñarme a nivel **Docente** en la formación de profesionales y técnicos en enfermería, a nivel **asistencial** haciendo gestión de enfermería en los diferentes servicios de atención, Comunidad y trabajo independiente, a nivel **Administrativo o de Gestión** pude direccionar enfermería para la prestación del servicio en instituciones de Salud, direccionar calidad desde un ente de dirección Municipal, Asesoría a Instituciones de Salud en el componente de calidad y Realizar **investigaciones** que pudieran marcar espacios específicos del quehacer profesional.

Este recorrido se hace importante para seguir buscando otras alternativas que permitieran cerrar la brecha entre lo teórico y lo práctico de enfermería y mas que volverme una cuestionadora de lo que pasa en mi entorno a nivel de enfermería y siendo consciente que el común denominador del cuidado de enfermería es que este se centra básicamente en respuestas y actitudes de Seres Humanos con una historia personal, familiar, social, cultural que les marca estructuras importantes en su Ser como personas influyendo en el Hacer y Saber.

En la medida que fui profundizando en mis vivencias con el Sistema de Biodanza y conociendo su Modelo Teórico y su aplicación como proceso de transformación personal me pude dar cuenta que todos podemos tener posibilidades de cambiar nuestras estructuras y modificar actitudes y comportamientos que induzcan a fortalecer en los individuos valores humanos como preparación a la responsabilidad que adquirimos desde enfermería de SER CUIDADORES DE SERES HUMANOS con una mirada holística e individual, con necesidades propias y donde el Talento Humano de Enfermería con su aprendizaje Científico hace lectura de ese individuo para ser coherente con la aplicación de un Cuidado tendiente a la satisfacción de las necesidades individuales.

Es por esto que en el transcurrir de mi aplicación como profesional de enfermería pude entender que no sólo es importante el conocimiento científico para la aplicación de estos, en los procedimientos técnicos sino también tener la capacidad HUMANA de entender, comprender, solidarizarme, dar amor, comprometerme con ese otro que confía en lo que le ofrezco y que desde la teoría de enfermería las cosas están planteadas, sin embargo el ponerlo en práctica se convierte en un sinnúmero de justificaciones de las personas frente a los comportamientos propios e individuales de dar lo que ese SER HUMANO pudo recibir desde su formación, y todavía se escucha se siente y se ve DESHUMANIZACION EN EL CUIDADO.

En estos años de preparación personal desde mi formación como profesora de Biodanza donde me he permitido mostrarme como soy con mis debilidades y fortalezas a flor de piel, donde desde mi humildad pude reconocerme quien soy y desde allí potencializar en mí las líneas de vivencia de biodanza que son los 5 pilares importantes donde la vitalidad que es el componente de salud se fortalece, la sexualidad que me lleva a desbloquear las partes de mi cuerpo que me limitaban el placer, la seducción para la acción de mis metas y logros en mi vida, la creatividad que me permite expresarme con la libertad y entereza que necesito frente a los cambios de la vida y poder fluir amorosamente hacia donde la vida me ha permitido estar, fortalecer mi identidad, la afectividad que me ha dado una gran satisfacción porque he podido despertar mi parte amorosa hacia mí misma, hacia los otros y a mi entorno, siendo más solidaria con las personas, soy más humilde, mi comunicación es más efectiva y afectiva, miro a los ojos, entro en contacto con el otro sin marcar diferencias, mejoré mi tono de voz, soy congruente de mi expresión verbal con lo que expreso desde mi cuerpo, la trascendencia que me ha permitido doblegar mi ego, entender más lo que es un equipo de trabajo, competir desde el amor y el reconocimiento de todo, es minimizar mi egoísmo, despertar el altruismo y la conexión con el todo. También pude identificar que durante muchos años de mi vida estuve inmersa en muchos conceptos teóricos y hacía lo posible por llevar a la práctica de mi vida muchos de esos conceptos sin embargo por una u otra circunstancia volvía nuevamente a caer en actitudes y comportamientos que distaban de la realidad que se necesitaba en ese momento así que hoy después de haberme dedicado a vivir esta experiencia personal puedo dar testimonio de las ganancias obtenidas a nivel personal y profesional.

Dentro de mi formación como profesora de Biodanza existe como requisito realizar una monografía, elegí como tema Biodanza como estrategia del cuidado humano, la cual tiene dos fases fase 1 donde se describen los efectos de biodanza en las personas que la practican para el mejoramiento de su calidad de vida y la segunda fase que es la aplicación de la propuesta de cuidado humano en salud, y es por esto, que he tenido la oportunidad de ir construyendo una Propuesta para enfermería donde esta metodología vivencial pueda convertirse en una herramienta para que durante la formación del personal de enfermería pueda irse logrando esa transformación personal de una manera amorosa, sin exigencias personales, ni por cumplimiento de normas, notas etc. que hace que muchas veces las personas respondan más a cosas externas que a darse cuenta dentro de sí que es lo que nos hace grandes a los CUIDADORES DE LA SALUD para poder CUIDAR DESDE EL AMOR. Se propone en Biodanza que toda persona que quiera tomarla como proceso de Desarrollo Humano debe permanecer en ella tres años para lograr los efectos necesarios en su transformación

Indagando y revisando las Teorías de Enfermería sobre la identificación de estas con el Modelo Teórico de Biodanza encontré que Jane Watson plantea una Teoría de Cuidado Humano que induce que tanto el que cuida como el que es cuidado se transformen en sus procesos. Esta propuesta está orientada es al personal de

enfermería en formación para su cambio y fortalecimiento a la persona para entrar de una manera más HUMANA a ese OTRO SER HUMANO que va a cuidar. Y una vez que se vaya avanzando en la aplicación de pronto surgirán profesionales que quieran formarse como profesores de Biodanza para su aplicación clínica.

Creo que enfermería desde sus teorías y fundamentación científica ha avanzado en el tiempo, sin embargo falta cerrar esa brecha entre lo teórico y lo práctico desde el TALENTO HUMANO, para lograr ese CUIDADO HUMANO basado en el amor aunque soy consciente de que también hay otros factores externos que influyen en que el personal de enfermería tenga que dedicarse más a aspectos administrativos que al mismo cuidado, pero esto es otro componente que también hay que trabajarle desde propuestas innovadoras.

Es importante mirar la propuesta desde SERES HUMANOS QUE SOMOS con unas necesidades de cambios, transformaciones, fortalecimientos, más que desde teorías o fundamentos que hacen que nos alejemos de una realidad sentida en esta vida cotidiana que nos toca vivir a cada uno desde su individualidad, sociedad, comunidad, cultura en el que estamos inmerso por ser parte de este mundo.

Esta propuesta puede ser aplicada a los CUIDADORES DE SALUD independiente de la profesión sin embargo desde mi interés personal por reconocirme e identificarme como PROFESIONAL DE ENFERMERIA además también entendiendo que no es fácil colocar en palabras algo que es tan vivencial desde la individualidad pero tan grande, la planteo desde allí con una mirada futurista de ser aplicada a otras profesiones.

INTRODUCCIÓN

La formación profesional de Enfermería en Colombia ha venido teniendo cambios curriculares, en las metodologías y orientaciones pedagógicas, que privilegian espacios donde el estudiante ha de asumirse como el actor principal de su propio aprendizaje afianzando su sentido crítico, creatividad, autonomía y responsabilidad, orientando a la formación integral.

Existen cuatro pilares básicos de la educación, que pueden considerarse a la vez como pilares para el desarrollo de la formación integral, desde varias dimensiones: el conocimiento (aprender a conocer), la praxis (aprender a hacer), la ética (aprender a ser) y la relación con otros (aprender a convivir), elementos que coinciden plenamente con los conceptos planteados por otros autores como sustento filosófico y marco operacional para la materialización del constructo 'formación integral' en la educación Superior (1) la formación integral no puede estar fundamentada únicamente en el desarrollo de competencias ni en la transmisión de información, sino que tiene que estar orientada hacia la adquisición de habilidades que permitan asumir la vida como una oportunidad de aprendizaje continuo, lo que determina la responsabilidad de 'propiciar el desarrollo del talento humano y permitir que cada quien sea lo que puede ser, que avive y busque perfeccionar sus fortalezas en el contexto de la totalidad de su ser'

Es importante tener en cuenta que la congruencia que debe existir entre la teoría y la práctica de la formación, en ocasiones se observa afectada por los cambios existentes en el Sector Salud envuelto en un sistema donde los profesionales se enfrentan a la comercialización de la salud, las condiciones en que se lleva a cabo la práctica profesional, la presión de gremios y asociaciones en busca de beneficios personales e institucionales, la competitividad exagerada del sector, Las políticas actuales en salud, por ejemplo, la Ley 100 de 1993, las instituciones de salud con su organización de servicios gerenciales, tienen en riesgo el ejercicio de la profesión y el principio del cuidado humano que se expresa en los símbolos que la representa ; esto hace que la formación oriente también su proceso hacia el desarrollo de las potencialidades del ser humano sin desconocer la importancia del conocimiento técnico. Es por esto que es importante abrir espacios flexibles donde se puedan implementar propuestas de estrategias diferentes que permitan movilizar a los alumnos frente al quehacer consigo mismo, con los otros con verdadera comprensión para mantener la armonía, el respeto , la libertad, la convivencia, la paz, y el desarrollo de las actitudes en el ejercicio de su profesión, dándose una interrelación permanente de las diferentes dimensiones del ser humano para poder enfrentar su propia realidad de acuerdo al contexto social, político, cultural, económico en que se desenvuelve.

Hoy se reconoce la rica herencia recibida de las filosofías, modelos conceptuales y marcos teóricos propios, que fundamentan y explican el fenómeno de interés de enfermería. Estas contribuciones han fortalecido a la enfermería como una

disciplina científica y sirven como base para nuevos desarrollos teóricos. Para Donadlson y Crowley, es importante definir la estructura de la enfermería a partir del conocimiento de su historia que permitiría investigarla como ciencia y disciplina. En este sentido se acepta, que la enfermería es un ciencia de la salud y una ciencia humana porque el centro de su responsabilidad es el cuidado de las personas en todas sus dimensiones, por lo que cobra importancia retomar la simbología de la enfermería en el proceso de formación del estudiante, con apropiación por el mismo, del significado de cada uno de los símbolos con referencia al cuidado y al proceso de preservar el derecho de la salud de todas las personas.

Es importante tener en cuenta que los estudiantes en formación tienen una historia personal, familiar, se desenvuelven en un contexto cultural, traen de por sí una información adquirida y por lo tanto se requiere que hagan una transformación personal para poder actuar desde su vida cotidiana de una manera más fluida, armónica, disfrutando la vida, reconociendo su sacralidad

El pensamiento de Gracia, él considera “que en el ser humano ocurren tres procesos de aprendizaje distintos, con vía, ritmo y cronologías diversas entre sí. No se aprenden de manera igual ‘los conocimientos’ y las ‘habilidades’, ni las ‘actitudes’ se aprenden en forma igual a los dos anteriores”. También indica que existe una cronología diferente entre estos procesos, un orden diferente al enunciado que se ha hecho, pues, “se aprenden primero las actitudes, luego las habilidades y más tarde los conocimientos las actitudes primarias se aprenden muy temprano en la vida”. Algunas de las actitudes o comportamientos o pautas de carácter social se aprenden temprano en la infancia. Existen actitudes que parece se aprenden *in útero*.

Rolando Toro creador de la propuesta del Sistema de Biodanza, la plantea para reaprender funciones originarias de vida, que estarían interferidas. Esto implica una visión positiva de la naturaleza una necesidad de reconectarnos con la sabiduría instintiva y con el re aprendizaje afectivo. Participan también de la concepción que existe un orden en el Cosmos, de que formamos parte de un universo vivo, pero que nos hemos alejado de él y de sus leyes. La salud y la sabiduría, desde esta perspectiva, consisten en volver a oír, a reconectarse con esta sabiduría o con esta inteligencia cósmica que en Biodanza está planteada como Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico.

El aporte original y novedoso que trae Biodanza es su Método de trabajo, es decir una forma de acción terapéutica basada en la inducción de vivencias. Biodanza y su método cuentan con toda una tecnología/arte de inducción de vivencias mediante la música, los movimientos plenos de sentido, los encuentros, el contacto, la caricia y los estados de conciencia. Cuenta con su sello propio, que el cambio terapéutico se da por la capacidad que tienen las vivencias para activar los

recursos dormidos o bloqueados de las personas. Se trabaja desde activar y potenciar lo sano

La sesión de Biodanza es un ambiente enriquecido donde hay movimiento, interacción social, estímulos musicales, grupos humanos, contacto y caricia como factores principales, que echan a andar todo un mecanismo de optimización del funcionamiento del potencial genético, de expresión genética diferencial, o sea cambios fenotípicos.

Se estaría hablando desde el concepto *formar el cual* es aún más profundo; mientras, se dirigen a las capacidades de la persona, este se dirige a la sustancia misma de ella, para configurarla con un ideal de vida.

Lo que pretendo plantear en esta propuesta es poder llevar a cabo el desarrollo del talento humano de los estudiantes de enfermería a través de una metodología vivencial que parte más de lo que vive individualmente cada ser humano para su propia transformación de una manera amorosa y desde sus propias capacidades personales.

OBJETIVO: Utilizar el Sistema de Biodanza :

1. Como propuesta pedagógica en la formación del personal de enfermería para el desarrollo integral, reforzando las competencias desde el ser, saber, pensar y hacer en enfermería, sobre el cual se desarrollan valores, actitudes, aptitudes, calidad de vida, capacidades que caracterizan el rol de enfermería
2. Aplicar la metodología vivencial en las diferentes áreas de desempeño de Enfermería
3. Motivar su aplicación en las instituciones de salud para los pacientes con diferentes patologías y programas de promoción y prevención

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Determinar los puntos de encuentro entre la teoría de cuidado humano y modelo teórico de Biodanza
2. Revisar los currículos de formación para la inclusión de esta metodología en el componente disciplinar, para la articulación teórica práctica y de estrategias activas con enfoque vivencial.

3. Transformar el desarrollo teórico de los fundamentos humanísticos del componente profesional con respecto al Cuidado Humano a través de esta metodología vivencial (Biodanza).
4. Potenciar los potenciales genéticos presentes en los alumnos en formación para el mejoramiento de la calidad de vida.
5. Aplicar el sistema Biodanza de acuerdo a la estructura de su Modelo Teórico, durante los tres primeros años de formación.
6. Sistematizar la información para redefinir y modificar los planteamientos iniciales haciendo los ajustes pertinentes.
7. Realizar seguimiento y evaluación de los estudiantes en formación durante su aprendizaje y el ejercicio de la profesión.

JUSTIFICACIÓN

La construcción de esta propuesta surge desde mi propia experiencia personal en los tres años que he estado en la formación como profesora de Biodanza que he podido vivenciar mi transformación personal y que desde ese interés poder proponer que sea implementada en la formación de enfermería con el fin que las personas puedan egresar con otra sensibilidad diferente ya que cada individuo tiene su propia historia personal, familiar, cultural y además permite que cada ser humano de una manera muy amorosa pueda ir modificando progresivamente sus comportamientos y actitudes para hacer realidad el Cuidado Humano. Es por esto que el enfoque inicial es para el mejoramiento de la calidad de vida de los CUIDADORES, como también se puede plantear para el que es CUIDADO. Yo diría que es una estrategia para dar respuesta al **COMO** se podría lograr el **CUIDADO HUMANO desde la sensibilización de las personas que cuidan.**

Para la realización de esta propuesta y para poder relacionar los comportamientos de cuidado que conforman cada categoría de cuidado como también su significando a la luz de la Teoría del Cuidado Humano de Watson me apoyé en un trabajo de Investigación realizado en la Clínica del Country **CUIDADO HUMANIZADO DE ENFERMERÍA: VISIBILIZANDO LA TEORÍA Y LA INVESTIGACIÓN EN LA PRÁCTICA, EN LA CLÍNICA DEL COUNTRY (Luz Nelly Rivera Álvarez, Álvaro Triana)** y El estudio fenomenológico de Alvis et al, “describió la experiencia de un cuidado de enfermería humanizado durante la hospitalización en pacientes después de su egreso hospitalario, y sus resultados, es el sustrato del instrumento “Percepción de comportamientos de cuidado humanizado de enfermería PCHE” el cual se utilizó para evaluar la percepción de cuidado humanizado de enfermería en la Clínica del Country.

Lo primero que hice para la construcción fue encontrar los puntos de encuentro de ambas teorías y poder desde allí hacer la construcción que estoy planteando en este documento.

APORTES DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

1. **Desde la DIMENSION BIOLOGICA: Aprender** de si, de su corporeidad, y condición física así como la relación armónica al interior del cuerpo, mejorar los estados de ánimo.

2. **DIMENSION PSICOAFECTIVO:** Dimensionar las posibilidades de aprender a ser, para el conocimiento de si mismo, y de los demás, de cómo tener conciencia en sus limitaciones potenciales y valores, y del desarrollo de su sensibilidad, sentimientos y emociones.

3. **DIMENSION SOCIAL:** Contar con los recursos necesarios para aprender a convivir en particular su afectividad y su buen humor.

4. **AMBITO DE LA CORPORALIDAD:** la observación como recurso para la coherencia entre lenguaje cuerpo y emoción

TRASFORMACIONES DEL SER:

Corporal:

- ▶ Mejora la conexión con el cuerpo como centro de vida y placer generando una mayor validación de su esquema corporal y su auto cuidado
- ▶ Fortalece el lenguaje corporal aumentando la sensación del cuerpo como fluido y sin tensiones
- ▶ Eleva la vitalidad disponiendo de esta manera mayor energía para la acción
- ▶ Relaja la expresión del rostro y aumenta los niveles de salud y bienestar a nivel general

Mental:

- a. Transforma progresivamente nuestros pensamientos en acciones positivas y optimistas
- b. fortalece la creatividad e innovación de esquemas mentales ampliando nuestro campo de recursos para resolver diversas situaciones

Espiritual:

- a. Armoniza la experiencia de vida
- b. facilita alcanzar la paz interior y la sensación de tranquilidad, con lo cual se armonizan también relaciones interpersonales y la forma de responder a los estímulos externos.

Emocional:

- Incrementa la auto estima
- Facilita la conexión y expresión del afecto, generando equilibrio y promoviendo la salud emocional
- Nos ayuda a afrontar con mayor facilidad situaciones de conflicto
- Mejora la sensación de estados emocionales alterados. Mejora la relación consigo mismo y con los otros, (familia, pareja, amigos, espacio laboral), facilitando transformaciones importantes en nuestro entorno.

En general propicia la experiencia de una vida placentera y saludable y la adquisición de nuevos hábitos, encaminados a la conservación plena de la existencia mejorando la calidad de vida.

Los más significativos aportes de la Biodanza al proceso formativo de cada alumno serían:

- Aumenta la conciencia experiencial de que somos más que nuestra mente pensante. A través del cuerpo nos contactamos con dimensiones más sutiles de nuestra experiencia.
- Ayuda a tomar conciencia de la relación entre los distintos estados corporales y la experiencia emocional.
- Permite la toma de conciencia de que en el cuerpo hay memorias, estados, posturas, etc., que están relacionadas con nuestras dificultades emocionales y relacionales.
- Posibilita la toma de conciencia de las zonas “contracturadas” o núcleos conflictivos en nuestro cuerpo.
- Ayuda a conectarse y tomar conciencia de las emociones primarias o genuinas.
- Aumenta la conciencia que en nuestra regulación corporal hay una “*sabiduría instintiva*”, lo que permite “*desarrollar una mayor confianza en las emociones como guías para la acción*”.

- Ayuda a desarrollar un rol de testigo de la experiencia, lo que facilita una mayor desidentificación de nuestra mente racional.
- Permite experimentar que en la relación con el cuerpo hay una “puerta” de entrada a un equilibrio, armonía y tranquilidad que no logramos si nos quedamos solo en la mente. Puede ser entonces una poderosa “*puerta de entrada*” a una actitud meditativa.
- El formato grupal en el que se activan y expresan estados emocionales, proporciona un contexto potente de experiencia interpersonal vivencial, donde podemos observarnos en nuestras dificultades y también en nuestras habilidades interpersonales.
- Proporciona retroalimentación sobre el control, manejo y apertura o contractura, integración o disociación de los distintos estados emocionales. Nos aclara el libre fluir, o no fluir, de los distintos estados instintivo-afectivo-emocionales en el contacto interpersonal.
- Desde la perspectiva del espectro de la conciencia, podríamos decir que Biodanza es una herramienta potente y complementaria para ayudar a trascender la fijación en la que está la persona

MODELO TEORICO DE BIODANZA – MODELO TEORICO DE CUIDADO HUMANO

Rolando Toro fue inspirado en experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos. En 1965, siendo miembro docente del Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, realizó las primeras investigaciones con música y danza en el Hospital Psiquiátrico de Santiago.

Los modelos científicos están en permanente evolución. La confrontación permanente del modelo con su exterior natural, implica modificaciones parciales y a veces fundamentales. El modelo teórico de Biodanza experimentado modificaciones a través de 40 años de confrontación con la realidad. Se han ajustado sus términos y se ha descubierto nuevas relaciones entre emoción y salud. No obstante, conserva su estructura original. A través del tiempo, se ha podido registrar, con precisión, las respuestas neurovegetativas, las modificaciones comportamentales y los cambios en el estilo de vida. La espiral representa la apertura del modelo a los procesos universales de gestación de la vida.

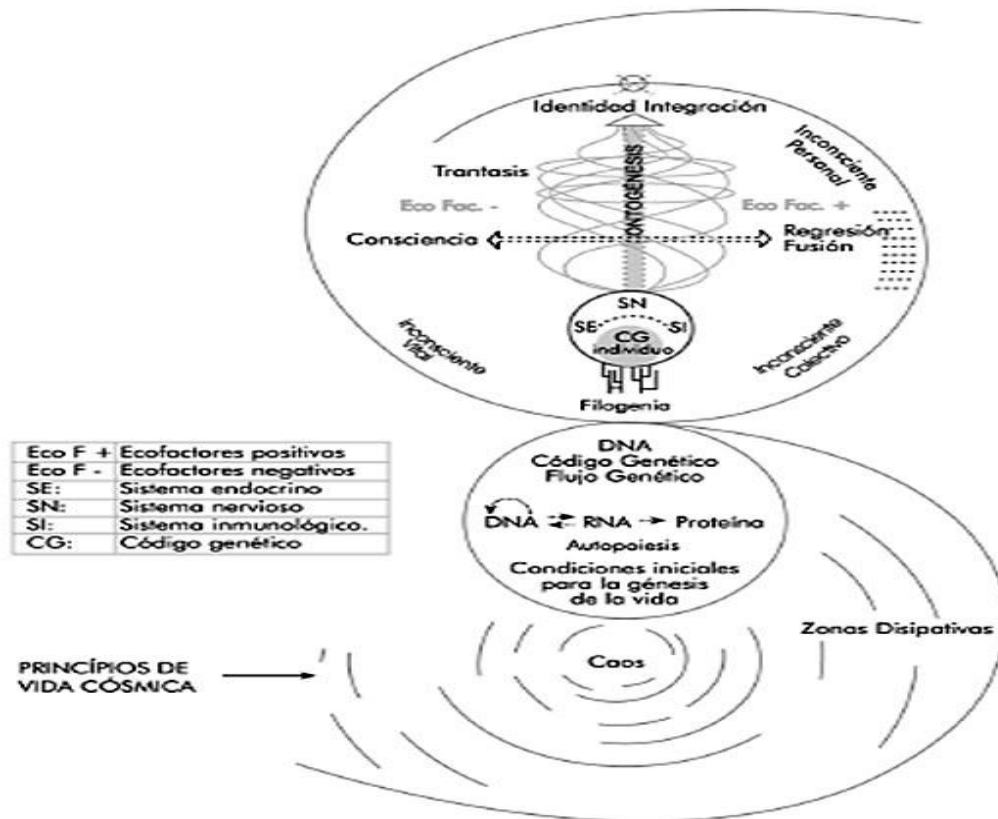
El modelo teórico de Biodanza “es un modelo del hombre cósmico, se aproxima al **ser humano** en su dimensión biológica, psicológica y justamente cósmica. Considera al individuo en completa conexión con el todo. Se articula a lo largo de

dos ejes colocados dentro de un espiral. El eje vertical es estable y el horizontal es pulsátil. La espiral representa la apertura del modelo a los procesos universales de gestación de la vida. En el eje vertical (modelo teórico de Biodanza) se encuentra el concepto de potencial genético, alude a las potencialidades heredadas genéticamente por cada individuo y contenida en los cromosomas humanos, ciertos genes permiten o impiden la expresión de determinadas características. Las potencialidades genéticas se han agrupado en cinco grupos denominadas líneas de vivencia, estas se desarrollan en espiral alrededor del eje vertical y sus interacciones forman una trama a través del cual se expresa los potenciales genéticos.

Dentro del Modelo teórico existen los Ecofactores. El desarrollo evolutivo se realiza en la medida en que los potenciales genéticos encuentran en la existencia opciones para manifestarse. Los ecofactores son positivos cuando facilitan la expresión de las potencialidades genéticas y negativos cuando la inhiben.

Biodanza crea campos muy concentrados de ecofactores positivos que permiten la estimulación y el desarrollo de las potencialidades genéticas. Los niveles de ascenso a lo largo de la espiral evolutiva según este modelo teórico, dependen del encuentro con los otros, estos encuentros son experiencias inéditas, nuevos datos que aparecen a su vez en la vida de cada uno y que condicionan el proceso evolutivo” (Biodanza Rolando Toro.) En el proceso de expresión genética algunas potencialidades permanecen en silencio porque no encuentran los ecofactores específicos necesarios para que estas se manifiesten. Estas se expresan sea mediante las estructuras orgánicas y las funciones vitales, sea mediante la forma y la constitución corporal. Las expresiones psicológicas de las potencialidades genéticas son las vivencias, las emociones y los sentimientos. A nivel biológico se dan las condiciones necesarias a la expresión de la identidad.

Figura 28. Modelo teórico de biodanza



Hay cinco modalidades de expresión del potencial genético humano definidas como líneas de vivencia: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad, trascendencia.

Sobre el eje horizontal del modelo se encuentra el continuum identidad-regresión que representa la alternancia natural de los estados de consciencia. Los dos polos identidad y regresión forman un circuito en perpetuo movimiento que progresa en espiral hacia la integración. La identidad es la esencia, cambia a cada instante mientras que la esencia no. La identidad es ante todo corporal y hace referencia al movimiento de aquí viene el nexo establecido entre identidad y danza.

JEAN WATSON "TEORÍA DEL CUIDADO HUMANO".

En esta teoría enfermería **se dedica a la promoción y restablecimiento de la salud, a la prevención de la enfermedad y al cuidado de los enfermos**. Los pacientes requieren unos cuidados holísticos que promuevan el humanismo, la salud y la calidad de vida. El cuidado de los enfermos es un fenómeno social universal que sólo resulta efectivo si se practica en forma interpersonal. El trabajo

de Watson contribuye a la sensibilización de los profesionales, hacia aspectos más humanos. Según Watson” el objetivo de la enfermería consiste en facilitar la consecución por la **persona de un mayor grado de armonía entre mente, cuerpo y alma** que engendre **procesos de autoconocimiento respecto a uno mismo, auto curación y auto cuidados al tiempo que alienta un aumento de la diversidad**. Watson sostiene que este objetivo se alcanza a través del proceso de **asistencia de persona a persona y de las transacciones de dicho proceso genera**.

La Teoría de Jean Watson se compone de los siguientes elementos:

- **Cuidado:** son las acciones seleccionadas por la enfermera y el individuo, dentro de una experiencia **transpersonal**, que permiten la apertura y desarrollo de las capacidades humanas.
- El **Objetivo del cuidado** es ayudar a las personas mediante un proceso de transacciones humanas a encontrar un significado a su experiencia, adquirir auto conocimiento, autocontrol y auto curación, para restablecer su armonía, independientemente de las circunstancias externas.

CONCEPTOS DE METAPARADIGMA DE ENFERMERÍA EN LA TEORÍA DEL CUIDADO HUMANO DE JEAN WATSON

- *Persona*. Desde la mirada existencialista, Watson considera la persona como “un ser en el mundo”, como una unidad de mente – cuerpo y espíritu, que experimenta y percibe conceptualmente el *gestalt*, es el locus de la existencia humana y el sujeto de cuidado de enfermería.
- *Medio ambiente*. Es la realidad objetiva y externa además del marco de referencia subjetivo del individuo. El campo fenomenológico, o realidad subjetiva, incluye la percepción de sí mismo, creencias, expectativas e historicidad (pasado, presente y futuro imaginado).
- *Salud*. De acuerdo con Watson, la salud tiene que ver con la “unidad y armonía entre mente, cuerpo y alma (espíritu)”. Está asociada con el grado de coherencia entre el yo percibido y el yo experimentado”
- *Enfermería*. La enfermería está centrada en relaciones de cuidado transpersonales. “Para Watson la enfermería es un arte cuando la enfermera experimenta y comprende los sentimientos del otro, es capaz de detectar y sentir estos sentimientos, y a su vez, es capaz de expresarlos, de forma semejante que la otra persona los experimenta”.

Watson define la enfermería como ciencia humana y arte que estudia la experiencia salud – enfermedad mediante una relación profesional, personal,

científica, estética y ética. Las metas de la enfermería están asociadas con el crecimiento espiritual de las personas, el cual surge de la interacción, la búsqueda del significado de las experiencias de cada uno, el descubrimiento del poder interno, la trascendencia y la auto curación.

Interacción enfermera- paciente. El ideal moral de enfermería es la protección, mejora y preservación de la dignidad humana. El cuidado humano involucra valores, voluntad y un compromiso para cuidar, conocimiento, acciones de cuidado y consecuencias. Al ser considerado el cuidado como íntersubjetivo, responde a procesos de salud – enfermedad, interacción persona – medio ambiente, conocimientos de los procesos de cuidado de enfermería, autoconocimiento, conocimiento del poder de sí mismo y limitaciones en la relación de cuidado. Ella conceptualiza el cuidado como un proceso interpersonal, entre dos personas, con dimensión transpersonal (enfermera- paciente).

Campo fenomenológico. El cuidado inicia cuando la enfermera entra en el campo fenomenológico del paciente (marco de referencia de la persona, realidad subjetiva compuesta en su totalidad por la experiencia humana) y responde a la condición del ser del paciente (espíritu, alma) de la misma manera que el paciente expone sus sentimientos subjetivos.

Relación de cuidado transpersonal. El cuidado transpersonal es una unión espiritual entre dos personas que trasciende “persona, tiempo, espacio e historia de vida de cada uno”. Esta trascendencia permite a ambos el paciente y la enfermera entrar en el campo fenomenológico del otro.

Para Watson (1999), la relación de cuidado transpersonal se caracteriza por

- El compromiso moral de la enfermera de proteger y realzar la dignidad humana así como el más profundo/más alto Yo.
- El conocimiento del cuidado de la enfermera transmitido para conservar y honrar el espíritu incorporado, por lo tanto, no reducir a la persona al estado moral de un objeto.

Esta relación describe cómo la enfermera va más allá de una evaluación objetiva, mostrando preocupación (interés) hacia el significado subjetivo y más profundo de la persona en cuanto a su propia situación de salud. Este acercamiento destaca la unicidad tanto de la persona como de la enfermera, y también la mutualidad entre los dos individuos, que es fundamental a la relación. Como tal, la preocupación del que cuida y del cuidado, se conectan en una búsqueda mutua de significado (sentido) e integridad, y quizás para la trascendencia espiritual de sufrimiento.

El término “transpersonal” quiere decir ir más allá del propio ego y del aquí y ahora, pues permite alcanzar conexiones espirituales más profundas en la

promoción de la comodidad y la curación del paciente. Finalmente, el objetivo de una relación transpersonal de cuidado corresponde a proteger, realzar, y conservar la dignidad de la persona, la humanidad, la integridad y la armonía interior.

La teoría de Watson proyecta una reverencia por las maravillas y misterios de la vida, un reconocimiento de la dimensión de la vida espiritual, y una fundamental creencia en el poder interno de los procesos de cuidado humano para producir crecimiento y cambio. Watson destaca el acto de ayuda de las personas para conseguir más autoconocimiento, autocontrol y disposición para la autocuración independientemente de la condición externa de salud.

Momento de cuidado. Según Watson, una ocasión de cuidado es el momento (el foco en el espacio y el tiempo) en que la enfermera y otra persona viven juntos de tal modo que la ocasión para el cuidado humano es creada. Ambas personas, con sus campos únicos fenomenológicos, tienen la posibilidad de venir juntos a una transacción humana-a-humano. Para Watson, el campo fenomenal corresponde al marco de la persona o la totalidad de la experiencia humana consistente en sentimientos, sensaciones corporales, pensamientos, creencias espirituales, expectativas, consideraciones ambientales, y sentido/significado de las percepciones de uno mismo –todas las cuales están basadas en la historia pasada, el presente, y el futuro imaginado de uno mismo. No una simple meta para quien es cuidado, Watson insiste en que la enfermera, el dador de cuidado, también necesita estar al tanto de su propio conocimiento y auténtica presencia de estar en el momento de cuidado con su paciente.

La ocasión del cuidado, en últimas, permite el descubrimiento de sí mismo. Estas influencias y valores son claramente expuestos en sus supuestos (tabla 1). Estas influencias y valores enfatizan en la dimensión espiritual de la vida, una capacidad para el crecimiento y el cambio, un respeto y aprecio por la persona y la vida humana, libertad de decidir, y la importancia de una relación interpersonal e intersubjetiva entre paciente y enfermera. Estas influencias y valores han formado las bases de los diez factores de Cuidado de Watson, utilizados por enfermeras en las intervenciones relacionadas en los procesos de cuidado humano.

Cada elemento asistencial describe el proceso de la forma como un paciente alcanza o mantiene la salud o muere en paz, los tres primeros elementos son interdependientes y constituyen el “fundamento filosófico de la ciencia de la asistencia”

En su primer libro *Nursing: The philosophy and science of Caring*, Watson expone los supuestos principales de la ciencia del cuidado de enfermería:

- El cuidado sólo se puede demostrar y practicar eficazmente de forma interpersonal.

- El cuidado está constituido por elementos asistenciales que satisfacen determinadas necesidades humanas.
- El cuidado efectivo promueve la salud y el desarrollo individual o de la familia.
- Las respuestas del cuidado aceptan a las personas no sólo por lo que son sino por lo que pueden llegar a ser.
- Un entorno de cuidado posibilita el desarrollo de aptitudes a la vez que permite a la persona elegir la mejor opción para sí misma en un momento dado.
- El cuidado genera más salud que curación. El cuidado integra el conocimiento biofísico y el de la conducta humana para producir o promover la salud y para ofrecer ayuda a quienes están enfermos. Por lo tanto, la ciencia del cuidado es complementaria de la ciencia de la curación.
- El cuidado es el eje central de la enfermería

Aportes desde la teoría de Jean Watson a la investigación

Jean Watson invita a las enfermeras a usar enfoques de investigación innovadores como son la fenomenología trascendental, la hermenéutica y la poesía. En la revisión bibliográfica realizada, los trabajos investigativos encontrados abordan la temática de la Percepción del Cuidado humanizado.

Supuestos de Watson Relacionados con los Valores del Cuidado Humano

1. El cuidado y el amor son lo más universal, lo más misterioso de las fuerzas cósmicas, ellos abarcan la energía psíquica y universal.
2. La asistencia y el amor, con frecuencia subestimados, son las piedras angulares de nuestra humanidad. La cobertura de estas necesidades satisfacen nuestra humanidad.
3. Desde que enfermería es una profesión que cuida, sus habilidades para mantener el ideal y la ideología del cuidado en la práctica profesional afectará el desarrollo de la civilización y determinará la contribución de la enfermería a la sociedad.
4. En principio debemos amar y cuidar nuestros propios comportamientos y tratarnos con delicadeza y dignidad antes de brindar cuidado a otros con delicadeza y dignidad. El cuidado a nosotros mismos es un paso previo al cuidado a los demás.

5. Tradicionalmente la enfermería ha mantenido una postura de cuidado humano y atención hacia las personas en los asuntos relacionados con la salud y la enfermedad.
6. El cuidado es el único centro de atención del ejercicio profesional de la enfermería – la esencia de la enfermería-.
7. El cuidado humano, tanto individual como grupal, progresivamente ha tenido menos énfasis en el sistema sanitario.
8. Los fundamentos de la asistencia de enfermería han sido sublimados por los avances tecnológicos y por los obstáculos institucionales.
9. Una cuestión trascendental para la enfermería actual y futura es la preservación y evolución del cuidado humano.
10. El cuidado humano puede ser efectivamente demostrado y practicado a través de las relaciones interpersonales. Los procesos humanos intersubjetivos mantienen vivo un sentir común de humanidad, la identificación de sí mismo con los otros.
11. Las contribuciones sociales, morales y científicas de la enfermería a la humanidad y a la sociedad residen en los compromisos con los ideales humanos en la teoría, la práctica y la investigación.

Factores del Cuidado de Watson

1. Formación de un sistema de valores humanístico altruista. Este factor se puede definir como la satisfacción a través de la donación y ampliación del sentido del Yo.
2. Infundir fe-esperanza. Este elemento facilita la promoción de una asistencia de enfermería holística, y potencia la salud entre los pacientes, a la vez que describe el papel de la enfermera en el desarrollo de unas interrelaciones eficaces con el paciente y en la promoción del bienestar ayudando al paciente a adoptar conductas de búsqueda de la salud.
3. Cultivo de la sensibilidad hacia uno mismo y hacia los demás. La identificación de los sentimientos conduce a la actualización de uno mismo mediante la autoaceptación de la enfermera y del paciente. Las enfermeras, al reconocer su sensibilidad y sus sentimientos se vuelven más genuinas, auténticas y sensibles hacia los demás.

4. Desarrollo de una relación de ayuda - confianza. Una relación de confianza promueve y acepta la expresión de sentimientos positivos y negativos. Implica coherencia, empatía, afecto no posesivo y comunicación eficaz. La coherencia conlleva ser real, honesto, genuino y auténtico.

5. Promoción y aceptación de la expresión de los sentimientos positivos y negativos. La enfermera tiene que estar preparada para los sentimientos positivos y negativos, reconociendo que la comprensión intelectual y la comprensión emocional de una situación son diferentes.

6. Utilización sistemática del método de resolución de problemas para la toma de decisiones. La utilización del proceso de enfermería conlleva un planteamiento científico de la resolución de los problemas de la asistencia de enfermería, disipando la imagen tradicional de las enfermeras como "criadas de los médicos". El proceso de enfermería es similar al de investigación, en cuanto es sistemático y organizado.

7. Promoción de la enseñanza – aprendizaje interpersonal. Éste es un concepto importante de la enfermería, dado que separa la asistencia de la curación. Permite informar al paciente y derivar hacia éste la responsabilidad sobre su salud y bienestar. La enfermera facilita este proceso con técnicas de enseñanza – aprendizaje, diseñadas para permitir que el paciente consiga el auto cuidado, determine sus necesidades personales y adquiera la capacidad de desarrollarse personalmente.

8. Provisión de un entorno de apoyo, de protección y/o corrección mental, física, sociocultural y espiritual. La enfermera debe reconocer la influencia que tienen los factores internos y externos en la salud y la enfermedad de los individuos. El bienestar mental y espiritual y los planteamientos socioculturales son conceptos importantes para el entorno interior del individuo. Además de las epidemiológicas, las variables externas incluyen el confort, la intimidad, la seguridad y los ambientes limpios y estéticos.

9. Asistencia con la satisfacción de las necesidades humanas. La enfermera reconoce las necesidades biofísicas, psicofísicas, psicosociales e interpersonales de ella misma y del paciente. Los pacientes deben satisfacer las necesidades de orden inferior antes de intentar satisfacer las de orden superior. La alimentación, las eliminaciones y la ventilación son ejemplos de necesidades biofísicas de orden inferior, mientras que la actividad/ inactividad y la sexualidad se consideran necesidades psicofísicas de orden inferior. La realización de la persona y las relaciones interpersonales son necesidades psicosociales de orden superior. La autorrealización es una necesidad intrapersonal – interpersonal de orden superior.

10. Tolerancia con las fuerzas fenomenológicas. La fenomenología describe los datos de la situación inmediata que ayudan a comprender los fenómenos en

cuestión. La psicología existencialista es una ciencia de la existencia humana que utiliza el análisis fenomenológico. Watson opinó que este elemento es difícil de entender. Se incluye para proporcionar una experiencia motivadora del pensamiento que conduzca a una mejor comprensión de nosotros mismos y de los demás.

Watson opina que las enfermeras tienen mayor responsabilidad que las que se recogen en estos 10 factores asistenciales con el fin de facilitar el desarrollo de los pacientes en actividades que comprenden desde la promoción de la salud hasta la adopción de acciones preventivas. Esta meta se alcanza enseñando a los pacientes a asumir cambios personales que favorezcan su salud, le ofrezcan un apoyo en cada situación le instruyan en el método de resolución de problemas y le revelen su capacidad de esforzarse y adaptarse a las pérdidas que experimenta.

Define la enfermería como una disciplina interrelacionada con la **calidad de vida**, incluida la muerte, y con la prolongación de la asistencia. Watson sostiene que la enfermería se preocupa de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. **La salud más que la ausencia de la enfermedad es un concepto ilusorio por su naturaleza subjetiva. Así salud quiere decir unidad y armonía de mente, cuerpo, y alma y se asocia con el grado de congruencia entre el yo que se percibe y el que se experimenta.**

Según Watson asistencia es un término propio de la enfermería que se aplica a los factores de que se valen los profesionales de enfermería para prestar atención sanitaria a sus pacientes. Sostiene también que al tratarles como individuos únicos y genuinos la persona que presta la asistencia es capaz de percibir sus sentimientos y de reconocer realmente su excepcionalidad.

Induce a la reflexión mediante un mayor acento en las técnicas de comunicación, el empleo del propio desarrollo transpersonal, la atención tanto a la enfermera como al paciente y el proceso de asistencia humana que fomenta la salud y curación.

Los supuestos teóricos de Watson establecen que el cuidado efectivo promueve la salud y el crecimiento individual y familiar, y que solo puede ser practicado de forma interpersonal.

Watson insiste en que la (el) enfermera(o) necesita estar al tanto de su propio conocimiento y la auténtica presencia de estar en el momento de cuidado con su paciente.

En un trabajo de Investigación realizado en la Clínica del Country **CUIDADO HUMANIZADO DE ENFERMERÍA: VISIBILIZANDO LA TEORÍA Y LA INVESTIGACIÓN EN LA PRÁCTICA, EN LA CLÍNICA DEL COUNTRY (Luz**

Nelly Rivera Álvarez, Álvaro Triana) y El estudio fenomenológico de Alvis et al, “describió la experiencia de un cuidado de enfermería humanizado durante la hospitalización en pacientes después de su egreso hospitalario, y sus resultados, es el sustrato del instrumento “Percepción de comportamientos de cuidado humanizado de enfermería PCHE” el cual se utilizó para evaluar la percepción de cuidado humanizado de enfermería en la Clínica del Country. Fue importante rescatar los comportamientos de cuidado que conforman cada categoría de cuidado como también su significando a la luz de la Teoría del Cuidado Humano de Watson:

- *Categoría sentimientos del paciente:* sentimientos positivos resultantes de la interacción enfermera- paciente (sentirse apoyado, acogido, atendido, cuidado, sentir afecto, crecer como ser humano...).(11) De acuerdo con Watson el ejercicio profesional de la enfermería se soporta en diez elementos asistenciales, dos de ellos son la “Promoción y aceptación de la expresión de los sentimientos positivos y negativos”, y el “Cultivo de la sensibilidad hacia uno mismo y hacia los demás”.
- *Categoría apoyo emocional:* apoyo percibido por el paciente en la interacción de cuidado con el personal de enfermería a través de un trato cordial y amistoso, con calor humano, que da comodidad y confianza, que deriva en sentimientos de bienestar para el paciente. Este apoyo emocional corresponde al elemento asistencial de Watson “Desarrollo de una relación de ayuda – confianza”
- *Categoría apoyo físico:* componente que el paciente percibe del personal de enfermería cuando entra en contacto con ellos, en actividades sencillas y significativas, como son mirarlo a los ojos, tomarlo de la mano, realizar los procedimientos y cubrir sus necesidades físicas, incluida la atención oportuna para aliviar el dolor. De acuerdo con Watson dos elementos asistenciales importantes son la “Asistencia con la satisfacción de las necesidades humanas” y la “Provisión de un entorno de apoyo, de protección o corrección mental, física, socio-cultural y espiritual”.
- *Categoría características de la enfermera:* comportamientos de cuidado que el paciente reconoce, caracterizando a la(el) enfermera(o) como: persona cálida, agradable, que demuestra su simpatía, amabilidad, eficacia y cordialidad en la atención. Se podría decir que estos comportamientos de cuidado identifican una(o) enfermera(o) genuina(o), sincera(o), acorde con la visión de Watson en su *premisa 3* de la ciencia de la Enfermería: “El grado de genuinidad y sinceridad de la expresión de la enfermera, se relaciona con la grandeza y eficacia del cuidado”.(8)

De acuerdo con Alvis y col, la categoría *cualidades del hacer de la enfermera*, hace referencia al óptimo desempeño del personal de enfermería identificado por el paciente, en rasgos que describen una enfermera atenta, que hace las cosas con sencillez, humildad y agrado, que explica con amabilidad y propicia el diálogo,

además su desempeño es profesional en cuanto al conocimiento que refleja en su trabajo, cumple con el deber profesional, reconoce sus debilidades, sigue la indicaciones del tratamiento, brinda apoyo a sus compañeras, trabaja en equipo y, muestra capacidad de liderazgo frente al grupo.

En esta categoría se evidencia la acción de una (un) enfermera(o), dentro de una relación interpersonal y transpersonal que va más allá del paciente, involucrando a la familia del paciente, su grupo de trabajo y el medio ambiente laboral, que en las palabras de Jean Watson corresponde a: “cuidado humano que involucra valores, voluntad y un compromiso para cuidar, conocimiento, acciones de cuidado y sus consecuencias”.

La *categoría proactividad*, definida como aquellos comportamientos del enfermero(a), que denotan atención anticipada, al abogar por el paciente, darle información precisa y oportuna a él y a su familia, acerca de la hospitalización y evolución, respondiendo preguntas y explicándole sobre procedimientos. Para Watson la “Promoción de la enseñanza – aprendizaje inter-personal” es un concepto importante de la enfermería, dado que separa el cuidado de la curación.

Watson considera que las enfermeras tienen la responsabilidad de promover la salud a través de actividades preventivas. Este objetivo se alcanza enseñando a los pacientes los cambios personales que han de realizar para promocionar su salud, enseñándoles métodos de re-solución de problemas e identificando la capacidad de afrontamiento y la adaptación a las pérdidas.

La *categoría priorizar al ser cuidado*, Alvis y col, definen que hace referencia al cuidado de enfermería que está orientado a priorizar la persona, donde hay una preocupación por ella y respeto por sus decisiones e intimidad, donde su calidad de paciente y persona se conserva a partir de la identificación por el nombre. Los comportamientos de esta categoría involucran al personal de enfermería en una relación de cuidado “transpersonal”, ya que para Watson: “el objetivo de una relación transpersonal de cuidado corresponde a proteger, realzar, y conservar la dignidad de la persona, la humanidad, la integridad, y la armonía interior”.

La categoría empatía, hace referencia a todas aquellas actitudes y acciones positivas que surgen en la interacción de cuidado tales como escuchar, comprender lo que el otro siente y ponerse en su lugar (transpersonalizar), estableciéndose una relación cálida, agradable y cercana. El enfermero (a) genera la facilidad y disponibilidad para acercarse al otro, tener tiempo para escucharlo, comunicarse amablemente y establecer una relación empática para acercarse al otro, tener tiempo para escucharlo, comunicarse amablemente y establecer una relación empática.

La categoría disponibilidad para la atención: disposición que tiene el enfermero(a) para identificar el momento de cuidado, al estar pendiente de su

sentir, de su estado de ánimo, de su dolor, de sus necesidades de cuidado, para actuar y acudir oportuna y eficazmente. Cuando dispuso de tiempo para escucharlos, acudir al Llamado, hacerlo con prontitud, cubrir sus necesidades y vigilar el tratamiento ordenado. Los comportamientos de cuidado implícitos en esta categoría nos muestra a la(el) enfermera(o), atento a detectar el momento de cuidado, en un campo fenomenológico

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Revisando el modelo Teórico de Biodanza y de Cuidado Humano, se encuentran términos que los tomé como punto de referencia para identificar el personal de Enfermería dentro del contexto del cuidado.

ECOFACTORES: Son los estímulos positivos que se reciben del medio externo Para el desarrollo personal (cuidadores) y el de otros (cuidados)

LINEAS DE VIVENCIA: Término utilizado en Biodanza para describir losPotenciales genéticos que son fortalecidos a través de La vivencia de este sistema representado en las líneas De: VITALIDAD, SEXUALIDAD, CREATIVIDAD, AFECTIVIDAD, TRASCENDENCIA, cada línea de vivencia tiene sus propios indicadores.

CATEGORIAS: Se relaciona los comportamientos de cuidado que conforman cada categoría de cuidado como también su significando a la luz de la Teoría del Cuidado Humano de Jean Watson.

COMPORTAMIENTOS : Representa los aspectos que desarrolla cada persona, y que sirven de guía para la evaluación y seguimiento que se hace con el fin de potencializar de acuerdo a sus necesidades.

Corporal Sensitivo: Vivencia del cuerpo como sensación general

Contacto y caricia Producen efectos emocionales y viscerales en nuestro cuerpo. Desde el punto de vista psicológico reducen la represión sexual, y la tendencia al autoritarismo, facilitan la integración de la identidad, e inducen a un aumento de la autoestima Bajo el aspecto orgánico. En Biodanza se considera la función de contacto como terapéutica, porque este puede disolver las tensiones musculares crónicas. Además la caricia activa, moviliza, transforma y refuerza nuestra identidad, que se proyecta en la piel y que junto a la musculatura representa nuestro límite corporal. Si la musculatura y la piel forman un continente genuino podemos establecer vínculos auténticos con las otras personas y con el universo. Mediante las vivencias del contacto afectivo se moviliza el continente de la identidad se vuelve evanescente y osmótico para que esta coraza se transforme progresivamente haciéndose más adaptable. El contacto debe darse dentro de un

proceso progresivo de comunicación afectiva y empatía y alcanzar la cualidad de caricia. La caricia es uno de los instrumentos fundamentales de Biodanza. La caricia induce cambios funcionales a nivel orgánico y existencial. La caricia despierta la fuente del deseo y expresa la identidad. Las motivaciones existenciales se enriquecen por la fuerza del eros y el deseo de amor. El desenvolvimiento del erotismo es esencial en el proceso de cambio.

Autocuidado "la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar"

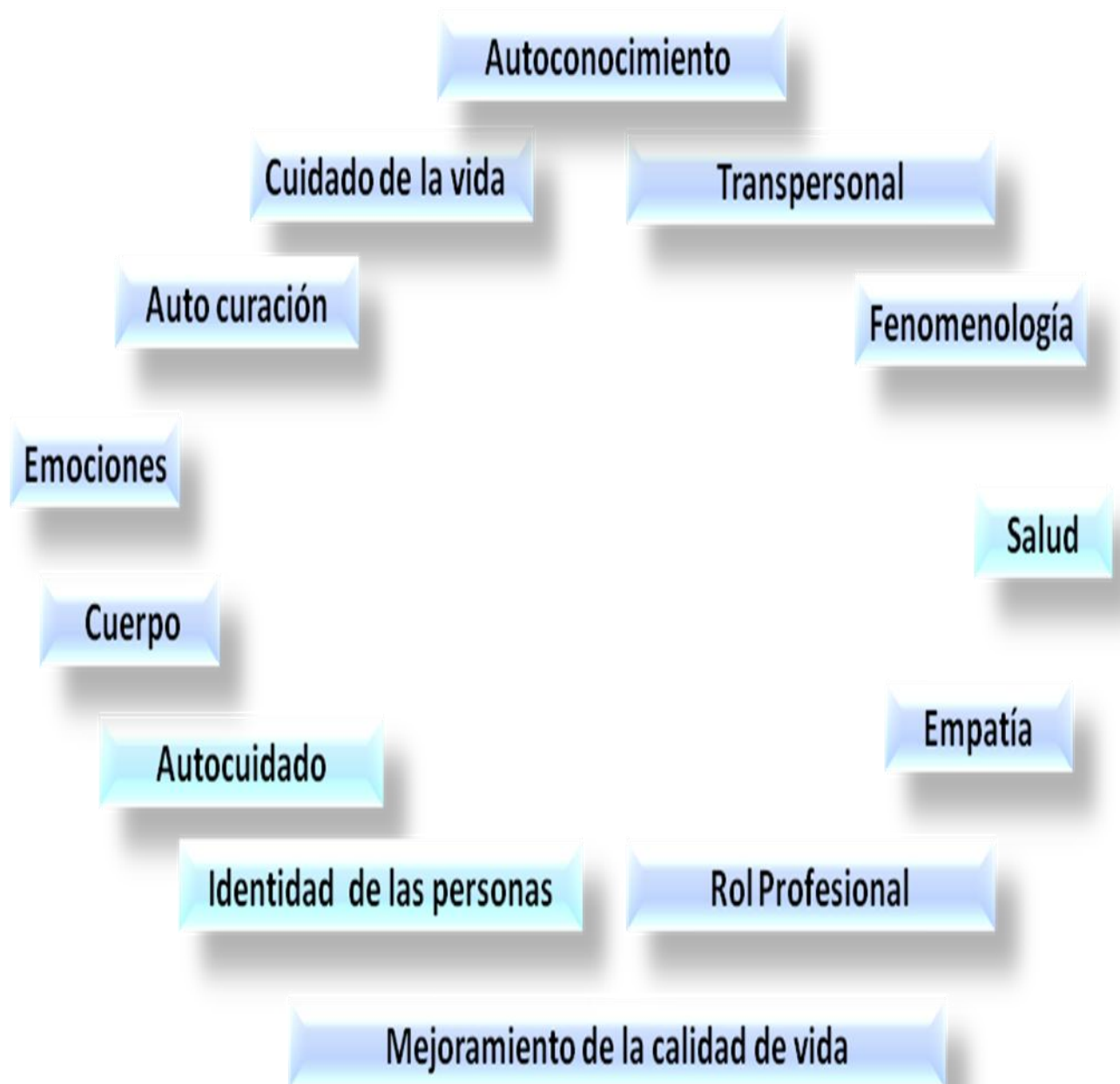
Encuentro Biodanza es una poética del encuentro humano, una ceremonia de encantamiento. El encuentro afectivo tiene efectos cuánticos de curación, al movilizar los centros límbico-hipotalámico que regulan los órganos. Este estimula producción de neuropéptidos y eleva la eficacia del sistema inmunológico. El encuentro humano es un acto de sensibilización de las funciones expresivas y de comunicación que pone en acción los vínculos en feed-back. Debemos comprender que el encuentro humano perfecto es una ceremonia sagrada de expansión de conciencia.

El **autoconocimiento** está asociado con la conexión interna del cuerpo, la armonía corporal, el cambio interno, el encuentro consigo mismo, la liberación de emociones, la expresión de sí mismo y transformaciones en la manera de pensar y sentir. Profundizar en el autoconocimiento y la vivencia del propio cuerpo permite llegar a descubrirse a partir de la realidad física, en un encuentro con la esencia individual, con las potencialidades, con la capacidad de respuesta frente a varios estímulos. Biodanza como pedagogía corporal tiene su fundamento en el conocimiento del ser humano en todas sus dimensiones, es un proceso activo, donde el individuo se vuelve consciente de sí mismo y del entorno para poder participar de manera más activa en su transformación.

Transpersonal: quiere decir ir más allá del propio ego y del aquí y ahora, pues permite alcanzar conexiones espirituales más profundas en la promoción de la comodidad y la curación del paciente. Finalmente, el objetivo de una relación transpersonal de cuidado corresponde a proteger, realzar, y conservar la dignidad de la persona, la humanidad, la integridad y la armonía interior.

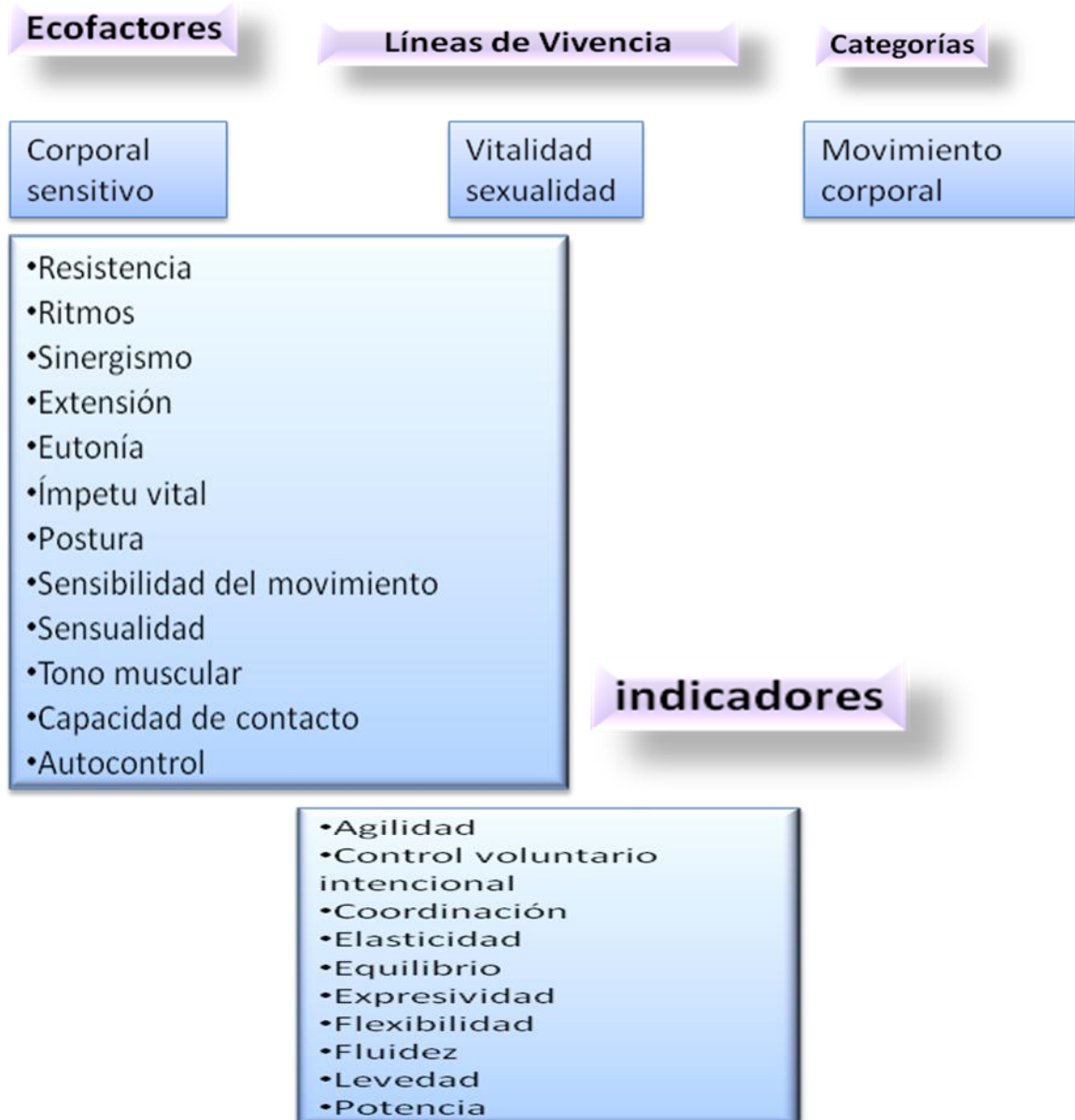
Altruismo: El término altruismo se refiere a la conducta humana y es definido como la preocupación o atención desinteresada por el otro o los otros, al contrario del egoísmo, de una manera desinteresada

PUNTOS DE ENCUENTRO TEORIA DE CUIDADO HUMANO Y TEORIA DE BIODANZA



Personal de Enfermería como Ecofactores Positivos (Teoría de Biodanza)

Comportamientos – Categorías(Teoría de Cuidado Humano)



Ecofactores

Afectivo
Identidad
Contacto y caricia
Encuentro
Comunicación
afectiva y efectiva

Líneas de Vivencia

Afectividad

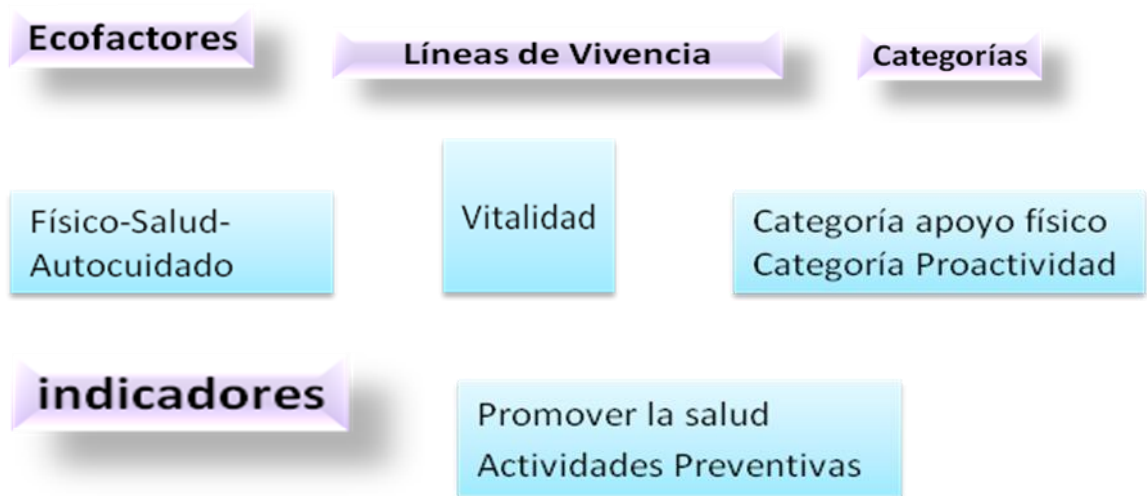
Categorías

categoría de
empatía
Categoría de
sentimientos del
usuario

indicadores

- cálida agradable
- demuestra su simpatía
- Amabilidad - eficacia
- cordialidad en la atención
- explica con amabilidad
- propicia el diálogo
- Escucha

- Comprende lo que el otro siente
- ponerse en su lugar
- trato cordial - amistoso
- calor humano
- da comodidad, confianza
- mira a los ojos
- tomarlo de la mano
- facilidad y disponibilidad para acercarse al otro,



Ecofactores

- Trascendencia
- Autoconocimiento
- Trabajo En equipo

Líneas de Vivencia

trascendencia

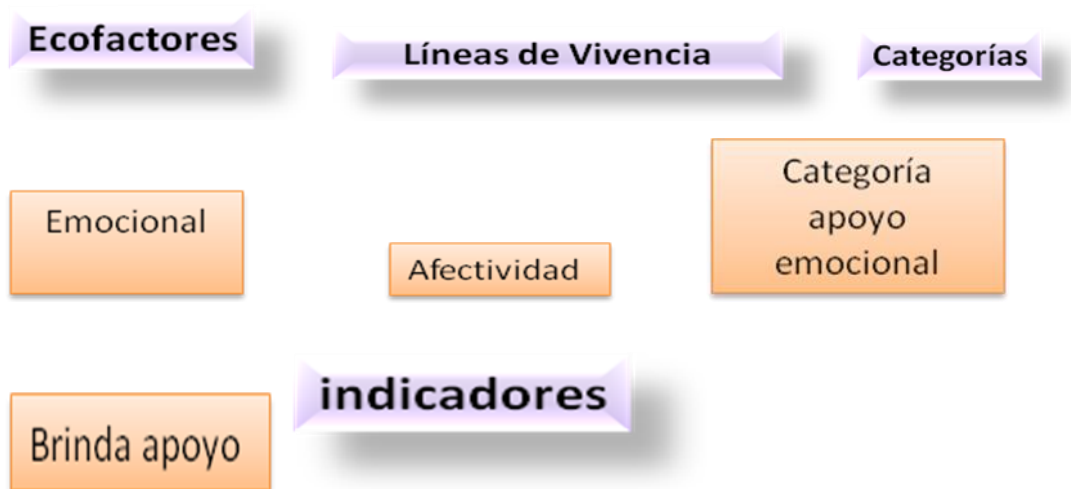
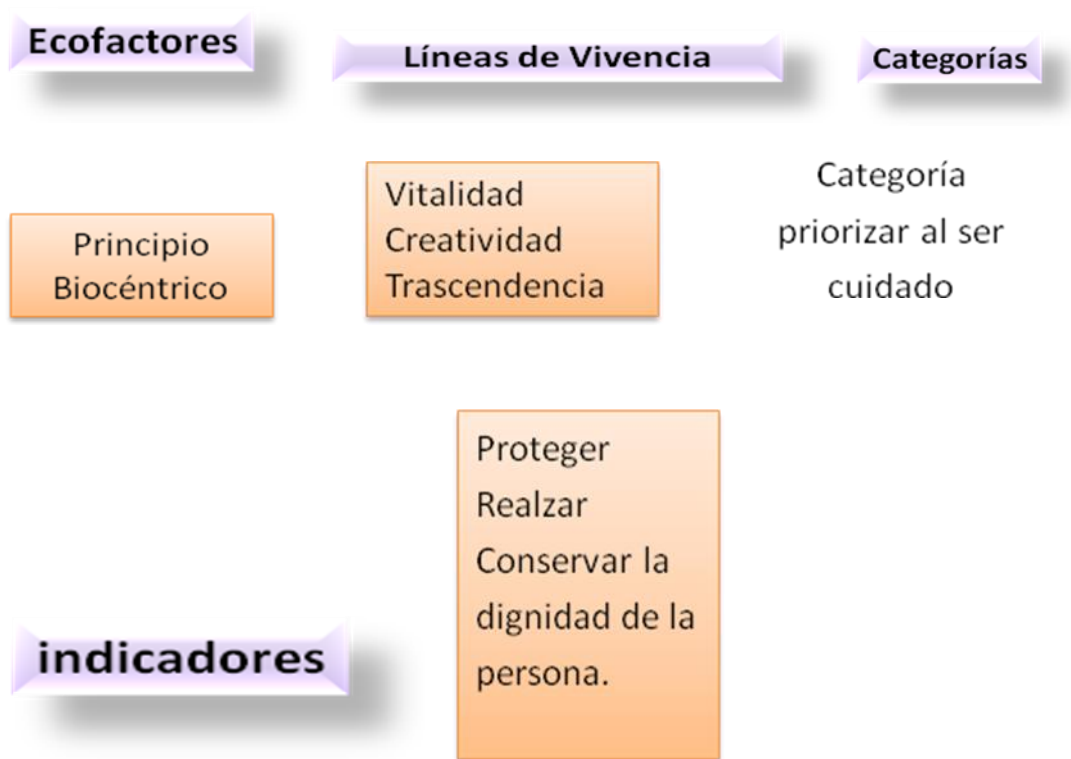
Categorías

- Categoría características del personal del personal de enfermería
- cualidades del hacer del personal de salud
- categoría disponibilidad para la atención

- Sencillez
- Humildad
- Agrado
- Reconoce sus debilidades
- Trabaja en equipo

indicadores

- Liderazgo
- Humanidad
- Integridad armonía interior
- Ir más allá del propio ego
- Aquí y ahora



Cuadro 13. Relación biodanza y cuidado humano. Puntos de encuentro

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
Definición			
<p>Teoría/Modelo</p> <p>Modelo El modelo marca la pauta de lo que debe hacerse, un esbozo abstracto o un boceto estructural de algo real, o una aproximación o simplificación de la realidad. El modelo marca los elementos de una disciplina (1).</p> <p>Teoría: Conjunto de enunciados y proposiciones formados por conceptos y relaciones entre ellos, organizados de manera coherente y sistemática que tiende a describir, explicar o predecir un fenómeno.(2)</p>	<p>El modelo teórico de Biodanza se articula a lo largo de dos ejes colocados dentro de un espiral. El eje vertical es estable y el eje horizontal es pulsante. Ambos ejes son virtuales porque no denotan una trayectoria rígida estos son proyecciones direccionales. La espiral representa la apertura del modelo a los procesos universales de gestación de la vida.</p> <p>El modelo teórico de Biodanza puede interpretarse mediante un eje vertical (potencial genético-integración). En la base se sitúa el individuo con su Potencial Genético (inimitabilidad) y en el extremo superior se encuentra la <i>Integración</i> (crecimiento armónico donde los potenciales genéticos del ser humano se desarrollan en sistemas cada vez más amplios).El eje horizontal (continuum identidad-regresión) se sitúa la identidad</p>	<p>En esta teoría enfermería se dedica a la promoción y restablecimiento de la salud, a la prevención de la enfermedad y al cuidado de los enfermos. Los pacientes requieren unos cuidados holísticos que promuevan el humanismo, la salud y la calidad de vida. El cuidado de los enfermos es un fenómeno social universal que sólo resulta efectivo si se practica en forma interpersonal. Contribuye a la sensibilización de los profesionales, hacia aspectos más humanos.</p>	<p>24. Definiciones extractadas de Marriner Tomey, Raile Alligood, 1999: 3-4,22-23 y de Kozier-Erb-Olivieri, 1993: 63.</p> <p>25. Definiciones extractadas de Kérovac et cols., 1996: 142-147; y de Kozier-Erb-Olivieri, 1993: 63.</p> <p>26. Modelo teórico de biodanza. Rolando Toro. 1977.</p>

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
	conciencia de sí mismo y el mundo y regresión , fusión(3)		
Cuidado ayudar al otro a crecer y a realizarse como persona. Es una manera de relacionarse con alguien que implica desarrollo. el cuidado como una actitud de responsabilidad y involucramiento afectivo con otro ser humano, "la palabra cuidado incluye dos significaciones básicas, íntimamente ligadas entre sí: La primera la actitud de desvelo, de solicitud y de atención para con el otro. La segunda, de preocupación y de inquietud, porque la persona que tiene cuidado se siente envuelta y afectivamente ligada al otro" "El Cuidado Humano es un acto, una dimensión ontológica, existencial, que se mueve en un proceso de relación, de reciprocidad, de confianza y involucramiento afectivo por otro	En Biodanza parte desde el principio Biocentrico donde tiene como principio fundamental la conexión con la vida, es decir, la vida al centro: es lo sagrado, respetar la estética del universo, sitúa el respeto por la vida fortaleciéndolo a través del Vínculo Afectivo donde al entrar en contacto con los otros seres humanos originen sentimientos de amistad, amor, altruismo, maternidad, paternidad, solidaridad. Trascendencia desarrollarlo desde las diferencias	Son las acciones seleccionadas por la enfermera y el individuo, dentro de una experiencia transpersonal, que permiten la apertura y desarrollo de las capacidades humanas. Adquirir auto conocimiento, autocontrol y auto curación, para restablecer su armonía, independientemente de las circunstancias externas. Los pacientes requieren Unos cuidados holísticos que promuevan el humanismo, la salud y la calidad de vida. El cuidado de los enfermos es un fenómeno social universal que sólo resulta efectivo si se practica en forma interpersonal	Biodanza, Rolando Toro, pag 67 indigo cuarto propio 27. El cuidado humano como valor en el ejercicio de los profesionales de la salud González G., Rosa M.; Bracho de L., Cira; Zambrano de G., Amarilis; Marquina, Mary; Guerra, Carmen A. 28.Watson, Jean. Enfermería: Ciencia Humana y Cuidado Humano: Una teoría de enfermería. National League for Nursing, 1988, 9-30. Adaptación y Traducción: Beatriz Sánchez.

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
<p>ser humano. Desde el punto de vista ecológico requiere que las personas se relacionen en forma respetuosa con la naturaleza” el cuidado humano y el cuidar requieren de un compromiso moral, social, personal y espiritual de parte de la enfermera y un compromiso con sigo mismo y con otros humanos, la enfermería hace la promesa de preservación de la humanidad en la sociedad. Cuidado es un proceso recíproco, interactivo e interper-sonal que involucra el bienestar tanto del que recibe como del que otorga el cuidado, pues permite la preserva-ción de la especie en la historia y espacio</p>			
<p>Salud De cualquier forma, en la actualidad, la tendencia más aceptada considera a la salud como <i>un estado de salud– enfermedad dinámico, variable, individual y</i></p>	<p>Trabaja en la parte sana de las personas, con sus esbozos de creatividad, con sus restos de entusiasmo, con su oprimida necesidad de amor, con sus ocultas capacidades expresivas, con su</p>	<p>Estado de completo bienestar físico, psíquico y social, no únicamente la ausencia de enfermedad o discapacidad, que supongan un nivel elevado de funcionamiento global Y adaptación. Se considera un estado subjetivo. La define como la armonía entre mente, cuerpo, espíritu que engendra un proceso de</p>	<p>29. Portafolio de aprendizaje: “El ser humano y la salud” Francisco Javier Losada Thonón</p> <p>30. Modulo Biodanza ARS Magna Sistema Rolando Toro</p>

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
<i>colectivo, producto, también dinámico y variable de todos los determinantes sociales y genéticos-biológicos-ecológicos que se originan en la sociedad, se distribuyen socialmente y se expresan en nuestra biología</i> (San Martín y Pastor, 1988).	sinceridad. El camino para la salud se construye mediante la expresión de todas nuestras potencialidades de base, que son, según la Biodanza: la <i>Vitalidad</i> , la <i>Sexualidad</i> , la <i>Creatividad</i> , la <i>Afectividad</i> y la <i>Transcendencia</i> . Segundo Rolando Toro, creador del Sistema Biodanza, nuestro potencial genético se expresa a través de la trama de esas cinco funciones, comunes a todas las personas. Su desarrollo está unido a las experiencias que vivimos en la primera infancia y que olvidamos al crecer, pero que marcan nuestro comportamiento y nuestra salud existencial por toda la vida.	autoconocimiento, autorrespeto, autocuración y autocuidado. Al hacer una ampliación del yo mismo incluye un concepto de salud mental. La define como sanar. Cuando la totalidad física no es alcanzable totalmente (de manera natural o por otro accidente), otras energías de la existencia crecen a menudo para compensar y lograr armonía. De acuerdo con Watson, la salud tiene que ver con la “unidad y armonía entre mente, cuerpo y alma (espíritu)”. Está asociada con el grado de coherencia entre el yo percibido y el yo experimentado”	
Ser Humano El ser humano es el portador de características únicas, irrepetibles e insustituibles, que lo diferencian del resto de especies existentes: como la conciencia, la capacidad de expresarse manifestando sus	Sistema de circuitos funcionales, en el que el proceso vital es una complejidad mayor que la suma de las funciones. Considera al ser humano vivo dentro de su ambiente y en relación con otros. Se abarca su totalidad. una síntesis	Teoría del Cuidado Humano, reconoce a la persona cuidada como un ser integral, con capacidad y poder para participar en la planeación y ejecución de su cuidado, donde el aspecto sociocultural es preponderante para el cuidado del usuario. En su perspectiva global, es más que la suma de las partes, se considera su individualidad y tiene que ser valorado, cuidado, respetado,	31. Gabriela Artieda Vega (definición ser humano encontrado en google (definición de ser humano) Modulo Biodanza ARS Magna Sistema Rolando Toro Portafolio de aprendizaje: “El ser humano y la salud” Francisco Javier Losada Thonón

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
ideas a través del lenguaje, tiene conocimiento sobre sí mismo y su alrededor, permitiéndole transformar la realidad, conocimiento de sus estados emocionales, tendencia a la autorrealización, capacidad de elección, creatividad y desarrollo en una sociedad, considerando que funciona como una totalidad por lo mencionado, se lo denomina como un organismo bio, psico, social.	<p>conceptual del ser humano con el magno proceso de integración con el universo, con su semejante y con su condición autónoma de amor y conciencia."</p> <p>El individuo humano, a partir del desenvolvimiento de su potencial biológico, puede alcanzar niveles inéditos de integración y optimización de su sistema orgánico y su estructura y organización internas. Cada individuo trae consigo el potencial para la expresión plena de sí mismo como ser humano</p> <p>Principio Biocéntrico, creó Biodanza, que es un sistema de desarrollo de potenciales humanos a través del estímulo de sus líneas de expresión vivencial, del refuerzo de la identidad del ser y de la inducción de estados de vinculación.</p>	<p>alimentado, comprendido y Asistido. La ve integrada por mente, cuerpo y alma, incluye a la enfermera, al paciente y la familia. La ve como un ser humano, de manera individual, única y singularizada. Reconoce la realidad espiritual de la experiencia humana. Enfatiza que los seres humanos no se pueden tratar como objetos y no se pueden separar: ni de sí mismos, ni de otros, ni de la naturaleza, ni del universo. Cree que la dimensión de lo humano le da a cada uno una conexión con lo universal (es una energía universal que eleva nuestro potencial mayor, donde todo lo que yo haga lo hago para toda la humanidad). El alma humana es la energía interna y es única para cada uno. En la Teoría de Jean Watson se considera a la persona como "un ser en el mundo". Se considera 3 esferas: el alma, el cuerpo, y el espíritu. La persona se esfuerza en actualizar la relación entre estas tres esferas para conseguir la armonía y son dimensiones que la enfermera ha de tener en cuenta.</p>	<p>32.A LA HORA DEL MEDICAMENTO.TAKING MEDICINES TIME</p> <p>Bertha Stella Villalobos Vásquez Unidad de Quemados Hospital Simón Bolívar, Carrera 7 No. 165 - 00 Bogotá, Colombia. berthasvillalobos@yahoo.es</p>
Cuerpo El cuerpo humano está organizado en diferentes niveles jerarquizados. Así, está compuesto de	Estructura en movimiento que concibe al ser humano de forma integrada y armónica.(Pedraza	Considera la persona poseedora de un cuerpo, una mente y un espíritu, situando el cuerpo en el espacio y la mente y el espíritu en el aquí y el ahora	

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
aparatos; éstos los integran <u>sistemas</u> , que a su vez están compuestos por <u>órganos</u> conformados por <u>tejidos</u> , que están formados por <u>células</u> compuestas por <u>moléculas</u>	1998) El sistema biodanza permite desarrollar el potencial humano privado, donde el cuerpo es percibido internamente por la primera persona, es decir, un cuerpo que integra la vivencia, la música y el movimiento, que hace consciente lo inconsciente, logrando mejorar el conocimiento adquirido a través de la experiencia, la cual determina la manera de ser, hacer y estar en el mundo.		
Rol Profesional: el objetivo que tiene la persona que hace Biodanza y la que cuida	Proporciona las herramientas necesarias para mejorar aspectos como: La alegría de vivir La autoestima La autoconfianza El placer de vivir La creatividad a todos los niveles Una mejora de las relaciones Armonizar nuestro cuerpo Mejorar nuestra calidad de vida Mejorar la salud (estrés, desequilibrios orgánicos...) El grupo de Biodanza potencia las relaciones saludables de sus miembros, proporciona las condiciones de	El objetivo de Enfermería según el enfoque de cuidados de Watson es mejorar la atención a las personas, su dignidad e integridad. En esencia, las enfermeras tienen un compromiso social de ayudar y enseñar a los individuos a alcanzar un alto nivel de bienestar y sanación y descubrir nuevos significados a través de la propia experiencia Las relaciones interpersonales entre los cuidadores y los pacientes mejoran y adquieren un significado relevante y una profunda conexión . El ratio enfermera paciente aumenta al reconocerse el momento del <i>Caring</i> , ya que comporta actitudes esenciales como el	

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
	<p>protección, aceptación, autoestima y permisividad necesarias para que la persona se exprese en totalidad y reencuentre el propio curso existencial que le conduzca a la salud.</p> <p>Tenemos una concepción biocéntrica del hombre y entendemos que éste vive en relación con el medio. El medio ambiente y el estilo de vida son factores decisivos para valorar nuestra calidad de vida. Lo que se propone con la Biodanza es que cada persona paulatinamente sea responsable de su propio crecimiento personal, que sea capaz de integrar todos estos aspectos en su vida cotidiana, que pueda crear nuevas motivaciones para vivir y sobretodo que mantenga un estilo de vida basado en la salud y bienestar.</p> <p>Dentro de sus objetivos está mejorar la calidad</p>	<p>respeto a uno mismo y a los otros, la sensibilidad y la preocupación hacia el otro, la autenticidad, la presencia y la disponibilidad, la calma, la paciencia, el respeto a los ritmos, la honestidad y la confianza y el reconocer la capacidad de autorealización y los recursos del otro.</p> <p>La enfermería está centrada en relaciones de cuidado trans-personales. “Para Watson la enfermería es un arte cuando la enfermera experimenta y comprende los sentimientos del otro, es capaz de detectar y sentir estos sentimientos, y a su vez, es capaz de expresarlos, de forma semejante que la otra persona los experimenta”.</p> <p>Watson define la enfermería como ciencia humana y arte que estudia la experiencia salud – enfermedad mediante una relación profesional, personal, científica, estética y ética. Las metas de la enfermería están asociadas con el crecimiento espiritual de las personas, el cual surge de la interacción, la búsqueda del significado de las experiencias de cada uno, el descubrimiento del poder interno, la trascendencia y la auto curación</p> <p>Facilitar la consecución a la persona de un mayor grado de armonía entre mente cuerpo y alma, que engendre procesos de autoconocimiento, respeto a uno mismo, auto curación y auto cuidado al tiempo que alimenta u tiempo a la diversidad protección y preservación de la dignidad humana.</p>	

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
	<p>de vida al lograr un equilibrio fisiológico y mental para la solución de conflictos interiores y el desenvolvimiento armónico de la personalidad. Integración afectiva, renovación orgánica y redescubrimiento de las funciones originarias que conservan y protegen la vida.</p> <p>Vivir en la alegría de ser con otro significa convivir adquirí la capacidad de vínculo afectivo. Nuestra identidad se revela en presencia del otro. La vivencia de estar vivo esta afectada constantemente por el humor corporal y por los estímulos externos pero su génesis es visceral. Aumenta la comunicación, la capacidad de dar y recibir, estimulando la expresión de ternura y la nutrición recíproca</p>		
Mejoramiento de la calidad de vida	Dentro de sus objetivos están mejorar la calidad de vida al lograr un equilibrio fisiológico y mental para la solución de conflictos interiores y el	Los pacientes requieren unos cuidados holísticos que promuevan el humanismo, la salud y la calidad de vida.	

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
	desenvolvimiento armónico de la personalidad. Integración afectiva, renovación orgánica y redescubrimiento de las funciones originarias que conservan y protegen la vida		
Identidad de las personas frente al modelo	Transformaciones de las personas desde las líneas de vivencia	<p>El grado de genuinidad y sinceridad de la expresión de la enfermera, se relaciona con la grandeza y eficacia del cuidado”.</p> <p>El objetivo de Enfermería según el enfoque de cuidados de Watson es mejorar la atención a las personas, su dignidad e integridad. En esencia, las enfermeras tienen un compromiso social de ayudar y enseñar a los individuos a alcanzar un alto nivel de bienestar y sanación y descubrir nuevos significados a través de la propia experiencia.</p> <p>Las relaciones interpersonales entre los cuidadores y los pacientes mejoran y adquieren un significado relevante y una profunda conexión comporta actitudes esenciales como el respeto a uno mismo y a los otros, la sensibilidad y la Preocupación hacia el otro, la autenticidad, la presencia y la disponibilidad, la calma, la paciencia, el respeto a los ritmos, la honestidad y la confianza y el reconocer la capacidad de autorrealización y los recursos del otro.</p> <p>Señalando que la teoría del cuidado de Watson promueve un clima favorecedor para el crecimiento personal de</p>	

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
		cuidadores y cuidados. Ello genera una autorrealización Personal y profesional y proporciona valores para un mayor compromiso con la profesión	
Empatia	Es la capacidad de percibir y comprender los estados mentales de otras personas. Es una condición indispensable para el desarrollo social y está profundamente radicada en nuestro cerebro. Es una facultad del inconsciente vital una forma de resonancia neurológica de coherencia con la identidad del otro, constituye una capacidad visionaria en la que participa tardíamente la conciencia. Escuchar y adivinar lo que sucede en el otro constituye un fenómeno de expansión de conciencia y una forma relacionada de vínculo.	La empatía es la capacidad de experimentar y por tanto de comprender las percepciones y sentimientos de la otra persona y de comunicarle esta comprensión	Hacia la construcción de un modelo de cuidado de cuidadores de personas con enfermedad crónica.
Trasnpersonal	Superación de la fuerza del propio yo, y a la posibilidad de andar más allá de la auto percepción para identificarse con la unidad de la naturaleza y la esencia de las personas.	transpersonal” quiere decir ir más allá del propio ego y del aquí y ahora, pues permite alcanzar conexiones espirituales más profundas en la promoción de la comodidad y la curación del paciente. Finalmente, el objetivo de una relación transpersonal de cuidado corresponde a proteger, realzar, y conservar	

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
		la dignidad de la persona, la humanidad, la integridad y la armonía interior.	
Autocuidado El Autocuidado etimologicamente se presenta conformado de dos palabras: Auto Del griego <i>αὐτο</i> que significa "propio" o "por uno mismo", y cuidado del latín <i>cogitātus</i> que significa "pensamiento". Tenemos entonces el cuidado propio, cuidado por uno mismo literalmente. <i>"la práctica de actividades que los individuos inician y realizan para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar"</i>	Biodanza induce a la autorrealización, auto creación existencial partiendo de la sensación de la vida- conciencia de si mismo- autoestima- generando un modelo de respuesta.	El auto-cuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.(enfermería)	
Identidad	Es por el movimiento que se da a conocer la identidad de todo el individuo, su ímpetu vital, su creatividad, su capacidad de vinculación afectiva, su sensualidad. Cada persona posee un potencial infinito de integración y expresión que necesita ser estimulado en sus diversos aspectos vivenciales.		
Emociones	La capacidad de expresar las Emociones, danzando, aumenta		33. Waldeen. La Danza: Imagen de creación continua. Antología comentada.

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
	los índices de salud y revitaliza las relaciones humanas, ampliando la habilidad comunicativa con el lenguaje de los gestos y los movimientos. Los seres humanos se reconocen entre sí compartiendo las expresiones de sus procesos internos subjetivos y sus procesos con el mundo exterior.		Universidad Nacional de México. 1980
Auto conocimiento	Biodanza como pedagogía corporal tiene su fundamento en el conocimiento del ser humano en todas sus dimensiones, es un proceso activo, donde el individuo se vuelve consciente de sí mismo y del entorno para poder participar de manera mas activa en su transformación. Tras personal	está asociado con la conexión interna del cuerpo, la armonía corporal, el cambio interno, el encuentro consigo mismo, la liberación de emociones, la expresión de sí mismo y transformaciones en la manera de pensar y sentir. Profundizar en el autoconocimiento y la vivencia del propio cuerpo permite llegar a descubrirse a partir de la realidad física, en un encuentro con la esencia individual, con las potencialidades, con la capacidad de respuesta frente a varios estímulos	
Fenomenología La fenomenología describe los datos de la situación inmediata que ayudan a las personas a entender los fenómenos en cuestión.	Tiene que ver con el velatorio de las vivencias basado en un principio de describir tal cual suceden los hechos sin dejarse afectar por un observador La contribución de la Fenomenología para el referencial	el campo fenomenal corresponde al marco de la persona o la totalidad de la experiencia humana consistente en sentimientos, sensaciones corporales, pensamientos, creencias espirituales, expectativas, consideraciones ambientales, y sentido/significado de las percepciones de uno mismo –	34.Terezinha Flores es facilitadora Titular Didacta en Biodanza, Doctora en Psicología y Filosofa.Una percepción biocéntrica del movimiento

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
	<p>teórico de Biodanza es de extrema significación. No sólo porque la Fenomenología da las bases para la metodología de Biodanza, sino también porque aborda las relaciones entre corporeidad y vivencia. Para nosotros, que vivenciamos el método fenomenológico en Biodanza, estos fundamentos teóricos son de extrema significación. Ya en la pregunta de la CONSIGNA comprendemos estas relaciones. La propia palabra ya dice que hay una "participación en el significado" de lo que estamos proponiendo para ser vivenciado, toda vez que ya vivenciamos antes! La consigna enciende (deflagra) POSIBILIDADES que, solamente quien entra en la vivencia, va a conseguir llenar de significación a aquella posibilidad. Siendo así, es solamente el método fenomenológico quien servirá, también, como</p>	<p>todas las cuales están basadas en la historia pasada, el presente, y el futuro imaginado de uno mismo.</p>	

Puntos de encuentro	Conceptos estructurales de Biodanza	Conceptos estructurales Cuidado Humano	Observaciones
	<p>apoyo para la intimidad verbal (relato de vivencias) en el inicio de una sesión de Biodanza. En Biodanza diríamos que sería imposible comprender, en un acto puramente cognitivo, el cuerpo sensible, emocionado, tocado, mirado... Pero, sin embargo, todos ellos serían posibilidades de vivencia. El ojo ve, el cuerpo se mueve; el alma, la esencia, el sí mismo, vivencia.</p>		

Cuadro 14. Relación de categorías de comportamiento-Factores teoría de cuidado humano-teoría de biodanza

Categoría	Factores	Sistema Biodanza Ecofactores Positivos	Línea de Vivencia
		CorporalSensitivo: Vivencia del cuerpo como sensación general.	Vitalidad Sexualidad Creatividad
	reverencia por las maravillas y misterios de la vida, reconocimiento de la dimensión de la vida espiritual, y una fundamental creencia en el poder interno de los procesos de cuidado humano para producir crecimiento y cambio	Espiritual:	Trascendencia
Categoría sentimientos del paciente significa que el paciente se sienta apoyado, acogido, atendido, sentir afecto, crecimiento como ser humano	“Promoción y aceptación de la expresión de los sentimientos positivos y negativos”,(factor 5) y el “Cultivo de la sensibilidad hacia uno mismo y hacia los demás(factor 3)	Afectivo Identidad Contacto y caricia Encuentro Comunicación afectiva y efectiva	Vitalidad Afectividad
La categoría empatía , hace referencia a todas aquellas actitudes y acciones positivas que surgen en la interacción de cuidado tales como escuchar, comprender lo que el otro siente y ponerse en su lugar (transpersonalizar), estableciéndose una Relación cálida, agradable y cercana. El enfermero (a) genera la facilidad y disponibilidad para acercarse al otro, tener tiempo para escucharlo, comunicarse	la empatía es la capacidad de experimentar, y por lo tanto, de comprender las percepciones y sentimientos de otra persona, así como la capacidad para comunicar esta comprensión. El afecto no posesivo se demuestra hablando en un tono de voz moderado y Adoptando una postura abierta y relajada, y unas expresiones faciales coherentes con otras comunicaciones. empatía		

amablemente y establecer una relación empática para acercarse al otro, tener tiempo para escucharlo, comunicarse amablemente y establecer una relación empática.			
Categoría apoyo emocional: apoyo que percibe el paciente a través de un trato cordial, y amistoso, con calor humano, que da comodidad y confianza, que deriva en sentimientos de bienestar para el paciente.	Desarrollo de una relación de colaboración, confianza y cuidado Una relación de confianza promueve y acepta la expresión de sentimientos positivos y negativos. Implica coherencia, empatía, afecto no posesivo y comunicación eficaz. La coherencia conlleva a ser real, honesto, genuino y auténtico. (Factor 4)	Vínculo Encuentro	Afectividad Trascendencia
Categoría apoyo físico: componente que el paciente percibe del personal de enfermería cuando entra en contacto con ellos, en actividades sencillas significativas, como son mirarlo a los ojos, tomarlo de la mano, realizar los procedimientos y cubrir sus necesidades físicas, incluida la atención oportuna para aliviar el dolor. La categoría proactividad, definida como aquellos comportamientos del enfermero(a), que denotan atención anticipada, al abogar por el paciente, darle información precisa y oportuna a él y a su	Provisión de un entorno de apoyo, de protección y/o corrección mental, física, sociocultural y espiritual. Se debe reconocer la influencia que tienen los factores internos y externos en la salud y la enfermedad de los individuos. El bienestar mental y espiritual y los planteamientos socioculturales son conceptos importantes para el entorno interior del individuo. Además de las epidemiológicas, las variables externas incluyen el confort, la intimidad, la seguridad y los ambientes limpios y estéticos. Factor 8 Se reconoce las necesidades biofísicas, psicofísicas, psicosociales e interpersonales del personal de enfermería y del paciente. Los pacientes	Contacto Comunicación - Interpersonal Autocuidado Integración motora Integración Afectivo - Motora Equilibrio Fisiológico	Vitalidad Creatividad Afectividad

<p>familia, acerca de la hospitalización y evolución, respondiendo preguntas y explicándole sobre procedimientos</p>	<p>deben satisfacer las necesidades de orden inferior antes de intentar satisfacer las de orden superior. La alimentación, las eliminaciones y la ventilación son ejemplos de necesidades biofísicas de orden inferior, mientras que la actividad/ inactividad y la sexualidad se consideran necesidades psicofísicas de orden inferior. La realización de la persona y las relaciones interpersonales son necesidades psicosociales de orden superior. La autorrealización es una necesidad intrapersonal – interpersonal de orden superior</p> <p>Factor 9</p> <p>Promoción de la enseñanza – aprendizaje interpersonal. Éste es un concepto importante de la enfermería, dado que separa la asistencia de la curación. Permite informar al paciente y derivar hacia éste la responsabilidad sobre su salud y bienestar. La enfermera facilita este proceso con técnicas de enseñanza – aprendizaje, diseñadas para permitir que el paciente consiga el auto cuidado, determine sus necesidades personales y adquiera la capacidad de desarrollarse personalmente. (Factor 7)</p>		
<p>Categoría características de la enfermera: comportamientos de cuidado que el paciente reconoce, caracterizando a la(el) enfermera(o) como:</p>		<p>Identidad Contacto Trascendencia Autoconocimiento Autoaceptación Integración Consigo mismo, Con los otros, con</p>	<p>Sexualidad Afectividad trascendencia</p>

<p>persona cálida, agradable, que demuestra su simpatía, amabilidad, eficacia y cordialidad en la atención. Se podría decir que estos comportamientos de cuidado identifican una(o) enfermera(o) genuina(o), sincera(o),</p>		el entorno	
<p>Cualidades del hacer de la enfermera, hace referencia al óptimo desempeño del personal de enfermería identificado por el paciente, en rasgos que describen una enfermera atenta, que hace las cosas con sencillez, humildad y agrado, que explica con amabilidad y propicia el diálogo, además su desempeño es profesional en cuanto al conocimiento que refleja en su trabajo, cumple con el deber profesional, reconoce sus debilidades, sigue la indicaciones del tratamiento, brinda apoyo a sus compañeras, trabaja en equipo y, muestra capacidad de liderazgo frente al grupo. En esta categoría se evidencia la acción de una (un) enfermera(o), dentro de una relación interpersonal y transpersonal que va más allá del paciente, involucrando a la familia del paciente, su grupo de trabajo y el medio ambiente</p>	<p>Formación de un sistema de valores humanístico altruista. Este factor se puede definir como la satisfacción a través de la donación y ampliación del sentido del Yo. Factor 1 Utilización sistemática del método de resolución de problemas para la toma de decisiones. La utilización del proceso de enfermería conlleva un planteamiento científico de la resolución de los problemas de la asistencia de enfermería Factor 6</p>	<p>Comunicación Interpersonal y Transpersonal Trascendencia Autoconocimiento Identidad</p>	<p>Afectividad trascendencia</p>

laboral,			
<p>La categoría disponibilidad para la atención:</p> <p>disposición que tiene el enfermero(a) para identificar el momento de cuidado, al estar pendiente de su sentir, de su estado de ánimo, de su dolor, de sus necesidades de cuidado, para actuar y acudir oportuna y eficazmente. Cuando dispuso de tiempo para escucharlos, acudir al Llamado, hacerlo con prontitud, cubrir sus necesidades y vigilar el tratamiento ordenado.</p> <p>Los comportamientos de cuidado implícitos en esta categoría nos muestra a la(el) enfermera(o), atento a detectar el momento de cuidado, en un campo fenomenológico el campo fenomenal corresponde al marco de la persona o la totalidad de la experiencia humana consistente en sentimientos, sensaciones corporales, pensamientos, creencias espirituales, expectativas, consideraciones ambientales, y sentido/significado de las percepciones de uno mismo –todas las cuales están basadas en la historia pasada, el presente, y el futuro</p>	<p>Tolerancia con las fuerzas fenomenológicas. La fenomenología describe los datos de la situación inmediata que ayudan a comprender los fenómenos en cuestión. Se incluye para proporcionar una experiencia motivadora del pensamiento que conduzca a una mejor comprensión de nosotros mismos y de los demás. Factor 10</p> <p>Infundir fe-esperanza. Este elemento facilita la promoción de una asistencia de enfermería holística, y potencia la salud entre los pacientes, a la vez que describe el papel del personal de enfermería en el desarrollo de unas interrelaciones eficaces con el paciente y en la promoción del bienestar ayudando al paciente a adoptar conductas de búsqueda de la salud. Factor 2</p>	<p>Autoconocimiento Encuentro Conexión consigo mismo, con los otros Integración</p>	<p>Vitalidad Sexualidad Creatividad Afectividad trascendencia</p>

<p>imaginado de uno mismo. No una simple meta para quien es cuidado, Watson insiste en que el personal , el dador de cuidado, también necesita estar al tanto de su propio conocimiento y auténtica presencia de estar en el momento de cuidado con su paciente.</p>			
<p>La categoría priorizar al ser cuidado, hace referencia al cuidado de enfermería que está orientado a priorizar la persona, donde hay una preocupación por ella y respeto por sus decisiones e intimidad, donde su calidad de paciente y persona se conserva a partir de la identificación por el nombre. Los comportamientos de esta categoría involucran al personal de enfermería en una relación de cuidado “transpersonal”,</p>		<p>Cuidado de la vida Conservar la vida (Principio Biocéntrico) Identidad Autocuidado</p>	<p>Creatividad Afectividad Trascendencia</p>

Cuadro 15. Modelo teórico Biodanza-categorías de comportamiento-cuidado humano-indicadores

ECOFACTORES(Teoría Biodanza)	Categorías Cuidado Humano	Comportamientos	Líneas de Vivencia
Corporal Sensitivo Vivencia del cuerpo como sensación general		Movimiento Humano	Vitalidad Sexualidad Creatividad
Afectivo Identidad Contacto y caricia Encuentro Comunicación afectiva y efectiva	categoría empatía Categoría sentimientos del usuario	Comprende lo que el otro siente ponerse en su lugar trato cordial - amistoso calor humano da comodidad, confianza mira a los ojos tomarlo de la mano facilidad y disponibilidad para acercarse al otro, cálida agradable demuestra su simpatía Amabilidad - eficacia cordialidad en la atención explica con amabilidad propicia el diálogo Escucha	Vitalidad Afectividad
Contacto Comunicación - Interpersonal Autocuidado Integración motora Integración Afectivo - Motora Equilibrio Fisiológico	Categoría apoyo físico Categoría proactividad	mirarlo a los ojos, tomarlo de la mano Realizar y explicar los procedimientos cubrir sus necesidades físicas atención oportuna para aliviar el dolor abogar por el paciente darle información precisa y oportuna a él y la familia	Vitalidad Creatividad Afectividad

Espiritual	reverencia por las maravillas y misterios de la vida, reconocimiento de la dimensión de la vida espiritual, y una fundamental creencia en el poder interno de los procesos de cuidado humano para producir crecimiento y cambio	involucra valores voluntad atenta conexiones espirituales más profundas	Trascendencia
Cuidado de la vida Conservar la vida (Principio Biocéntrico) Identidad Autocuidado	categoría priorizar al ser cuidado	priorizar la persona preocupación por ella respeto por sus decisiones e intimidad identificación por el nombre Proteger, Realzar Y Conservar la dignidad de la persona. La humanidad la integridad la armonía interior	Creatividad Afectividad Trascendencia
Vinculo Encuentro	Categoría apoyo emocional	Brinda apoyo trato cordial amistoso con calor humano da comodidad confianza empatía afecto no posesivo comunicación eficaz. coherencia conlleva a ser real, honesto, genuino auténtico.	Afectividad Trascendencia
Identidad Contacto Trascendencia Autoconocimiento Autoaceptación Integración Consigo mismo, Con los otros, con el entorno	Categoría características del personal	persona cálida agradable que demuestra su simpatía amabilidad eficacia cordialidad en la atención Genuina	Sexualidad Afectividad trascendencia

		sincera sensibles hacia los demás	
Autoconocimiento Encuentro Conexión consigo mismo, con los otros Integración	categoría disponibilidad para la atención	pendiente de su sentir de su estado de ánimo de su dolor de sus necesidades de cuidado actuar y acudir oportuna y eficazmente Escuchar acudir al Llamado con prontitud cubrir sus necesidades vigilar el tratamiento ordenado.	Vitalidad Sexualidad Creatividad Afectividad trascendencia
Comunicación Interpersonal y Transpersonal Trascendencia Autoconocimiento Identidad	cualidades del hacer	personas atentas hace las cosas con sencillez, humildad y agrado explica con amabilidad y propicia el diálogo Con conocimiento cumple con el deber profesional , reconoce sus debilidades sigue la indicaciones del tratamiento brinda apoyo a sus compañeras, trabaja en equipo muestra capacidad de liderazgo frente al grupo.	Afectividad trascendencia

APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACUERDO A LA CONSTRUCCIÓN TEORICA

Teniendo en cuenta la construcción teórica al relacionar el Modelo Teórico de Biodanza y la Teoría de Cuidado Humano se utiliza como estrategia para la aplicación el desarrollo de las **VIVENCIAS DE BIODANZA** orientadas a potencializar en los cuidadores de salud los ecofactores considerados como positivos y fundamentales para ofrecer a los usuarios un cuidado humano, que los induzca a mejorar la calidad de vida de los cuidadores y poder proyectar a las personas que son cuidadas.

Biodanza utiliza el movimiento, la música y la emoción en un trabajo en grupo donde se interactúa con nosotros mismos y con el otro. De esta forma se produce un reaprendizaje de todos los procesos de comunicación y mantención de la salud. Genera vida dentro de la vida al reemplazar movimientos rígidos por movimientos integrados y armonizados. Eleva el humor frente a un mundo tan difícil donde la alegría de vivir se ha perdido. Induce vivencias integradoras que nos permiten entrar en contacto profundo con nuestra identidad, despertando nuevas motivaciones para vivir.

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

Se fundamenta en un modelo teórico donde la Vivencia es la parte central del proceso y cuya metodología se desarrolla con la aplicación de un proceso Pedagógico que tiene ciertas características:

Sesión de Biodanza: Es una ceremonia de transformación interna mediante la vivencia, de celebración de la vida. Consiste en un proceso de integración de la identidad en sus aspectos viscerales y comporta mentales. La sesión de vivencias es una fuente de vivencias. El objetivo es la integración de la identidad mediante la expresión de los potenciales genéticos estimulados en las cinco líneas de vivencia. Estos potenciales pueden manifestarse en el comportamiento y en el proyecto de vida

La música utilizada en **Biodanza** es rigurosamente seleccionada en relación a los ejercicios y las vivencias que se pretende alcanzar. Para seleccionar la música se requiere preparación en Semántica Musical y conocimientos acerca de los efectos de la música sobre el organismo. Es necesario encontrar las

formas musicales que puedan tener "potencia deflagradora" de respuestas emocionales específicas.

Actuar sobre la parte sana: Trabaja sobre la parte sana de las personas con sus esbozos de creatividad con sus restos de entusiasmo con su oprimida pero viviente necesidad de amor, con sus ocultas capacidades expresivas, con su sinceridad. Si es posible hacer crecer la parte luminosa y saludable de una persona enferma la parte oscura (los síntomas) tienden a desaparecer.

Grupo es una matriz de renacimiento que se integra a nivel afectivo y constituye un campo de interacciones muy intensas. Su poder está en la inducción recíproca de vivencias entre los participantes del grupo. Las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relacionamiento humano. La forma de integración del grupo en biodanza se diferencia radicalmente de la dinámica de grupo tradicional. Es un biogenerador, un centro generador de vida. El grupo adquiere distintas funciones según la fase de desarrollo de la sesión, la fuerza inductora de la música y la secuencia de los ejercicios. Las funciones serían: permisiva, facilitadora, deflagradora, integradora, creadora, trascendente

La Vivencia es el elemento operativo esencial del Sistema Biodanza. La inducción de vivencias, constituye la base del método de Biodanza. El estudio de las vivencias de cada individuo permite formular las prescripciones necesarias para lograr el equilibrio y la armonía necesarios en su propia evolución. En muchos casos nos encontramos con personas que manifiestan líneas de vivencia más desarrolladas que otras. Serviría como ejemplo aquellas personas que desarrollan su sensualidad y erotismo sin haber adquirido madurez en su dimensión afectiva.

Ejercicios de Biodanza: Tienen el objetivo de inducir vivencias para estimular la expresión de los potenciales genéticos representados en las cinco líneas de vivencia. Están estructurados para estimular los tres niveles de conexión con la vida, evocando vivencias de conexión a sí mismo, de comunión con los semejantes y de identificarse con el universo. Hay ejercicios individuales, en parejas, pequeños grupos y ejercicios que envuelven a todo el grupo como unidad. Se producen **Efectos Fisiológicos** se producen efectos bioquímicos y neurovegetativos que deben ser considerados en la estructura de la vivencia de Biodanza. Algunos ejercicios estimulan el sistema simpático adrenérgico: la acción es **ergo trópica** y **estimulan la acción**. y otros el sistema parasimpático-colinérgico: **trofotrópicos estimulan el reposo y la reparación de los tejidos**.

Relatorías: El relato de vivencias constituye una fenomenología hablada en la cual la persona describe algunos aspectos íntimos, personales y que constituyen una revelación de los procesos más relevantes de su experiencia interior durante la sesión.

Niveles Las sesiones de Biodanza pueden ser de tres niveles: Iniciación, Profundización, Radicalización de Vivencia

FASES ESTRATEGICAS

INICIACION	PROFUNDIZACION	RADICALLIZACION	SEGUIMIENTO
Primer año	Segundo año	Tercer año	Cuarto año
Objetivo: Iniciar el proceso de Integración	Elevar el grado de intensidad vivencial en las cinco líneas vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia	Estabilizar los cambios profundos ya obtenidos	Evaluación de indicadores

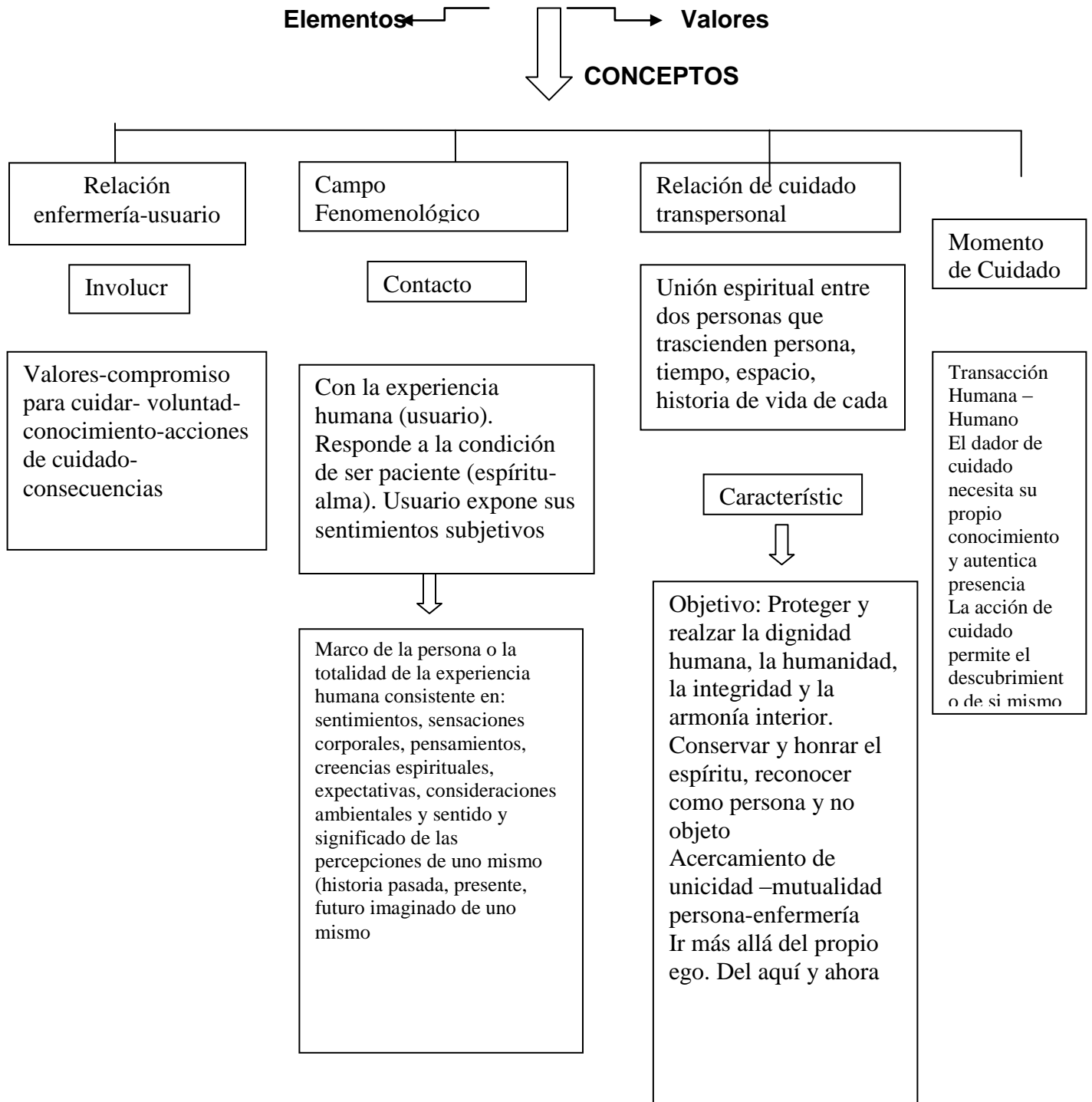
En las áreas de formación Profesional: CUIDADO
Revisión de Currículos para aplicación de las competencias desde el SER

Desarrollar Talleres Vivenciales del Modelo Pedagógico de Biodanza

EL PROCESO A NIVEL DE INSTITUCIONES CON EL PERSONAL DE SALUD, PACIENTES, PROGRAMAS DE PROMOCION Y PREVENCION SE DESARROLLARIA DE ACUERDO AL TIEMPO QUE ESTIMEN LOS GRUPOS SEGÚN NECESIDADES PARTICULARES

RELACION MODELO CUIDADO HUMANO EN ENFERMERIA – MODELO TEORICO DE BIODANZA

CUIDADO HUMANO JANE WATSON



MODELO TEORICO DE BIODANZA

CONCEPTO

Disciplina que promueve los valores de encuentro, respeto por la diversidad e intercambio de afecto, emociones y sentimientos. Permite reaprender el establecimiento de relaciones humanas nutritivas y saludables. Transforma la crisis personal en oportunidad de cambio y mejora en la calidad de vida. Favorece el reconocimiento de la propia identidad y es un sistema de integración del propio sentir, pensar y actuar

Música, Mvimiento, Vivencia

Vivencias

Principio Biocéntrico

Inconciente vital

Metodología
vivencial

Integración

Sitúa el respeto por la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos, restablece la noción de sacralidad de la vida. es decir, la vida al centro: es lo sagrado, respetar la estética del universo, fortaleciéndolo a través del Vínculo Afectivo donde al entrar en contacto con los otros seres humanos originen sentimientos de amistad, amor, altruismo, maternidad, paternidad, solidaridad.
Trascendencia desarrollarlo desde las diferencias

Integrarse consigo mismo
Integrarse con el semejante
Integrarse con el universo, la naturaleza

Genera regularidades y estabiliza las funciones orgánicas, tiene autonomía respecto a la conciencia y al comportamiento humano. Manifestándose a través del humor endógeno, el bienestar cenestésico, estado general de salud.

Características de la vivencia:

Expresión originaria
Anterioridad a la conciencia,
Espontaneidad,
Subjetividad,
Intensidad variable,
Temporalidad,
Emocionalidad,
Dimensión cenestésica,
Dimensión

Líneas de Vivencia

Ecofactores

Identidad

CONCLUSIONES

APORTES A NIVEL DE LA SALUD Y LA PROFESIÓN

- ✓ La sensibilización y transformación de las personas que cuidan humanizarían el cuidado de la salud.
- ✓ Reforzar la identidad personal y profesional
- ✓ Los cuidadores de la salud pueden ser más afectivos, espontáneos, creativos, actuar desde el amor.
- ✓ Estrategias innovadoras para potencializar el talento humano.
- ✓ Estrategia para la promoción de la salud del que cuida y el que es cuidado
- ✓ Ayudaría a disminuir la brecha existente entre lo teórico y lo práctico de enfermería en cuanto a las actitudes y comportamientos del que cuida con el que es cuidado, familia y entorno.
- ✓ Es una estrategia de aplicación práctica vivencial con un modelo teórico que permite, hacer realidad los conceptos emitidos por una teoría de enfermería

RECOMENDACIONES

- ✓ Implementar la propuesta pedagógica en un programa de enfermería con los estudiantes en formación durante 3 años y sistematizar la información para presentar resultados.
- ✓ Implementar la propuesta a nivel asistencial en las diferentes áreas de enfermería y sistematizar la información.
- ✓ Aplicar la propuesta del sistema de Biodanza a grupos de pacientes con diferentes patologías.
- ✓ Proponerlo en los programas de promoción y prevención para el mejoramiento de la calidad de vida

BIBLIOGRAFÍA

1. Ley 266 de 1966. Reglamenta profesión de enfermería
2. Ley 911 Reglamentación deontológica enfermería
3. Toro Rolando. Biodanza. 1ª edición. Edit.cuarto propio y espacio indigo.chile.2007. P109-149
4. Biodanza. Rolando Toro. indigo. Cuarto Propio
- 5.Ibid
- 6.Ibid
7. Schwartzmann. Laura. Calidad de vida relacionada con la salud aspectos conceptuales ciencia y enfermería. Ciencia y enfermería.2003. 25p
8. La Visión del Cuidado Humano en el Próximo Milenio.
9. La humanización del cuidado a la luz de la ley 911 de 2004. Revista de enfermería
10. Cuidado humanizado: un desafío para las enfermeras en los servicios hospitalarios. Margarita Poblete Troncoso1, Sandra Valenzuela Suazo
11. Daza de Caballero Rosita, Torres Ana María, Romano de Gloria Inés. Análisis crítico del cuidado de Enfermería. interacción, Participación y Afecto. Pontificia Universidad Javeriana.2004.8p
12. Gómez Serrano Consuelo. Cuidar de otros, cuidar con otros, y cuidar de si mismo. Revista avances de enfermería. 2000. Universidad Nacional
13. Revista electrónica [Pensamiento Biocéntrico](#) 2
14. Definición y modelo teórico de Biodanza Extraído textualmente de Escuela de Formación en Biodanza Profesora Cecilia Toro Santiago-Chile 1
15. Identidad e integración. Escuela de Biodanza sistema Rolando Toro .Pereira Colombia curso de formación para profesores de biodanza
16. Texto: "Los lenguajes silenciosos" Prof. Rolando Toro Araneda
17. Aspectos Fisiológicos de Biodanza. Sistema Rolando Toro Araneda. Curso de formación Docente de Biodanza
18. Aspectos Biológicos de Biodanza. Sistema Rolando Toro Araneda. Curso de formación Docente de Biodanza
19. Aspectos psicológicos de Biodanza. Escuela de Biodanza Sistema Rolsando Toro. Pereira. Colombia. Curso de formación para profesores de Biodanza
20. Biodanza ARS Magna Escuela de Biodanza Sistema Rolsando Toro. Pereira. Colombia. Curso de formación para profesores de Biodanza
21. Identidad e integración. Escuela de Biodanza sistema rolando toro.pereira Colombia curso de formación para profesores de biodanza
22. Texto: "Los lenguajes silenciosos" Prof. Rolando Toro Araneda
23. POMERLEAU Y Brady, 1979. BARQUIN, 2002, 2001
- 24-Definiciones extractadas de Marriner Tomey, Raile Alligood, 1999: 3-4,22-23 y de Kozier-Erb-Olivieri, 1993: 63.
- 25.Definiciones extractadas de Kérovac et cols., 1996: 142-147; y de Kozier-Erb-Olivieri, 1993: 63.
- 26.Modelo teórico de biodanza. Rolando Toro. 1977.

27. El cuidado humano como valor en el ejercicio de los profesionales de la salud
González G., Rosa M.; Bracho de L., Cira; Zambrano de G., Amarilis;
Marquina, Mary; Guerra, Carmen A.
28. Watson, Jean. Enfermería: Ciencia Humana y Cuidado Humano: Una teoría de enfermería.
National League for Nursing, 1988, 9-30. Adaptación y Traducción: Beatriz Sánchez.
29. Portafolio de aprendizaje: "El ser humano y la salud" Francisco Javier Losada Thonón
30. Modulo Biodanza ARS Magna Sistema Rolando Toro
31. Gabriela Artieda Vega (definición ser humano encontrado en google (definición de ser humano)
32. A LA HORA DEL MEDICAMENTO. TAKING MEDICINES TIME. Bertha Stella Villalobos Vásquez Unidad de Quemados Hospital Simón Bolívar, Carrera 7 No. 165 - 00 Bogotá, Colombia. berthasvillalobos@yahoo.es
33. Waldeen. La Danza: Imagen de creación continua. Antología comentada. Universidad Nacional de México. 1980
34. Terezinha Flores es facilitadora Titular Didacta en Biodanza, Doctora en Psicología y Filosofa. Una percepción biocéntrica del movimiento