

CELEBRANDO LA LUZ DE LA CEGUERA

***EXPERIENCIA PIONERA DE BIODANZA
CON ADULTOS CIEGOS***

MARTHA LLANOS ZULOAGA, PhD

LIMA - PERU

2006

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



SISTEMA ROLANDO TORO

**EXPERIENCIA DE BIODANZA CON
ADULTOS CIEGOS DE LA UNION NACIONAL DE CIEGOS DEL PERU**

M O N O G R A F I A

PARA OPTAR EL DIPLOMA DE PROFESORA DE BIODANZA

**PRESENTADA POR
MARTHA LLANOS ZULOAGA**

**LIMA - PERU
AÑO 2006**

Celebrando la luz de la Ceguera

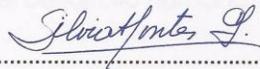
Martha Llanos Zuloaga

MIEMBROS DE LA MESA EXAMINADORA

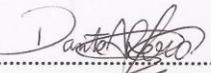
MG SEGUNDO VILLANUEVA SILVA
Profesor Didacta IBF
Director
Escuela de Biodanza de Perú


Firma

LIC. SILVIA MONTES GUERRERO
Profesor Didacta IBF
Ex Directora
Escuela Peruana de Biodanza


Firma

LIC. DANTE ALFARO OLIVARI
Profesor Didacta IBF
Director
Escuela de Biodanza de Guadalajara


Firma

AGRADECIMIENTOS

Los autores de BIODANZA con los participantes de la Unidad Nacional de Ciegos
celebraron en el recuerdo de una experiencia extraordinaria probando una vez más
que es posible lo imposible. Todos compartieron y disfrutaron los momentos y el
momento que la Biodanza les brinda en nuestras vidas.

A Silvia Mantecón por haber creído en nosotros al inicio y haber sido una de las
primeras alumnas junto con Susana, César, María, Esperanza, Isabel, Luz y otros
que conformaron el primer grupo de Biodanza.

A la memoria de mis padres

A Segundo Villaverde
investigador.

*Rosita nacida el día mundial de la música
Roberto nacido el día mundial de la danza
Creadores de una Biodanzante.*

A Doris Gallegos y Nelly
algunas alumnas.

Al Maestro Rolando Toro

A Doris Alfaro, Silvia Mantecón, Susana, César, María, Esperanza, Isabel, Luz y otros
Tercera Muestra de Biodanza en Chile, 1980. A Doris, Susana, María, Esperanza, Isabel, Luz y otros
Primera Muestra de Biodanza en Chile, 1979. A Doris, Susana, María, Esperanza, Isabel, Luz y otros
Algunos Pinta de la Escuela de Biodanza de Portugal por sus enseñanzas sobre el tema
Danza y la Escuela de Biodanza de Portugal por sus enseñanzas sobre el tema
Danza y la Escuela de Biodanza de Portugal por sus enseñanzas sobre el tema

Por su aporte a la Paz y el Desarrollo Humano.

Para mi querida amiga
Martha, un homenaje a su
ternura humana y la belleza
de su amistad.

Con amor

⁴
Rolando Toro L.

AGRADECIMIENTOS

Las sesiones de Biodanza con los participantes de la Unión nacional de ciegos quedarán en el recuerdo de una experiencia extraordinaria probando una vez más que es posible lo imposible. Todos compartimos y disfrutamos los encuentros y el impacto que la Biodanza ha tenido en nuestras vidas.

A Silvia Montes por haber traído la Biodanza al Perú y haber sido una de sus primeras alumnas junto con Segundo, Oscar, Dante, Esperanza, Isabel, Luz y otros que conformamos en la década de fines del ochenta el primer grupo de iniciados.

A Segundo Villanueva por su permanente apoyo en la realización de esta investigación.

A Dora Gallegos y Nelly Sunco quienes apoyaron con el video y las fotografías en algunas sesiones.

A Dante Alfaro, Silvia Montes, Rosa Vargas, Susana Giesecke, Patricia Edwards Teresa Miranda, del Perú y a Martine du Autier de la Escuela de Biodanza de Paris, Francia, Gabrielle Mader, Directora de la Escuela de Biodanza de Colonia, Alemania, Adriana Pinto de la Escuela de Biodanza de Munich, Alemania y a Roberto Mirelman, Director de la Escuela de Biodanza de Portugal por sus aportes sobre el tema Biodanza y Ceguera.

En especial a Maria Elena, Luzmila, Constantina, Salomé, Pedro, Oscar, Milagros, Lucía, Rosa, Ángela, Luchito y todos los participantes de esta experiencia de Biodanza, quienes demostraron su luz interior que permite ver con los ojos del corazón ; compartimos una vivencia trascendental. Gracias.

INDICE

RESUMEN EJECUTIVO.....	8
INTRODUCCION.....	12
I. PLANTEAMIENTO DEL TEMA	13
1.1 Antecedentes.....	15
1.2 Justificación.....	16
II. MARCO TEÓRICO.....	19
2.1 Conceptos de Discapacidad Visual.....	19
2.2 Desarrollo de la Visión.....	20
2.3 Sentido del Obstáculo.....	22
2.4 Sistema táctil kinestésico.....	23
2.5 Cuerpo y esquema corporal.....	25
2.6 Tipos de ceguera.....	26
2.7 Características socioafectivas.....	28
2.8 La Biodanza.....	30
2.9 Educación Biocéntrica.....	30
2.10 Paradigmas de la Educación Biocéntrica.....	34
2.11 La Vivencia.....	36
2.12 Protovivencias.....	37
III. FORMULACION DEL PROBLEMA.....	40
IV. OBJETIVOS DEL ESTUDIO.....	41
V. METODOLOGIA.....	41
5.1 Diseño del estudio.....	41
5.2 Participantes.....	43
5.3 Instrumentos.....	44
5.3.1 Historias de Vida.....	44
5.3.2 Observaciones Fenomenológicas.....	44
Movimiento.....	45
Afectividad.....	46
5.3.3 Relato de Vivencias.....	46
5.3.4 Lista de Chequeo de Autoestima.....	47
5.3.5 Encuesta para Biodanzantes.....	48

5.4	Procedimiento.....	49
5.4.1	Planificación de la propuesta de estudio.....	49
5.4.2	Redacción del Plan de Investigación.....	50
5.4.3	Ejecución del Plan.....	50
VI	RESULTADOS.....	52
6.1	Historias de Vida.....	52
6.2	Observación de las sesiones.....	55
6.2.1	Movimiento.....	55
	Ritmo.....	56
	Expresión.....	57
	Sincronización.....	58
	Fluidez.....	58
	Extensión.....	59
6.2.2	Afectividad.....	59
6.3	Relatos de Vivencia.....	60
6.4	Autoestima.....	63
	Inicio pre programa	
6.4.1	Global.....	63
6.4.2	Personal.....	65
6.4.3	Social.....	66
	post Programa	
6.4.4	Global.....	67
6.4.5	Personal.....	68
6.4.6	Social.....	71
6.4.7	Comparación Autoestima pre-post	73
6.5	Impacto De La Biodanza Según Participantes.....	74
6.6	Ceguera Y Biodanza Según Biodanzantes.....	78
VII	CONCLUSIONES.....	82
VIII	RECOMENDACIONES.....	83
	BIBLIOGRAFIA.....	84

Regalo para un Niño Ciego.

A la Persona que me Quiera Escuchar.

Regálame libertad para que pueda usar mis manos, mis pies y todos mis sentidos con plenitud.

Regálame desafíos para que los enfrente, disfrute y salga airoso de ellos, pudiendo crecer en experiencia y seguridad.

Regálame independencia ayudándome en aquello que no puedo y alentándome a hacer lo que puedo.

Regálame límites como a todos los niños, para que pueda formarme como persona.

Regálame exigencias, así podré demostrar toda mi capacidad.

Regálame igualdad de oportunidades para que triunfe en la vida, de acuerdo a mi esfuerzo y perseverancia.

Regálame un bastón blanco e incentícame a usarlo para no depender de bastones humanos.

Regálame el ocuparte de mí y no el preocuparte por mí.

Regálame amor, a pesar de mi capacidad diferente.

Pero no me regales sobreprotección, indiferencia ni compasión, porque son esfuerzos inútiles.

Si me regalas todo esto seré una persona completamente feliz y podré hacer feliz a los que se acerquen a mí.

Taller de Teatro para Actores Ciegos.

RESUMEN

El ser humano es una integralidad de lo biológico lo psicológico y lo social, de lo emocional, conductual, mental y corporal, es esta unidad la que genera la armonía y el equilibrio en el desarrollo humano.

Hablamos muchas veces de una “ceguera existencial” cuando los seres humanos limitan el disfrute y la alegría de vivir y empañan el cada día con una visión limitada de la realidad. Pero los hay también quienes son realmente ciegos físicos que se desenvuelven en el cada día de la obscuridad. Esta pregunta de cómo es el mundo de los ciegos y que es la ceguera, pregunta de tipo existencial nos llevo a adentrarnos en el mundo de los ciegos y proponer el uso de la biodanza.

La Biodanza, danza de la vida, es un camino para reencontrar la alegría de vivir. Rolando Toro, creador y fundador del sistema Biodanza, promueve la importancia de contar con disciplinas que utilicen el movimiento corporal y que vayan unidos a la vivencia y a la emoción. Afirma la importancia de la integración afectivo-motora para la auto-organización y modificación profunda en el argumento de vida. Biodanza se propone integrar al ser humano, trabajando todos los aspectos del movimiento. Debido a este abordaje podemos definir la Biodanza como un sistema de integración humana, renovación orgánica y reaprendizaje de funciones originales de vida.

La propuesta de Biodanza en un grupo de personas con discapacidad visual aparece como reto innovador. Basada en las revisiones bibliográficas efectuadas encontramos que no se habían realizado experiencias de esta naturaleza con poblaciones de adultos ciegos. Asimismo logramos vincular el hecho que la Biodanza, en la actualidad esta presente en más de 100 Escuelas de Biodanza en el mundo entero con resultados de impacto claros y objetivos en el desarrollo humano.

Personalmente siempre he sentido un gran interés en el encuentro con el ser, con el uno mismo que la Biodanza induce, en la experiencia de trance profundo, en donde en una entrega total a lo desconocido estamos en un mundo de tinieblas, de obscuridad “somos como ciegos” y allí se dan los descubrimientos más extraordinarios. Es así que decidí acercarme al mundo de los ciegos físicos y compartir con ellos la experiencia de la Biodanza.

Rolando Toro había compartido Biodanza con niños ciegos y concluyo que “...La Biodanza constituye un recurso de rehabilitación psicosomática y emocional de niños deficientes visuales, ciegos o hipoacúsicos. Los ejercicios acompañados por música, ayudan a mejorar la comunicación entre ellos, quienes justamente están privados de los sentidos esenciales para el vínculo con la vida, como son la vista y el oído.” Asimismo añade “si el mundo cognitivo del niño ciego es pobre y estrecho, mucho más restringido es el mundo afectivo, quedando así sumergido en un pozo de soledad. Sus relaciones interpersonales son pobres. Muchas veces la necesidad de contacto se satisface a través de la agresión”.

Es así que el proyecto de trabajo con ciegos se enmarca en la propuesta de la Biodanza como principio biocéntrico, regenerador, propulsor de un encuentro con la profundidad

del ser a través de la vivencia. Ella aportaría al conocimiento del mundo de los ciegos y contribuiría a la reducción de stress, mejoraría la comunicación y seguridad de los participantes, incrementando la autoestima y su calidad de vida.

El objetivo central del estudio fue describir la experiencia de Biodanza en ciegos adultos de la Unión Nacional de Ciegos del Perú. Contribuir a mejorar la integración afectivo-motora de los participantes adultos ciegos.

Entre sus objetivos Específicos

- Facilitar la Integración afectiva motora.
- Propiciar una mejora en la autoestima y seguridad personal y Facilitar la toma de conciencia personal y fomentar la interrelación con los demás.
- Facilitar los potenciales de expresión personal.

Metodológicamente usamos un Diseño descriptivo de Caso a través de un Método vivencial secuencial. Para cumplir con los objetivos propuestos se diseñaron 8 sesiones cuya estructura responde a un enfoque secuenciado de pasajes de vida. Cada sesión de Biodanza ha sido especialmente estructurada en función a un tema central que se enmarca dentro del tema más global que es "Recorriendo juntos a través de la Biodanza el camino de la Vida" El objetivo de este enfoque era conjuntamente durante un periodo de dos meses vivenciar cada semana aspectos referidos a los pasajes de los ciclos de vida.

La Unión Nacional de Ciegos del Perú avalo la realización de esta investigación y voluntariamente tuvimos un grupo de aproximadamente 12 a 15 participantes. Los resultados se refieren a 10 que fueron los que tuvieron una asistencia permanente, entre ellos 5 son ciegos congénitos y 5 de ceguera adquirida, sus edades fluctúan entre los 28 y los 60 años, 8 son mujeres y 2 son hombres.

Como Instrumentos de seguimiento hemos utilizado

- Historias de Vida
- Observaciones fenomenológicas durante las sesiones
- Registro de relatos de Vivencia
- Lista de chequeo de Autoestima basada en Stanley Coopersmith (pre-post)
- Encuesta de Opinión de Profesores de Biodanza con respecto a la discapacidad visual y la Biodanza.
- Testimonios de Evaluación de la Experiencia por los participantes.

El presente estudio representa un aporte para la comprensión del mundo de los limitados visuales, los invidentes y el rol que la Biodanza puede jugar en su desarrollo personal y social y en el mejoramiento de su calidad de vida.

En términos de los procesos de cambio inducido por las vivencias, se constituye en una propuesta para continuar la línea de extensión social y comunitaria de la Biodanza, iniciando una interacción con la Unión nacional de ciegos del Perú, reforzando a la institución, con programas de desarrollo humano enmarcados dentro de la filosofía humanista, como es la Biodanza.

En el afrente de una educación inclusiva sugiere que con el uso de la Biodanza se contribuye a una visión mas amplia de las posibilidades de integración y acompañamiento de la discapacidad.

La Biodanza reforzó la determinación, favoreció la estabilidad, fomento los espacios personales, facilito el sentirse parte de un grupo afectivo.

Según los participantes les dio seguridad de sentir que nada es imposible, de creer en si mismos, agradecer al universo, sentirse libre y volar.

Entre las recomendaciones de esta investigación

- ❑ Compartir con el Ministerio de Educación los resultados obtenidos y promover el trabajo utilizando la Biodanza en el área de la Educación Inclusiva.
- ❑ Continuar la investigación en este campo y desarrollar esta línea de extensión de la Biodanza.
- ❑ Continuar el apoya de la Escuela Peruana de Biodanza, la extensión comunitaria con poblaciones marginales y con discapacidades con programas de desarrollo humano enmarcados dentro de la filosofía humanista, como es la Biodanza.
- ❑ Diseminar los resultados dado su carácter de experiencia pionera a nivel mundial.



INTRODUCCION

La niña creció y de nuevo pudo apreciar la bella lección de las piedras, ahora pulidas, como joyas nuevas y brillantes. "Mi ceguera dijo es una forma de visión". Dentro de su ceguera comprendió que siempre había visto con el cuerpo entero. Veía con los pies, que le indicaban los cambios en el suelo, veía con las manos, con la cara, veía por todos los poros de su cuerpo y continuaba viendo, todo un espectáculo interior que habitaba en su íntimo, en su mente, y dialogaba con el mundo exterior, de un modo propio, su modo de "ver".

Joana Belarmino.

El ser humano es una integralidad de lo biológico lo psicológico y lo social, de lo emocional, conductual, mental y corporal, es esta unidad la que genera la armonía y el equilibrio en el desarrollo humano. Es en este siglo XXI vemos un énfasis de las disciplinas corporales como métodos de valor terapéutico. La revalorización del cuerpo como un aspecto de la totalidad de la experiencia humana de vivir mejor, o mejorar la calidad de vida de las personas sirve de base para propiciar la práctica de disciplinas como Pilates, yoga, artes marciales y otros. Asimismo en el campo de las comunicaciones cada día mayores anuncios nos brindan atractivos mensajes de cómo cuidar lo físico y las representaciones simbólicas están dadas a través de figuras en donde lo corporal se destaca.

Existe sin embargo un grupo que no percibe esos mensajes y que constituye el interés de esta monografía, es el mundo de los ciegos. Hablamos muchas veces de una "ceguera existencial" cuando los seres humanos limitan el disfrute y la alegría de vivir y empañan el cada día con una visión limitada de la realidad. Pero los hay también quienes son realmente ciegos físicos que se desenvuelven en el cada día de la obscuridad. Esta pregunta de cómo es el mundo de los ciegos y que es la ceguera, pregunta de tipo existencial nos llevo a adentrarnos en el mundo de los ciegos y proponer el uso de la biodanza.

La Biodanza, danza de la vida, es un camino para reencontrar la alegría de vivir. Rolando Toro, creador y fundador del sistema Biodanza, promueve la importancia de contar con disciplinas que utilicen el movimiento corporal y que vayan unidos a la

vivencia y a la emoción. Afirma la importancia de la integración afectivo-motora para la auto-organización y modificación profunda en el argumento de vida. Biodanza se propone integrar al ser humano, trabajando todos los aspectos del movimiento. Debido a este abordaje podemos definir la Biodanza como un sistema de integración humana, renovación orgánica y reaprendizaje de funciones originales de vida.

Las investigaciones realizadas respecto a la utilización de la biodanza tanto en el Perú como en otros países, indican los múltiples efectos armonizadores en el ser humano que practica Biodanza. Entre los beneficios se menciona el aumento de la resistencia al estrés, la elevación de la seguridad y la valoración de sí mismo, la disminución de los niveles de ansiedad y elevación del estado de ánimo de las personas, todo lo cual implica un aporte en el mejoramiento de la calidad de vida.

Lo expuesto anteriormente, responde a que el presente trabajo tiene un valioso significado en la necesidad de encontrar abordajes eficaces frente a la discapacidad visual y su asimilación social en un marco de calidad de vida

I. PLANTEAMIENTO DEL TEMA

La propuesta de Biodanza en un grupo de personas con discapacidad visual aparece como un reto innovador. Basada en las revisiones bibliográficas efectuadas encontramos que no se habían realizado experiencias de esta naturaleza con poblaciones de adultos ciegos. Asimismo logramos vincular el hecho que la Biodanza, en la actualidad esta presente en más de 100 Escuelas de Biodanza en el mundo entero con resultados de impacto claros y objetivos en el desarrollo humano. Sin embargo, quedaba todavía un gran esfuerzo por realizar en el campo de la investigación y sobretodo referida a la discapacidad, la inclusión. La investigación demanda no solo gran esfuerzo sino también representan altos costos, especialmente para los países con economías de sobrevivencia.

Rolando Toro (1991) afirma al respecto: "Creo que siempre tenemos que dejar una puerta abierta a lo desconocido, pero las investigaciones deben ser orientadas por conjuntos de hechos de valor heurístico y no por afirmaciones gratuitas. Es verdad que muchos fenómenos humanos no pueden ser sometidos a mediciones, pero en estos casos es posible utilizar un estudio fenomenológico."

Los nuevos aportes de Rolando Toro siembran nuevas inquietudes. Así Vargas (2004) propone la ejecución de estudios correlacionales entre dos variables que respondan a la pregunta: ¿Cuál es la relación entre...? refiriéndose por ejemplo a variables como: el deseo de vivir y el inconsciente vital; el movimiento corporal y el estado de ánimo; el feedback del movimiento con otro y la empatía; el acariciamiento y la respuesta de inhibición; la caminata y la postura existencial entre otros.

Las posibles variables de estudio se van revelando en la conexión con los universos de las personas que participan en los grupos, es así que la propia vivencia se constituye en una experiencia mística, trascendente que según Toro (1991) es "punto de partida posible de la investigación científica". El gran científico Albert Einstein decía "la experiencia cósmica es la más fuerte y noble fuente de investigación científica".

Sin embargo podemos también afirmar que con el énfasis en las metodologías cualitativas y el ir mas allá de los enfoques racionales, cabría añadir que sería un gran aporte enfocar temas de investigación de tipo más descriptivo, cualitativo que dan luces para entender y comprender el devenir del ser humano. Es así que Vargas (2005) en su análisis de la investigación en el Perú especialmente en el campo de la Biodanza sugiere aportar con respuestas a las preguntas como: "... ¿Qué ocasiona...? ¿Hasta qué grado...? ¿Por qué...? ¿Qué factores conducen a...? ¿Qué influye en...? ¿Qué tan intensas son...? ¿Qué condiciones prevalecen antes de...? ¿Qué características están asociadas con...? ¿Cuáles son las consecuencias de...? ¿Qué tan eficaz es...? ¿Qué diferencias existen...? ¿Cómo es...? y tantas otras interrogantes".

De este modo haremos un uso más armónico de las potencialidades afectivo-cognitivas, dando paso a la intuición e imaginación, para conducirnos al encuentro de la autenticidad, creatividad y verdad de los seres humanos. Es por ello que Biodanza se traduce en "la integración afectiva que restablece la unidad perdida entre el ser humano y la Naturaleza" esa naturaleza que nosotros queremos aprehender, observar, describir, tanto en "la renovación orgánica que activa procesos de reparación celular disminuyendo los factores de desorganización y que hacen la vida más plena y de mejor calidad ". (Biocentric Foundation, 2000)

1.1 ANTECEDENTES

Basada en lo anteriormente expuesto y unida a la vivencia personal de ser una Biodanzante de larga trayectoria (16 años) integrante del primer grupo de Biodanzantes que conformo Silvia Montes cuando en forma pionera (1989) introdujo la Biodanza en el Perú. Siempre he sentido un gran interés en el encuentro con el ser, con el uno mismo que la Biodanza induce, es en esta experiencia de gran profundidad, en donde en una entrega total a lo desconocido estamos en un mundo de tinieblas, de obscuridad “somos como ciegos” y allí se dan los encuentros más extraordinarios. Es así que decidí intentar acercarme al mundo de los ciegos físicos y compartir con ellos la Biodanza.

Al comienzo inicié una intensa búsqueda bibliográfica que permitiera acercarme con datos sólidos, objetivos etc. a esta realidad para así llegar a la conclusión que no se había tenido experiencias de Biodanza con adultos discapacitados visuales. Al mismo tiempo, los compañeros biodanzantes mencionaron las potenciales limitaciones de un trabajo de esta naturaleza, especialmente por el hecho de imaginar dificultades como la posibilidad de tropezarse, de caerse; es decir era impresionante darse cuenta como identificamos a los invidentes y como también había un despliegue de compañerismo con la oferta de los compañeros biodanzantes de acudir a la Unión nacional de Ciegos para apoyarme con las sesiones de Biodanza.

Textualmente un compañero comentó: “... dices que tentativamente será un grupo de 10 a 12 personas, pues vas a requerir por lo menos 5 ayudantes” con todo ello casi casi lograron convencerme que sería algo muy difícil, hasta posiblemente traumático para los participantes ciegos. Sin embargo pudo más la fé en la Biodanza y lo que podría traer al mundo de los ciegos, que con apoyo del Director de la Escuela de Biodanza del Perú Mg. Segundo Villanueva, dimos inicio a la más extraordinaria experiencia que me he atrevido a llamarla “ Celebrando la luz Interior de la Ceguera “ o “ Viendo con los ojos del Corazón “porque lo que transcurrió en las 8 sesiones que tuvimos, fue un despliegue de amor, de expresión abierta, de encuentro con el ser de cada uno y los relatos de vivencia de cada sesión y en especial de los momentos de trance, son inolvidables.

En esta búsqueda, escribí a Rolando Toro y le agradezco que me enviara un documento que él escribió al inicio de su carrera, en la cual había tenido conjuntamente con Cecilia Luzzi, una experiencia de trabajo con niños ciegos. En esta experiencia con niños ciegos Toro (1983) indica: "...La Biodanza constituye un recurso de rehabilitación psicosomática y emocional de niños deficientes visuales, ciegos o hipoacúsicos. Los ejercicios acompañados por música, ayudan a mejorar la comunicación entre ellos, quienes justamente están privados de los sentidos esenciales para el vínculo con la vida, como son la vista y el oído." Asimismo Toro (1983) añade "si el mundo cognitivo del niño ciego es pobre y estrecho, mucho más restringido es el mundo afectivo, quedando así sumergido en un pozo de soledad. Sus relaciones interpersonales son pobres. Muchas veces la necesidad de contacto se satisface a través de la agresión".

Rolando Toro creador de la Biodanza alentó este trabajo como un aporte inédito para una educación inclusiva, en donde la limitación no es barrera y al contrario, la luz que aportaron las 10 personas que nos acompañaron permanentemente en las sesiones quedaran en el recuerdo de una contribución para reiterar el aporte de la Biodanza en el fomento de la seguridad, la autoestima, el encuentro de la esencia del ser pleno de potencialidades. La fuerza del ciego, que encuentra un mundo de obscuridades es como ir con valentía al mundo de las tinieblas. Son lecciones para el vidente que muchas veces no asume responsablemente la belleza de la autenticidad, la espontaneidad y su propia verdad.

1.2 JUSTIFICACION

Un punto básico en esta experiencia es el hecho que es importante comprender que la pérdida de la vista no puede considerarse "una simple limitación sensorial". La ruptura del proceso de comunicación en el área visual trae consecuencias biológicas, sociales y de comportamiento que alteran la estructura completa de la personalidad.

La mayor parte de las técnicas para ciegos desarrollan aspectos cognitivos pero no los vivenciales vinculados a la afectividad; se estimulan las funciones corticales y de relación a expensas de las funciones límbico-hipotalámicas del contacto. La experiencia acerca del desarrollo de la expresión corporal nace sobre la base de la aplicación de la "Metodología de la Pedagogía Teatral" de Verónica García H.* Y la danzaterapia, las

que fomentan la utilización del cuerpo como instrumento de expresión, como una herramienta comunicadora de mensajes y sentimientos, que permite la interrelación con el otro, además de apoyar el crecimiento de una autoimagen positiva, fomenta la capacidad del individuo de verbalizar y expresar su propia personalidad.

La educación musical en los alumnos ciegos, es una experiencia que hace valorar, aún más, aquellas facultades que no han perdido: el movimiento, el escuchar, el reconocimiento de los parámetros del sonido, el palpar, el ejecutar un instrumento son todas estas necesidades individuales que nos enriquecen y nos hacen apreciar aún más la música.

Es así que el uso del movimiento y desarrollo de técnicas corporales había mostrado resultados positivos en las personas con discapacidad visual. Todo ello reforzó la idea de utilizar la Biodanza con adultos ciegos tanto congénitos como con discapacidad adquirida posteriormente en la vida.

Fue un día de Marzo después de haber concluido una sesión de Biodanza plena de afectividad, que decidí ir a la Unión Nacional de Ciegos la idea de hacer una monografía sobre experiencias de Biodanza que pudieran aportar a ampliar los horizontes de la experiencia y el saber que no había experiencias de este tipo me llevaron a ubicar al Sr. Pedro Suyo, encargado de deportes de la institución. El Sr. Suyo es un hombre de mediana edad, que esta con una pérdida paulatina de la visión por un accidente que tuvo. Le explique que era la Biodanza y que si podría apoyarnos, en este compartir expectativas, el se mostró muy entusiasmado desde el inicio, nos dijo que su experiencia con los deportes era excelente y que había muchos ciegos con depresión, o con ánimo bajo, me preguntó si ayudaría a la autoestima y así al concluir la entrevista aprendí mucho acerca del mundo de los ciegos. Los testimonios de la primera reunión identifican lo siguiente:

" Los ciegos desarrollamos todos los sentidos, el olfato, la concentración, la memoria, tacto en los pies, por ejemplo al cruzar las calles." "Le podría decir que lo más característico es ser Solidarios y comunicativos, conversadores por excelencia, pero muy muy desconfiados de las personas ajenas, esto se lo digo en confianza doctora, Ud. comprenderá"

"Somos también un tanto duro, estamos acostumbrados a los golpes porque muchas veces se puede uno chocar".

Al preguntarle por sus sugerencias con respecto a los temas que requieren mayor profundidad, indica "...me parece que es necesario ver la autoestima y como desarrollar mejor la vida en comunidad".

"...Muchas veces, el ciego esta resentido, es como un niño-adulto, piensa que los otros deben tener cuidado de el, a veces no son muy tolerantes, a veces los ciegos sienten que tienen mas derechos que los demás y así muchas veces son muy susceptibles y captan con mucha sensibilidad."

"...me gusta la idea escriba una carta al Señor Víctor Nieto, Presidente de la Unión de ciegos y yo le ofrezco apoyarla, creo que será algo bueno y a mí me gustaría participar"

Es así que el proyecto de trabajo con ciegos se enmarca en la propuesta de la Biodanza como principio biocéntrico, regenerador, propulsor de un encuentro con la profundidad del ser a través de la vivencia. Ella aportaría al conocimiento del mundo de los ciegos y contribuiría a la reducción de stress, mejoraría la comunicación y seguridad de los participantes, incrementando la autoestima y su calidad de vida.

En términos de los procesos de cambio inducido por las vivencias, se constituiría en una propuesta para continuar la línea de extensión social y comunitaria de la Biodanza, iniciando una interacción con la Unión nacional de ciegos del Perú, reforzando a la institución, con programas de desarrollo humano enmarcados dentro de la filosofía humanista, como es la Biodanza.



II. MARCO TEORICO

2.1 DISCAPACIDAD VISUAL: CONCEPTO.

Para la OMS, **discapacidad es** "Cualquier restricción o carencia (resultado de una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la misma forma o grado que se considera normal para un ser humano. Se refiere a actividades complejas e integradas que se esperan de las personas o del cuerpo en conjunto, como pueden ser las representadas por tareas, aptitudes y conductas." Es así que la discapacidad visual es la carencia, disminución o defectos de la visión.

Para la mayoría de la gente, el significado de la palabra **Ciego**, corresponde a una persona que no ve, con ausencia total de visión, sin embargo dentro de la discapacidad visual se pueden establecer categorías:

- Ceguera Total o amaurosis, es decir ausencia de respuesta visual.
- Ceguera Legal, 1/10 de agudeza visual en el ojo de mayor visión, con correctivos y/o 20 grados de campo visual.
- Disminución o limitación visual (visión parcial), 3/10 de agudeza visual en el ojo de más visión, con corrección y/o 20 grados de campo visual.

La baja visión, visión parcial o visión subnormal puede definirse como agudeza central reducida o la pérdida del campo visual, que, incluso con corrección óptica se traduce en una deficiencia visual. El funcionamiento visual depende de múltiples factores, físicos, psíquicos, ambientales. Diferenciaremos agudeza visual de funcionamiento visual. La agudeza visual es, el grado de visión, expresado en valores numéricos, que nos indica a qué distancia es capaz de percibir con claridad. El funcionamiento o Eficacia Visual, en cambio, es un concepto mucho mas amplio; nos indica qué cosas es capaz de hacer una persona utilizando su visión y en qué condiciones.

Entre la ceguera y la visión normal hay un abanico de posibilidades. La persona disminuida visual no es ciega ni vidente. Muchas veces, el que ve poco no maneja estrategias para suplir su déficit (Braille, bastón blanco, sentido del obstáculo etc.) En ocasiones, según indica Belarmino (1985) esto representa una desventaja, no ve lo

suficiente para manejarse como vidente pero tampoco maneja los instrumentos de una persona ciega rehabilitada. Esta situación implica también un grado de tensión extra tanto física como psíquica, lo cual puede determinar patologías asociadas de origen psicosomáticas por ejemplo: Contracturas (Especialmente de espalda y cuello. Muchas veces, por las áreas afectadas en el campo visual (área de espacio físico visible cuando el cuerpo, la cabeza y los ojos están inmóviles), obliga a las personas a adoptar posiciones poco comunes para mirar (torsión de cabeza, postura inclinada, etc.), que determinarán mayor cansancio y tensión.

Una persona que nace con una disminución visual no tiene un parámetro para comparar su capacidad visual. No sabe cuánto ve y mucho menos, lo que no ve. Esto tendrá también consecuencias en el desarrollo del sistema visual. Neurológicamente, ciertas áreas no funcionan porque nunca han sido utilizadas. Aprender a manejar estrategias, internalizando éstas desde su nacimiento, puede hacer que parezca tener una capacidad visual mayor a la real, o por el contrario, puede negar su visión útil, manejándose como si fuera ciego.

Asimismo las investigaciones con ciegos indican que influye el haber recibido estimulación visual (entrenamiento para interpretar información visual) lo que mejora su rendimiento. Una persona que tiene memoria de haber tenido visión normal posee más información sobre la realidad visible, pero tiene más conciencia de sí mismo como discapacitado y posiblemente menos estrategias para suplir la información visual, ya que al ser aprendidas de adulto, son menos operativas.

2.2 Desarrollo de la Visión

La visión establece el primer nexo con el mundo objetivo. Al carecer de ésta los demás sentidos funcionan sin la integración perceptiva que aquella le brinda y sus experiencias serán necesariamente “intermitentes, dispersas, secuenciadas y fragmentarias”.

En el niño ciego, es el oído el único sentido que puede informar acerca de las distancias, pero no proporciona una información completa de la localización, la causa y el origen del mismo. La falta de estímulo visual, limita la motivación para el desarrollo de las destrezas motrices, demorándose la adquisición de la deambulacion. Los

desplazamientos autónomos tienden a realizarse desde la posición sentada. La carencia de aprendizaje imitativo de posturas, gestos y movimientos puede determinar cierta rigidez en su tonicidad y algunos desórdenes en la coordinación motriz y movimientos estereotipados.

Paralelamente al desarrollo motor se produce el desarrollo cognitivo. El niño construye sus conocimientos a través de la actividad perceptiva y se amplían con el lenguaje. La falta de estimulación puede significar un desarrollo más lento de las capacidades. Scholl (1983) dice “parecería que las experiencias profundas a través de otras vías sensitivas pueden compensar en parte la falta de amplitud de la base sensorial”.

La dificultad para controlar el medio, está íntimamente vinculada con la ceguera. Por lo general el niño ciego tiene tendencia al aislamiento y a la pasividad dado que el medio no sólo es menos atractivo, sino el riesgo que encierra el encontrar objetos que no se pueden anticipar y la desaparición de cosas y personas sin causa aparente. La necesidad de planificar movimientos empleando su memoria, concentración e información sensorial limitada, restringen la movilidad. Estas limitaciones se ven potenciadas o relativizadas por la calidad del entorno que se le ofrece a sus vivencias.

El niño ciego percibe el mundo principalmente a través de sensaciones táctil kinestésicas. La información que se recibe a través del tacto sobre cualidades de textura, peso, tamaño y forma dan lugar al concepto de objeto. La exploración táctil, juntamente con el oído, integran la percepción del mundo, aun cuando la información auditiva no permite conocer la naturaleza real del objeto, facilita su ubicación espacial.

La exploración táctil para obtener la información requiere la construcción de esquemas cognitivos, es una actividad voluntaria que debe ser motivada por el contacto, contrariamente a lo que ocurre con la vista y el oído, que se imponen al sujeto. Al igual que el niño ciego, las secuencias evolutivas en el niño disminuido visual siguen el mismo curso que la de los niños normales, pero por la falta de visión normal, evidencian un retraso en el desarrollo del funcionamiento psicomotor, como así también problemas de aprendizaje en aquellas funciones cognitivas con contenidos simbólicos y semánticos.

Como indica Maria Esther Córdova en “La Psicología de la ceguera” los estudios realizados con la misma patología y agudeza visual observaron desempeños diferentes debido a factores como la motivación, la inteligencia, la herencia y el entorno socio cultural. Existen, sin embargo rasgos comunes de la discapacidad, entre ellos:

- La información del niño con baja visión es menor en cantidad y calidad a lo del niño con visión normal, lo que influye en su capacidad para generalizar ya que no posee suficiente cantidad de imágenes correctas.
- Cuanto mayor es la falta de visión, mayor es la limitación de la capacidad de imitación, lo que repercute en la adquisición de la función simbólica.
- El ritmo de aprendizaje es más lento y le ocasiona mayor cansancio que al niño con visión normal.
- El disminuido visual tiene que aprender a compensar el déficit perceptivo, que muchas veces es fuente de frustración y angustia, lo cual genera cierta inestabilidad emocional.
- Si la información visual es borrosa o distorsionada se introduce un impedimento en la adquisición espontánea del conocimiento visual.
- También presenta dificultades en la integración visomotora debido a la percepción desproporcionada de las formas, de las posiciones en el espacio, de la profundidad y de la falta de discriminación de formas por insuficiencia de contraste.

Los niños ciegos necesitan ser enseñados a desarrollar sus capacidades perceptivas para lograr la mayor eficiencia de su potencia visual. La carencia del estímulo visual produce una separación del ambiente físico con efectos diferentes según la etapa del desarrollo del niño.

2.3 El sentido del obstáculo

La habilidad para detectar obstáculos, es una de las funciones perceptivas en las que se han encontrado más diferencias entre ciegos y videntes. El “sentido del obstáculo” o “visión facial” es el fenómeno perceptivo más llamativo. Muchos ciegos sienten que pueden detectar obstáculos aunque no pueden explicar como lo realizan.

Es conveniente señalar que los ciegos tempranos, desarrollan más esta función que los ciegos tardíos. Los datos disponibles sobre el desarrollo de la percepción auditiva en niños ciegos, son comparables a los del desarrollo de la percepción táctil, afirmándose que no hay diferencias entre ciegos y videntes en lo que se refiere a la descripción de fonemas o generalización de tonos, mientras que los datos comienzan a ser más difíciles de interpretar cuando se requiere de los sujetos que lleven a cabo tareas con requisitos cognitivos superiores.

Estudios realizados han mostrado que los niños ciegos son mejores que los videntes en tareas de extraer secuencias cortas de sonidos, de secuencias más complejas y que tienen una mayor amplitud de memoria para letras, cuando éstas son presentadas acústicamente. El oído contribuye, especialmente en el caso de los deficientes visuales a la estimación de distancias y a la localización de elementos en el espacio.

En los niños ciegos la función olfativa es muy importante ya que se utiliza como fuente primaria y complementaria de información del entorno. Los olores despiertan curiosidad, son un estímulo motivador para iniciar la exploración y clave para la orientación. Respecto a la identificación y categorización de olores, los ciegos tienen una especial disposición.

2.4 Sistema táctil – kinestésico

La percepción kinestésica, es la capacidad de saber donde está ubicada cada parte del cuerpo con relación a su propio eje y al espacio inmediato vinculado con los objetos que lo rodean, permitiendo realizar los movimientos necesarios para una actividad. Las posiciones de los huesos, tendones y articulaciones, informan al cerebro y éste orienta al cuerpo en el espacio. En ausencia de la visión, la referencia que regula el equilibrio y los movimientos proviene del oído. El sistema vestibular, detecta la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio a partir de la información suministrada por estructuras especiales, ubicadas en el oído interno. Esta información pasa por lo general, desapercibida, pero resulta básica para los mecanismos que mantienen la postura y la coordinación de los movimientos.

Las sensaciones cutáneas se producen por la acción mecánica del objeto sobre la piel y pueden ser: de presión, de vibración, de temperatura, de dolor, de escozor y de contacto. Los órganos receptores de estas sensaciones son los corpúsculos de Meisner y los de Paccini, que se encuentran en determinados puntos de la piel llamados puntos de contacto. Su distribución varía según la zona del cuerpo siendo más numerosos en la yema de los dedos. La particularidad del tacto determina que las sensaciones propioceptivas causadas por el movimiento de las manos y su contacto con el objeto nos informa de las cualidades de éste. Los cambios en la tensión muscular, junto con las sensaciones cutáneas nos informan sobre la temperatura, la tensión, la dureza, la rugosidad.

Con respecto al desarrollo de la sensibilidad cutánea y de acuerdo a los datos disponibles los niños ciegos suelen ser mejores que los videntes, especialmente en la discriminación de texturas. La discriminación táctil de la forma, cuando se trata de objetos desconocidos para los niños, está relacionada con el dominio de estrategias de exploración y por lo tanto con aspectos más generales del desarrollo cognitivo.

La función simbólica nace y se desarrolla en la interacción social, gracias a lo cual el niño incorpora el sistema de símbolos que le proporciona la sociedad. De este modo, en el juego de ficción, el niño, pone en escena los usos y costumbres de la sociedad en que vive mediante símbolos. En el caso de los niños ciegos es todavía más importante la interacción con los adultos, ya que el papel triangulador de la madre, tiene la función de despertar el interés del niño por los objetos, para que pueda establecer tanto el conocimiento y las pautas de comunicación sobre esos objetos y con las personas.

Según Spitz el factor con más importancia para capacitar al niño a construir gradualmente una consistente imagen ideativa de su mundo, procede de la reciprocidad entre madre e hijo, que permite al bebé transformar los estímulos sin significado en imágenes significativas.

Para la representación se presentan limitaciones, a pesar de que tanto el tacto como el oído y otras vías sensoriales permiten al niño invidente tener representaciones figurativas. Desde el origen del pensamiento representativo hay una característica constante en las personas ciegas: los problemas en el acceso y en el proceso de

representación de tipo figurativo dado que los sistemas sensoriales utilizados son menos eficaces que el visual para el procesamiento de la información.

Las imitaciones que hacen los niños no son sólo de carácter visual, aunque éstas son las que más llaman la atención de los adultos; sino también a través de otras modalidades sensoriales. Es así como los niños hacen imitaciones táctilo -cenestésicas al realizar juegos de ritmos y movimientos con los adultos e imitaciones de sonidos y vocalizaciones tanto verbales como no verbales.

En ausencia de la visión, los niños suelen imitar con frecuencia frases oídas anteriormente, y a menudo, estas repeticiones se hacen en forma estereotipada e inapropiada. Pero esta repetición podría servir al niño ciego para “pedir ayuda” a los adultos en la adquisición de esos significados, para poder remediar en una situación interactiva de falta de conocimiento de los objetos del mundo exterior. La imitación auditiva – visual es la forma más apropiada que tiene el niño ciego de reproducir para luego deformar lúdicamente en el juego de ficción.

En conclusión, podemos decir que en ausencia de la visión, los niños tienen dificultades para compartir sus juegos con los adultos lo que dificulta la comprensión de roles conversacionales manifestándose en el juego simbólico.

2.5 Cuerpo y esquema corporal

El cuerpo aparece entonces, en un primer momento como el criterio con relación al cual se va a organizar el movimiento. En la actividad, el niño aprende primero las relaciones de los objetos con relación a su cuerpo y luego las relaciones recíprocas de los objetos entre sí. A partir de los conceptos relacionados con el esquema corporal, el niño puede comenzar a estructurar las acciones espaciales y de orientación. Si la persona no puede saber donde está, donde se encuentra cada parte de su cuerpo, y los movimientos que estos pueden hacer con relación a un objeto, no podrá orientarse.

Balbinder, en “Discapacidad Visual y Esquema Corporal”, indica que la falta de visión imposibilita la coordinación mano – cenestesia –ojo, demorando la adquisición del esquema corporal y manifestándose en las deficiencias posturales y de equilibrio, el

desarrollo del movimiento voluntario, dificultad para diferenciar derecha e izquierda, la lateralidad y la direccionalidad. También el conocimiento parcial del propio cuerpo dificulta el conocimiento corporal de las demás personas y de las nociones espacio temporales que por falta de referentes visuales no se pueden estructurar normalmente.

Existe limitación en la capacidad de conocer el espacio que lo rodea y de moverse libremente. La mayoría de las personas ciegas sienten que esta limitación es uno de los principales efectos de la ceguera. La dependencia de otra persona en ciertas situaciones desconocida genera angustia y ansiedad. En cambio las personas con disminución visual tienen una gran ayuda en la habilidad de recorrer y reconocer un espacio familiar o desconocido.

La visión ofrece un conocimiento inmediato y sintético del espacio. El ciego carece de esta posibilidad de síntesis rápida, con el agravante que la información auditiva y táctil puede aumentar la desorientación y originar una confusión que distorsione la realidad. El equilibrio y el sentido cenestésico se hallan también, implicados. El equilibrio es siempre difícil ya que en ausencia de la visión no hay información sensorial que permita un feedback postural, y el sentido cenestésico debe ser educado a fin de ir ajustando los movimientos a sus desplazamientos.

2.6 Tipos de Ceguera

CEGUERA DE NACIMIENTO: Se refiere a aquellos casos que por el grado de dificultad, suele descubrirse más tempranamente; de no existir estimulación adecuada, puede aumentar el riesgo de autismo y pseudo - debilidad. Aquí, el grado de estimulación recibido, la existencia o no de déficit asociados, las pautas de crianza y el vínculo madre - hijo, van a ser factores importantes, pero todas las investigaciones coinciden en que la ceguera afecta y retrasa el desarrollo motor y de auto percepción.

En la adolescencia la conflictiva propia de la etapa se agrava y se potencia cuando la persona padece algún tipo de discapacidad. En esta etapa se produce un cambio y una evaluación del propio cuerpo, de las posibilidades, de los roles y los proyectos; un encuentro consigo mismo. Muchas personas nacidas con algún tipo de discapacidad sitúan entre los 13 y 14 años, la etapa en que tomaron conciencia de su limitación. (lo cual fue reiterado por el grupo). Por un lado hay mayor presión del grupo para

responder a ciertas expectativas; por otro, un adolescente se encuentra, por ejemplo, en un grado escolar que no corresponde a su edad, con pares que no comparten las inquietudes tan difíciles de entender o de nombrar, o ante la imposibilidad de continuar su educación; otras veces se duda acerca de la propia sexualidad, de iniciar una vida de pareja o de desempeñar un trabajo.

Los polos, sobreprotección - desprotección, entre los cuales debería situarse el sano equilibrio, oscilan a impulso de sentimientos contradictorios. El peligro de una sobreexigencia exagerada se hermana con el riesgo de suspender las exigencias lógicas por lástima o temor. A veces estas dos actitudes coexisten en distintas áreas de la vida. Es común la depresión en esta etapa, la confrontación con las posibilidades y las imposibilidades y su distancia de los deseos producirá durante toda la vida sentimientos angustiosos, que cada uno tratará de manejar como mejor pueda. Negación, agresión hacia afuera, somatización o acción orientada a resolver problemas concretos son algunas respuestas posibles de los jóvenes ciegos. Al llegar a esta etapa etaria, los recursos educativos y de rehabilitación suelen agotarse.

La pérdida brusca o paulatina de una capacidad física es siempre una situación traumática y de crisis que, en muchos casos, es vivida como intolerable para el yo. Generalmente se homologa esta situación a un duelo. Algunos testimonios nos dicen

"Sé desde hace mucho que la tristeza, la angustia, el dolor y la incertidumbre son parte de mí y que debo convivir con ellos como lo hago con mis piernas que se doblan, mis caderas que me duelen y mis manos que no obedecen como yo quisiera."

La manera como cada persona enfrenta esta situación, y pueda volver a ser alguien productivo, creativo, feliz, etc. dependerá de diversos factores.

Los factores previos de personalidad, circunstancias externas, apoyo o falta del grupo familiar, edad, historia laboral previa, tipo y grado de discapacidad. El resultado, en el mejor de los casos, de este proceso, será que la persona pueda aceptar su parte discapacitada al resto de su persona; integrar seguramente, no como algo valorado positivamente, pero que existe, sin apelar a mecanismos de negación poco saludables.

DISCAPACIDAD VISUAL ADQUIRIDA. Las personas con discapacidad visual requieren de atención en lo que respecta a la conciencia del propio cuerpo y a la orientación en el espacio, el proceso de rehabilitación da los elementos básicos, a través de las áreas de Orientación y Movilidad y Actividades de la Vida Diaria. Muchas veces el docente acompaña este proceso, y, en el mejor de los casos, todo un equipo de rehabilitación colabora para vencer los obstáculos. En los casos en que exista un resto visual útil, como fuente principal de información, este es utilizado al máximo.

2.7 Características Socio-Afectivas

El desarrollo socio-afectivo del ciego y deficiente visual presenta algunas peculiaridades:

- Falta de confianza en sí mismo y miedo al ridículo
- Falta de iniciativa y decisión en las actividades
- Son escasas las experiencias en el juego estructurado y espontáneo, lo que motiva un retraso en el desarrollo social.
- Temor al movimiento y dependencia de los demás
- Tendencia excesiva al verbalismo, ya que desconocen el lenguaje no verbal
- Sensación de aislamiento
- Algunos minimizan su deficiencia y se sienten orgullosos de su dependencia
- Sobreprotección familiar hacia el niño, lo que empobrece su experiencia motriz.

La autoestima o valoración que de sí mismo hace cada ser humano está, en gran parte, condicionada por la imagen que devuelve el espejo, encarnado en los otros más significativos. La visión de sí mismo como capaz o incapaz, como valioso o sin valor, como digno de ser querido o no, que después afectará sus sentimientos futuros, su vida de relación y sus actividades, dependerá en gran medida de ello. Aquí, la posibilidad de imitar gestos y posturas como génesis del propio esquema corporal está conservada, pero con limitaciones; por ejemplo, puede ser útil referida a personas que estén cerca; abarcar posturas, pero no expresiones o viceversa y depender de las condiciones de luz.

Se puede establecer que cada indicio del medio sirve para orientarse, de modo que “las antenas deben estar siempre conectadas y la atención al máximo, con riesgo de vida”. El gran poeta Borges tenía una seria disminución visual describe esta situación en uno de sus poemas

"El desnivel acecha... cada paso puede ser la caída"

Es así que se hace difícil relajarse, bajar el nivel de vigilancia y volver la atención hacia adentro, aún en ambientes donde no existe peligro. Las técnicas de relajación son de vital importancia, tanto terapéutica como preventiva. La "atención exacerbada" crea una tensión excesiva. Con un paulatino entrenamiento en "Bajar la guardia" en un lugar familiar y en posición acostada o sentada, sin riesgo de caer, de llevarse a alguien por delante o ser atropellado por otro, posibilitará volver la mirada interior a ese desconocido tan maltratado: el propio cuerpo.

Las personas con discapacidad y su entorno se enfrentan cotidianamente con situaciones que generan tensión física y psíquica. Las tareas que para la mayoría de las personas son sencillas y rutinarias - caminar por la calle, tareas del hogar, sostener una conversación- pueden resultar para las personas con discapacidad, un obstáculo arduo y hasta insalvable. Por ejemplo, la dificultad que supone para una persona ciega, caminar por la calle prestando atención a los sonidos del entorno que han de servirle de guía, a los obstáculos que percibe con el bastón, a su interlocutor y a las barreras que dificultan su paso; o para una persona sorda sostener una conversación leyendo los labios de su interlocutor.

Las etapas evolutivas del ciclo de vida y pasaje, -inicio de estudios, adolescencia, matrimonio, maternidad- que para cualquier persona suponen un aumento del nivel de stress, implican para una persona con discapacidad una agudización de la crisis vital, ya que tienen aparejada una nueva toma de conciencia de sus dificultades y posibilidades.

Asimismo, muchos niños ciegos de nacimiento han recibido estimulación insuficiente. En el caso de las dificultades sensoriales, el miedo a sufrir accidentes, propio o inducido por el entorno, puede causar restricciones en el movimiento. Mantener los brazos extendidos, para detectar obstáculos, puede determinar tensiones en esa zona.

La actitud del entorno es una variable determinante tanto para promover o desalentar la independencia; es básico que exista conocimiento y voluntad para estimular al niño; la existencia de hermanos, el contacto con otros niños, todo ello es de vital importancia. Según indica Berlarmino, el descubrimiento temprano del problema visual puede ser un arma de doble filo: su aspecto positivo es el uso de anteojos, si son de utilidad o que recibir estimulación visual (entrenamiento que tiene el objetivo de enseñar a ver, o sea a recoger e interpretar información visual) lo que mejora su rendimiento; posibilita el orientar a la familia; prevenir la evolución desfavorable de la patología visual. Como aspecto negativo, esta el peligro de que la disminución visual devenga "etiqueta" y se asocie a una imposibilidad total y percibir el ambiente como peligroso en extremo, desalentándose los intentos de exploración: ("*no ves, no vas a poder*"-; -"*Cuidado, eso es peligroso*"-; -"*Te vas a caer.*") Y el trato diferencial (Sobreprotección, dificultad para poner límites o por el contrario, negación de la dificultad, con sobrevaloración de las posibilidades reales).

2.8 LA BIODANZA

La Biodanza es un sistema en el cual los movimientos y las ceremonias de encuentro, acompañados de música y canto, inducen "vivencias" capaces de modificar el organismo y la existencia humana a diversos niveles: inmunológico, homeostático, afectivo-motor y existencial. El prefijo "Bio" deriva del término Bios que significa vida.

La palabra "danza" en la acepción francesa significa movimiento integrado pleno de sentido. El concepto de danza es muy amplio y se extiende a gestos, expresiones y movimientos plenos de sentido vital. "Biodanza, danza de la vida", es un camino para reencontrar la alegría de vivir. Cambia radicalmente la actitud occidental estructurada sobre los valores de los que buscan el goce y la plenitud.

El primer conocimiento del mundo, anterior a la palabra, es el conocimiento por el movimiento. La danza es, por lo tanto, un modo de ser-en-el-mundo, la expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo. Esta noción de la danza como cenestesia integrativa, es muy antigua y tiene, a través de la historia, numerosas expresiones

culturales, tales como las danzas primitivas, las danzas órficas, las ceremonias tántricas o las danzas giratorias del Sufismo.

Se reconoce que la danza humana es tan antigua como el primer hombre que danzaba orgánica y visceralmente sus sentimientos de alegría, tristeza, ira, miedo. La danza constituía un vehículo para expresar no sólo las condiciones materiales de su existencia, sino también creencias, sentimientos y pensamientos.

Se señala que Danza, etimológicamente, proviene del latín *danzare*, forma secundaria del término “danzón” de la antigua voz alemana que quiere decir estirarse (todo baile está compuesto de estiramientos y relajamientos. En la antigua Grecia, el filósofo Platón sugirió que el término danza podría devenir del término Kara que significa alegría: este término Kara unido al vocablo Terpsis que significa “lo agradable” forma el nombre de la musa “Terpsícore”, que entre los griegos personificaba la danza.

En su constante necesidad de comunicación, se describen cuatro vías o caminos recorridos por la danza en su continua evolución:

1. La vía del ritual mágico- religioso: la danza formó parte de elaborados rituales dirigidos a los desconocidos poderes de la naturaleza.
2. La vía de recreación social: como necesidad de expandir la fuerza física a través del movimiento rítmico, en una coordinación colectiva, que facilita los vínculos sociales.
3. La vía del espectáculo teatral: el desarrollo de las formas expresivas artísticas y su elaboración técnica propició las bases del espectáculo teatral. El ejecutante baila para un público sensible que le presta atención y valora socialmente su ejecución.
4. La vía terapéutica: este sería el camino de la danza como terapia de acuerdo al desarrollo del arte y la ciencia en los tiempos actuales, estructurada y aplicada a la prevención y la curación.

Las cuatro vías de la danza, aunque con características propias y con preponderancia en diferentes épocas, no son sin embargo excluyentes entre sí.

Patricia Stokoe (1985), pionera de la Expresión corporal en la Argentina indica que la danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del Ser Humano. Es

movimiento de vida, es ritmo biológico, ritmo del corazón, ritmo de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad. Creo en una danza orgánica, que responda a los padrones de movimiento que origina la vida. Hemos buscado esa coherencia y la hemos encontrado. Movimientos capaces de incorporar entropía negativa, posiciones generatrices, armonía musical entre los seres los seres vivos, resonancia profunda con el micro y macrocosmos. Nuestro propósito es dilucidar esas pautas de movimiento para la vinculación real.

En las llamadas Danzas Sagradas, se crea un espacio pleno de significación y potencia. La trayectoria de esas danzas es del espacio caótico hacia el espacio mandálico de orden y armonía con el universo. Por otra parte, el tiempo sagrado, la duración de fiestas, el tiempo litúrgico; han sido míticamente diferenciados del tiempo lineal histórico. Terminada la ceremonia en el tiempo sin duración de la liturgia, el ser humano penetra en el tiempo cotidiano. La trayectoria de nuevo se da desde el tiempo fugaz e ilusorio hacia el tiempo mítico, circular y eterno.

En Biodanza las personas viven en el "aquí-ahora" eterno. El tiempo marcado por las horas del reloj es apenas un tiempo convencional, un tiempo no vivido. Toda la realidad es sagrada para las personas de Biodanza y todo el tiempo es litúrgico. Cuando la vida no es sagrada ni tiene valor intrínseco, se la puede destruir, torturar, explotar, humillar. El principio Biocéntrico rechaza las exclusiones culturales que desacralizan la vida.

Toro (1998) indica que penetrar en la perfección de la vida como esplendor, como belleza, como armonía voluptuosa, y experimentar en sí mismo el "sentirse vivo", es sin duda, una experiencia mística, punto de partida de la investigación científica.

2.9 La Educación Biocéntrica

Consiste en centrar todas las actividades educacionales en torno a la vida. El principio Biocéntrico pone su interés en un universo comprendido como un sistema viviente de gran complejidad. El reino de la vida abarca todo lo que existe, desde las piedras hasta los pensamientos más sutiles. Toda expresión, todo movimiento, toda danza, es un lenguaje viviente.

La vida debe ser el centro teórico y metodológico de la educación. Esto significa transformar los fines actuales de las distintas tendencias educacionales en el fin absoluto: la conciencia ética y el goce de vivir. Desde el Principio Biocéntrico se organiza la vida como convivencia y coexistencia con lo divino. Es de allí que surge la cualidad trascendente del ser humano. La sacralización del ser humano es lo que da a su vida, a su amor, a su sexualidad y a sus creaciones, la cualidad de lo trascendente.

Rolando Toro (1998), indica que lo sagrado no solamente se da en un espacio mandálico ritual, sino en cualquier circunstancia en que la vida se hace presente. Toda la vida es sagrada. Cuando las personas están conectadas con amor, están reciclando energía cósmica, están viviendo el amor eterno de Afrodita y Apolo.”... El niño en los brazos de Santa María y el niño abandonado, raquítico y hambriento que busca comida en los tarros de basura, son dos formas del Niño Divino.”

Es verdad que no todos los lugares son los más propicios para entrar en lo eterno, pero quien es guiado por el Principio Biocéntrico tiene la llave que abre todas las puertas. Los que hacen Biodanza, siendo los mismos, son otros. Siendo individuos, son también la vida universal. Podríamos hablar de que los Principios de Vida surgen de una divina inteligencia que trasciende los valores egocéntricos. Nuestra meditación deriva una técnica que consiste en estimular, crear y desarrollar vida en los demás, lo que genera vida en nosotros. Los fines y recursos de la Educación Biocéntrica incluyen:

1. Cultivo de la Afectividad:

- Danzas de solidaridad, danzas de la amistad, encuentro en feed-back,
- Superar toda discriminación social, racial o religiosa.

2. Toma de Contacto con la Propia Identidad:

- Ejercicios de desafío personal frente a las dificultades,
- Coraje para defender sus puntos de vista,
- Conexión con la propia fuerza.

3. Cultivo de la Expresividad y la Comunicación:

- Expresar las emociones a través de la danza y del diálogo,
- Ejercicios de creatividad artística: poesía, música, pintura y cerámica,
- Desarrollo de la expresión verbal, oratoria y recitación.

4. Desarrollo de la Sensibilidad Cenesésica, Percepción del Propio Cuerpo y Destreza Motora:

- ❑ Ejercicios de fluidez, coordinación, sinergismo, eutonía, acertividad motora y placer cenesésico,
- ❑ Clases de natación orgánica.

5. Adquisición del Aprendizaje Vivencial:

- ❑ Talleres de aprendizaje vivencial de la naturaleza: Geología, Botánica, Zoología y Astronomía.

6. Integración a la Naturaleza y Desarrollo de la Conciencia Ecológica:

- ❑ Excursiones al mar y a la montaña,
- ❑ Percepción de la naturaleza con los cinco sentidos,
- ❑ Búsqueda del nido ecológico.

7. Desarrollo y Ampliación de la Percepción:

- ❑ Ejercicios de percepción musical y de obras de artes plásticas,
- ❑ Percepción con los cinco sentidos de situaciones humanas,

8. Expansión de la Conciencia Ética:

- ❑ Ejercicios de regresión y expansión de conciencia,
- ❑ Coros y danzas en la naturaleza.

2.10 PARADIGMAS DE LA EDUCACION BIOCENTRICA

Rolando Toro establece que Danza, Amor y Vida son términos que aluden al fenómeno de la Unicidad cósmica y organiza una propuesta de los paradigmas Básicos de Educación Biocéntrica.

Principio Neguentrópico del Amor.

Este principio postula que el sistema viviente humano es capaz de facilitar su propio proceso evolutivo hacia nuevas formas de optimización, diferenciación y autonomía. El hombre tiene la posibilidad de inducir estos procesos de diferenciación del sistema a través del amor.

Expansión de la Existencia a partir del Potencial Genético.

Biodanza centra su atención en el origen genético de los potenciales humanos. Los potenciales genéticos vienen ya altamente diferenciados al nacer el individuo y se expresan a través de estructuras funcionales, instintos y vivencias.

Esos potenciales se manifiestan durante la vida, cuando encuentran las condiciones ambientales necesarias (ecofactores). La expresión genética, por tanto, es una red de interacciones cuyos potenciales están altamente diferenciados desde el comienzo. Biodanza estimula la expresión de los potenciales genéticos de conservación de la vida.

Progreso Biológico Autoinducido Mediante el Trance.

El sistema viviente humano puede inducir procesos de altísima diferenciación mediante la producción de estados de regresión-refundición-renovación. Los ejercicios de Biodanza y las ceremonias de regresión pueden reforzar los procesos de autorregulación y transformación.

La Pulsación y Permeabilidad de la Identidad.

La identidad según Toro tiene génesis biológica. Esta se presenta en la identidad celular (inmunológica) y en otras formas de identidad psíquica y comportamental (identidad sexual, identidad creativa, identidad selectiva, etc.) La identidad, por lo tanto, no tiene una estructura cultural. Llamamos ego patológico a la pseudo-identidad, competitiva y egocéntrica. La identidad propiamente se manifiesta en el encuentro con otro. La identidad es pulsante. La conciencia de la propia identidad puede disminuir en los estados de regresión y fusión con el universo, pero luego vuelve a adquirir forma consistente. La identidad es permeable a la música y a la presencia de otro, esto significa que la potencia expresiva de nuestra identidad puede ser influida por situaciones de encuentro y por el estímulo musical.

El punto de partida Autorregulador es la Vivencia

La vivencia es la sensación intensa de estar vivo aquí y ahora. Es la intuición del instante de vida. El punto de partida en Biodanza es la vivencia y no la conciencia; los

ejercicios están destinados a vivenciar y sólo posteriormente a concientizar. La vivencia tiene un poder autorregulador en si, la conciencia posteriormente registra y denota los nuevos estados de integración, regulación y optimización.

2.11 La Vivencia

La Biodanza establece cinco líneas de vivencia o canales de expresión de potenciales. La expresión genética se manifiesta psicológicamente en estas Líneas de Vivencia, que representan el conjunto del potencial humano. Son los estímulos específicos de carácter vivencial sobre los centros Límbico-Hipotalámicos los que activan funciones vitales, sexuales, de renovación biológica, afectivas y de expansión de conciencia".

Vitalidad: Es el potencial de equilibrio orgánico, homeostasis, armonía biológica e ímpetu vital. 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.

Sexualidad: Es la capacidad de fecundación, de sentir deseo sexual y placer. En las Vivencias de 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.

Creatividad: Es el elemento de renovación que debe aplicarse a la propia vida: crearse a sí mismo o poner creatividad en cada acto. Las Vivencias de Creatividad estimulan los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y artística.

Afectividad: Es el amor indiscriminado por los seres humanos y por la vida en general. El útero afectivo que cada uno tiene, para dar continente a los demás. Como Vivencias de Afectividad tenemos las ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad, permiten una reeducación afectiva y el acceso a la amistad y al amor.

Trascendencia: Es la capacidad para ir más allá del ego e integrar unidades cada vez mayores; implica la expansión de conciencia y el éxtasis místico. Como Vivencias de Trascendencia tenemos las danzas en la naturaleza, los ejercicios en el agua, las danzas de los Cuatro Elementos, todo aquello que nos vincula con la armonía universal, despiertan la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.

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

2.12 Las Protovivencias.

Son de gran importancia en la expresión de la identidad a través de la existencia. Un ser humano con protovivencias saludables tendría condiciones más propicias para su desarrollo evolutivo. El ser humano cuando nace tiene necesidad absoluta de otro ser humano, padre y madre son los encargados naturales de "nutrir" al niño, es una continuación de la gestación. Según el abordaje de Biodanza, aún hoy el hogar continúa siendo el encuadre apropiado para el desarrollo. Desde la concepción, momento en que para Rolando Toro comienza la identidad necesitamos nutrirnos de ecofactores, porque somos seres esencialmente relacionales. La vida es posible en la relación con nuestros semejantes, nuestra evolución se favorece cuando tenemos vínculos saludables.

Protovivencia de Vitalidad: Movimiento.

No basta el amor. Es necesario también el movimiento. El desarrollo del impulso vital se produce cuando se facilita en el niño sus movimientos espontáneos sus juegos y su autonomía.

Protovivencia de Sexualidad: Contacto.

Si un niño es acariciado, se asegura una sexualidad normal. Para que esta se desenvuelva, los padres deben comprender que los niños tienen sexualidad y necesitan contacto, besos y caricias.

Protovivencias de Creatividad: Expresión y Curiosidad.

El niño comienza a hacer ruidos, pequeños murmullos, gritos onomatopéyicos, en que manifiesta un protolenguaje. La madre, si es atenta, comienza a atender lo que él quiere expresar. Lentamente comienza a desarrollarse el lenguaje: el sí y el no, la protesta, la sonrisa, el canto. La curiosidad es parte importante de esta protovivencia.

Si un niño aprende en los primeros tiempos a desarrollar su expresividad y no es sometido a la inmovilidad, desarrolla la creatividad.

Protovivencia de Afectividad: Nutrición.

El niño nutrido recibe amor, recibe continente, seguridad. Si es abandonado, experimenta una serie de trastornos que Spitz describió: depresión anaclítica, marasmo y muerte, aunque tenga higiene, alimentación y vacunas. Las iniciales sensaciones de tener continente afectivo dan al niño seguridad en sí mismo.

Protovivencia de Trascendencia: Armonía.

El niño no debe ser maltratado. Ciertas personas los ponen nerviosos, les quitan su tranquilidad. Deben crecer en un ambiente armonioso y en contacto con la naturaleza.

El Inconsciente Vital se nutre de la memoria cósmica y organiza la materia (cadenas proteicas, sistemas orgánicos) sobre la base de una programación que puede o no, generar sistemas orgánicos estables. Se generan patrones de autoorganización que son bastante estables.

Biodanza trabaja especialmente con el Inconsciente Vital, condición que permite una acción muy eficaz en la camada más profunda del sistema viviente humano.

Entre el Inconsciente Personal (propuesto por Freud) y el Inconsciente Colectivo (propuesto por Jung) se establecen los procesos que van desde la historia personal hacia el arquetipo. Entre el Inconsciente Colectivo (Jung) y el Inconsciente Vital (Toro) se establecen los procesos que van del arquetipo a los sistemas de integración biológica mediante danzas de integración.

Afectividad que irradia e inspira



Caminando por el mundo



III FORMULACION DEL PROBLEMA

Con las consideraciones anteriormente expuestas, el problema de la presente investigación puede formularse en los siguientes términos: habiendo analizado el problema discapacidad del ciego y sus posibilidades de interacción plena. Que posibilidades tiene el ciego de una calidad de vida mejor? Es posible mejorar la calidad de vida del ciego a través de la Biodanza?

Utilizamos este método vivencial y consideramos los 7 poderes descritos por Segundo Villanueva entre los que se incluye: la Música, el Movimiento, el Contacto, la Caricia, el Trance, la Regresión, el Grupo. En la propuesta de Villanueva (2005) considera que la vivencia es diferente de la emoción, porque la emoción es una respuesta a estímulos externos y desaparece cuando los estímulos no están presentes. “La vivencia es una experiencia que abarca la existencia completa, posee efectos profundos y duraderos donde participa el organismo como totalidad e induce el sentimiento de estar vivo, trascendiendo el ego y convirtiéndose en una experiencia del aquí y el ahora”.

Basándonos en que el despertar de vivencias permite la expresión de la autenticidad del ser humano podría darse en este aparente mundo de “obscuridad” y dar paso a la luz, reflejo de la unidad de nuestro psiquismo y fuerza esencial de la vida.

Tomando en consideración lo anteriormente expuesto nos interesa describir como se experimenta la transformación en el mundo de los ciegos, en donde el tacto que es usado prioritariamente como tacto, instrumental, ligado a la sobrevivencia y el trabajo, pueda ser parte de un vínculo y contacto vivencial que moviliza su núcleo afectivo así como otros componentes como el motor y su afectividad en una integración que promueve un mayor y mejor bienestar y seguridad.

La propuesta permitirá establecer una relación entre el desenvolvimiento de cada sesión, se incluyeron ciclos de vida, renacimiento de la infancia, adolescencia, familia trabajo, y como se van generando nuevas actitud ante la vida. Le apostamos al impacto afectivo emocional, social y existencial que movilizara las sesiones de Biodanza.

IV OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Describir la experiencia de Biodanza en ciegos adultos de la Unión Nacional de Ciegos del Perú. Contribuir a mejorar la integración afectivo-motora de los participantes adultos ciegos.

Objetivos Específicos

- Facilitar la Integración afectiva motora.
- Propiciar una mejora en la autoestima y seguridad personal y Facilitar la toma de conciencia personal y fomentar la interrelación con los demás.
- Facilitar los potenciales de expresión personal.

V METODOLOGIA

5.1 Diseño Del Estudio.

Se trata de un Diseño descriptivo de Caso a través de un Método vivencial secuencial.

Para cumplir con los objetivos propuestos se diseñaran 8 sesiones cuya estructura responde a un enfoque secuenciado de pasajes de vida. Cada sesión de Biodanza ha sido especialmente estructurada en función a un tema central que se enmarca dentro del tema más global que es "Recorriendo juntos a través de la Biodanza el camino de la Vida" El objetivo de este enfoque era conjuntamente durante un periodo de dos meses vivenciar cada semana aspectos referidos a los pasajes de los ciclos de vida.

Rolando Toro en su trabajo de Biodanza con niños ciegos (1983?) enfatiza los ejercicios de creatividad para la integración afectivo-cognitiva y sensorio-cognitiva. Rondas de mecimiento. Dar y recibir continente. Acariciamiento del rostro en estado de regresión. Ejercicios de equilibrio, fluidez y coordinación. Ejercicios rítmicos para la integración auditivo-motora Marchas rítmicas. Girar en el suelo. Movimientos segmentarios (al comienzo guiando los movimiento en forma individual).

La estructuración de cada clase contó con el asesoramiento del Director de la Escuela Peruana de Biodanza, Mg. Segundo Villanueva quien también nos acompañó en la supervisión de las primeras sesiones.

El modulo de Biodanza se organizo de la siguiente manera:

SESION. INTEGRACION GRUPAL. Tema fomento de la amistad. Amigos Para Siempre.

Objetivo : Esta primera sesión se centro en la vivencia de formación del grupo.

Ejercicios principales : Caminar con soltura, Abrazos celebrantes.

Lineas de Vivencia : Afectividad. Vitalidad

2. SESION RECREANDO LA INFANCIA. Proteger la vida, mecer la vida.

Objetivo : Recrear la infancia, volver a etapas iniciales de la vida.

Ejercicios principales : Caminar confiado, Danza de la semilla, Proteger la Vida

Lineas de Vivencia : Afectividad. Creatividad.

3. SESION. DECISIONES DESEMPEÑO LABORAL. Solidaridad. Compañerismo.

Objetivos : Recrear la actividad ocupacional, laboral, coincidió con el día del trabajo

Ejercicios principales: Caminar por el bosque y PGI trabajo.

Lineas de Vivencia : Afectividad, Creatividad, Trascendencia.

4. SESION. LA MADRE-TIERRA-MATERNIDAD. celebrar el día de las madres

Objetivo : Recrear la maternidad ,la naturaleza, la pacha mama madre tierra.

Ejercicios : Caminar majestuoso, Protección del angel, Bautismo de luz.

Afectividad. Sexualidad

5. SESION. CAMINANDO POR EL MUNDO. Celebrando los encuentros en la vida.

Objetivo : Compartiendo las experiencias que se presentan en el peregrinaje de la vida.

Ejercicios principales : Caminata alegre, Danza del sapo.

Lineas de Vivencia : Afectividad. Sexualidad. Creatividad.

6. SESION. MI IDENTIDAD. Celebrando la identidad personal

Objetivo : .Fortaleciendo la autoestima.

Ejercicios principales : Danza creativa Canto del propio nombre. Coro guerrero.

Lineas de Vivencia : Afectividad, Trascendencia

7. SESION. EVENTOS SIGNIFICATIVOS DE LA VIDA.

Objetivo: Recrear los momentos claves y las proezas personales y grupales.

Ejercicios : Danza rítmica expresiva, Eutonia de dedos, Fluidez en grupo.

Líneas de Vivencia: Vitalidad. Afectividad, Creatividad,

8. sesión. LA FUERZA DEL AMOR .La Comunidad humana

Objetivo: Consolidación de la amistad y celebración de la Vida

Ejercicios principales: Danza de la amistad. Dar y recibir la Flor (sus tablitas de Braille), Abrazos celebrantes.

Lineas de Vivencia : Afectividad, Creatividad, Trascendencia.

5.2 PARTICIPANTES

Durante los dos meses de esta experiencia el número de participantes han fluctuado entre doce a quince por sesión, todos ellos vinieron en forma voluntaria y pertenecen a la Unión nacional de Ciegos del Perú. Para la realización de esta investigación hemos consignado las vivencias y observaciones de aquellos que asistieron a todas las sesiones y son:

Ceguera Adquirida

SALOME 64 anos, (vidente hasta 18 anos) pierde la visión por un accidente viene a la Biodanza con su esposo LUIS (ceguera congénita)

LUZMILA, 55, (ceguera adquirida) Masajista de shiatsu, soltera

ROSA 34 , ceguera adquirida, comerciante, madre tres niños

PEDRO 54, visión subnormal gradual perdiendo, Encargado de Deportes de Unión nacional de ciegos .

OSCAR, 57, ceguera adquirida por accidente, contador, padre de 8 hijos

Ceguera Congénita

MILAGRITOS 28 ceguera congénita, masajista, casada sin niños

MARIA ELENA ,43 anos, ceguera congénita, Masajista, madre de tres niños

LUCIA (ceguera Congénita) profesora de educación especial

CONSTANTINA ,60 anos, (ceguera congénita), abuela 3 nietos

ANGELA, 40 anos, soltera.

Para mayores detalles ver historias de Vida pg.52



5.3 INSTRUMENTOS

- Historias de Vida
- Observaciones fenomenológicas durante las sesiones
- Registro de relatos de Vivencia
- Lista de chequeo de Autoestima basada en Stanley Coopersmith (pre-post)
- Encuesta de Opinión de Profesores de Biodanza con respecto a la discapacidad visual y la Biodanza.
- Testimonios de Evaluación de la Experiencia por los participantes.

5.3.1 Historias de Vida.

Han sido consignadas en entrevistas libres con cada participante, ellos ha contado su historia, especialmente enfatizando en como se inicia, descubre la ceguera, su vinculación con la misma y su auto percepción. Posteriormente al término de las sesiones hicieron una auto evaluación de propia experiencia y desenvolvimiento así como el rol que ha jugado la experiencia de Biodanza en su vida. Interesaba aquí establecer algunos puntos comunes entre los participantes o tendencias que se pudieran observar entre sus historias.

5.3.2 Registro de Observaciones Fenomenológicas

Se describió lo transcurrido en cada sesión de Biodanza consignando los aspectos más relevantes vinculados con los indicadores seleccionados y con los acontecimientos relevantes de cada sesión, que además debían ser tomados en cuenta en el diseño de la siguiente sesión. Se trata de una *observación de tipo participante*, pues la Facilitadora realizó tal acción en forma natural, mientras se involucraba directamente en la sesión.

Las observaciones fenomenológicas tuvieron en cuenta aspectos de la integración afectivo-motora y se observó: MOVIMIENTO (Ritmo, Expresividad, Sincronización, Fluidez, Extensión) AFECTIVIDAD.

MOVIMIENTO

1. Ritmo

El ritmo es la expresión básica, primitiva, en términos crecientes le siguen la melodía y la armonía. Es el ritmo el que activa los centros destinados a funciones instintivas. Los ritmos tienen un impacto en el humor y ayudan a la armonización progresiva de los estados de ánimo.

Se observo el seguimiento rítmico de sucesión regular y cadenciosa del movimiento. Danzar siguiendo el compás de una música, el moverse despertando y activando el sentido de la propia imagen afectivo-corporal. Ejercicios rítmicos para la integración auditivo-motora Marchas rítmicas. Principalmente interesaba:

- **Capacidad de adaptarse a la pieza propuesta.**
- **La capacidad de coordinarse rítmicamente con el compañero y crear una danza.**

2. Expresividad

Los movimientos expresivos son originados por impulsos interiores cargados de emoción y de interioridad. La marcha debería tener una motivación afectiva. El movimiento unido a la emoción. La integración expresiva del rostro y el cuerpo como señal de armonía.

- **Canto del nombre. Sacar pecho cambios del rostro, coherencia con pieza musical propuesta.**

3. Sincronización con otro

Es la coordinación y sincronización de todos los movimientos de una persona con otra. La Coordinación General necesita de una perfecta armonía de los movimientos de los músculos, en reposo y en movimiento. En Biodanza proponemos la Coordinación Rítmica en Pareja (caminar con otro en sintonía y conexión), un ejercicio básico para inducir la comunicación con el otro.

4. Fluidez

Son los movimientos que comprometen todo el cuerpo es una categoría contraria a la rigidez. Hay un equilibrio entre la tensión y la relajación. “El movimiento fluido es continuo y se desarrolla como olas en constante transformación: favorece la integración motora y la expansión de la conciencia

Observar danzas de a dos y en grupo, observar la capacidad de adaptación corpórea armoniosa, capacidad de bailar al mismo tiempo con otros y la reciprocidad.

5. Extensión

Referida a la posibilidad de fluir ampliando el propio ámbito de acción. Se basa en la Elasticidad de ciertas estructuras del cuerpo como la piel y los músculos, que permiten desplazar y alargar los miembros. Utilización de movimientos amplios y armonios con los brazos, movimientos redondos y no angulosos.

AFECTIVIDAD

Referido a los Sentimientos de afecto solidaridad, compañerismo dar y recibir. Se utilizaron ejercicios integrativo-compensatorios. Caricias para la integración afectivo-motora. Ejercicios de creatividad para la integración afectivo-cognitiva y sensorio-cognitiva. Rondas de mecimiento. Dar y recibir continente. Acariciamiento del rostro en estado de regresión.

EUTONIA Quiere decir “tono armonioso” equilibrada distensión psicofísica de la persona. Superación de situación de dominio-sumisión.

5.3.3 Relatos de Vivencia

Al inicio de cada sesión se lleva a cabo un círculo de intercambio de aproximadamente media hora de duración. Básicamente los participantes compartían sus experiencias de la sesión anterior y del transcurso de la semana, también comentarios y preguntas y las expectativas que tenían.

En algunos relatos de vivencia y otros se uso el sistema Braille y con el uso de sus regletas los participantes vertían su creatividad y expresaron sus vivencias.

Posteriormente la secretaria de la unión de ciegos facilita la transcripción.

5.3.4 LISTA DE CHEQUEO DE AUTOESTIMA

El área de Autoimagen se refiere a la valoración de sí mismo, a las aspiraciones, estabilidad cuando se enfrentan a desafíos y problemas, capacidad de responder con confianza y reconocimiento de sus habilidades. Los que poseen niveles bajos de autoestima reflejan sentimientos adversos hacia sí mismos, se comparan y no se sienten importantes, tienen inestabilidad y contradicciones. Mantienen constantemente actitudes negativas hacia sí mismos y se preocupan de lo que los demás piensan de ellos y de sus actos.

La Interacción Social se vincula con el desempeño social, los niveles altos en esta área muestran que la persona tiene habilidades sociales y dotes para una buena relación con otros, expresando empatía y asertividad, evidencia también una capacidad de pertenencia al grupo. La aceptación social esta también muy combinadas. A ello se une un respaldo familiar o una expresión de pertenencia a un grupo familiar adecuado.

Para esta área de Auto imagen o Autoestima se aplico Una Lista de Chequeo basada en el Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith (1958)

La Lista de Chequeo de Autoestima y Relaciones fue adaptada del Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, la prueba original consta de 58 ítems que evalúa cuatro categorías tales como Autoestima General, Social, Escolar, Hogar y una escala de Mentira. Para el caso de una comparación pre-post utilizamos algunos ítems de dicho Inventario para elaborar una Lista de chequeo al inicio y al final de la experiencia.

Escogimos 25 ítems referidos a la Autoestima y a las Relaciones interpersonales y grupales y organizamos los 25 ítems en dos áreas o ejes básicos, uno con 13 ítems el área de Autoestima personal e Imagen de sí mismo y Desempeño social con 12 ítems y

dos campos uno lo que la persona siente al vincularse con el grupo y lo que el grupo en este caso familiar le otorga a la persona.

Los ítems a los cuales corresponden las diferentes áreas se describen a continuación:

Autoestima general a si mismo/a 1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,23,24,25= 13 ítems

Autoestima con grupo social 2, 5, 6, 8, 14, 16, 17,21 = 8 ítems

De parte del grupo respuesta familiar: 9,11,20,22 = 4 ítems

Se estableció que el puntaje máximo sería de 100 puntos. Cada ítem correcto recibía un puntaje de 4 y si estaban a nivel medio 2 puntos. El mismo sistema se dió para la calificación al interior de cada área y de los puntajes totales.

Los puntajes máximos en cada área son los siguientes:

Imagen de sí mismo	= 52 puntos
Interacción social	= 48 puntos
Total	= 100 puntos

Consideramos niveles de Autoestima global de acuerdo a los resultados.

Nivel 1	80 a 100	excelente
Nivel 2	60 a 79	bueno
Nivel 3	40 a 59	nivel medio
Nivel 4	20 a 39	por debajo del promedio
Nivel 5	inferior a 20	riesgo

5.3.5 ENCUESTA PARA BIODANZANTES

Como parte de estudio interesaba conocer la opinión de Profesores de Biodanza con respecto a la utilización de Biodanza en ciegos y es así que se diseño una Encuesta con preguntas referidas

1. Percepción de los ciegos según Biodanzantes
2. Posibles efectos de la utilización de Biodanza
3. Vivencia de ceguera durante la sesión de Biodanza

Se establecieron 5 preguntas y la encuesta fue enviada por mail a 20 Profesores de Biodanza tanto del Perú como de otros países. En un plazo de 15 días hemos recibido 10 Encuestas, ellas incluyen tanto los grupos del Perú, como algunos de otros países.

Evaluación de Impacto de la Biodanza por sus participantes

En una entrevista realizada un año después de la experiencia, las personas participantes han recordado la experiencia y nos han compartido su propia evaluación de lo que la Biodanza ha representado en sus vidas.

5.4 PROCEDIMIENTO

Para la ejecución de esta investigación pasamos por diferentes etapas:

- a) Planificación de la propuesta de estudio**
- b) Redacción Plan de Investigación**
- c) Ejecución del Plan**

5.4.1 Planificación de la propuesta de estudio

Luego de conversaciones sobre el tema con el Director de la Escuela de Biodanza del Perú, Mg. Segundo Villanueva y otros colegas, analizamos las implicaciones, posibles aportes de la Biodanza y otros aspectos tan motivantes de este trabajo. Se siguieron los siguientes pasos:

- Iniciamos los contactos con la Unión Nacional de Ciegos con una reunión inicial con el Sr. Pedro Suyo encargado de Deportes de la Institución, el mostró aceptación y entusiasmo con la idea de utilizar Biodanza en la Unión.
- la Escuela de Biodanza del Perú escribió oficialmente a la Presidencia de la Unión nacional de Ciegos incluyendo la propuesta para establecer un programa de Biodanza para invidentes.
- La Asamblea de Unión de Ciegos aceptó la propuesta de experimentar un modulo de Biodanza para Invidentes y proporciono el auditorium de la Institución, equipo de audio, micrófonos y dio las facilidades necesarias.
- El primer encuentro de difusión acerca de la Biodanza fue organizado por La Directiva de la Unión Nacional de Ciegos y para ello se convocó a los socios de la Unión a una Conferencia dictada por el Director de la Escuela de Biodanza,

Mg. Segundo Villanueva. Se enfatizó los beneficios de la Biodanza y la calidad pionera de la experiencia que se proponía en su aplicación con invidentes.

- Al termino de la charla se invitó a los y las interesado/as a inscribirse para posteriormente dar inicio a un modulo de 8 sesiones.

5.4.2 Redacción del Plan de Investigación

Posterior a una primera sesión demostrativa se organizaron las sesiones, se había ya recopilado información teórica sobre la Biodanza y la Ceguera y es así que se redacta el Plan de Trabajo de la Monografía que fue revisado, supervisado y aceptado por la Escuela de Biodanza del Perú.

5.4.3 Ejecución del Plan

Con las personas inscritas (15) se da inicio al programa de desarrollo humano aplicando las técnicas de Biodanza. Las sesiones se llevaron a cabo en un ambiente alejado de posibles interferencias como ruidos o interrupciones para facilitar la relajación. El ambiente era excelente ya que nos brindaron el auditorium que tiene una dimensión de aproximadamente 80 metros unos 12 mt por 7 ancho, se retiraron las sillas, el local es alfombrado y cuenta con un estrado oficial, micrófono y equipo de música.

En cada sesión, los participantes, después de ponerse cómodos básicamente quitarse zapatos y lo que trajeran, se sentaron en sillas que luego les sirvieron para poner sus pertenencias. Lo más interesante fue el primer día dejar el bastón por toda la carga afectiva que este tiene, pero desde la segunda sesión no hubo ningún problema.

La Facilitadora expuso brevemente el tema de la sesión propiciando los aportes y comentarios del grupo, la formulación de preguntas y los relatos personales de cómo habían percibido y sentido la sesión anterior, así como también los cambios, de los cuales eran concientes.

Al cabo del conversatorio inicial o relatos de la vivencia, se desarrolla la parte vivencial con el despliegue de los ejercicios previamente planificados, dejando siempre abierta la posibilidad de algún cambio en la secuencia, en función de la respuesta de los

participantes. Cada ejercicio fue detallado o sugerido a través de una consigna o explicación científico-práctica y una música apropiada.

Aquí tuvimos que poner especial énfasis a las consignas ya que no había demostración y solo podíamos usar la palabra, en este sentido un comentario del Supervisor fue que cada consigna fuera un poema o cuento con lo cual se le añadió mucha creatividad para la mejor comprensión de la situación.

Al inicio de las sesiones se les aplicó una Lista de chequeo basada en el Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, el mismo que posteriormente fue también aplicado. Asimismo a los compañeros de Biodanza se les paso una Encuesta de Opinión para darnos una idea de cómo concebían la ceguera y sus sugerencias con respecto a la utilización de Biodanza con ciegos.

Para el análisis final y presentación de resultados nos hemos quedado solo con 10 participantes que fueron los más permanentes en su asistencia (un mínimo de 75% de las sesiones). La investigación plantea un acompañamiento permanente del proceso afectivo-motor de los participantes de esta experiencia con Biodanza.

Conferencia inicial de Biodanza en la Unión Nacional de Ciegos.



Mg. Segundo Villanueva Director de la Escuela de Biodanza del Perú

VI RESULTADOS

6.1 HISTORIAS DE VIDA

De las historias contadas encontramos como elementos importantes:

1. Para los de ceguera adquirida por traumatismo y otros una situación inicial de gran desencanto, frustración encontramos testimonios como

"... Al inicio en mi juventud después de las operaciones y que mi mal avanzaba, tendría yo como 20 años yo me decía me voy a tirar del piso, para que voy a servir. Encontré CERCIL estudie todo el año y me ayudo mucho aprendí Braille (Luzmila)

"Al inicio yo quería acabar con mi vida, se me quebró el mundo". (Oscar)

"...A los 13 años me di cuenta que estaba perdiendo la visión" (Pedro)

"...La visión va disminuyendo tengo dificultad para cruzar la pista. El oído es como radar y aprendo. Todavía me resisto al bastón prejuicios que uno lo van. Es una lucha en mi subconsciente de no querer perder la visión. Sigo luchando. No hago mucho esfuerzo." (Pedro)

"...Pude ver hasta los 18 años tuve un accidente por evitar un perro negro bravo retrocedí y me caí tropecé con el sardinel y me golpeé la cabeza." (Salome)

2. Dentro del grupo es interesante observar que los que tienen ceguera congénita tienen mayores posibilidades para hacer frente a la situación es como asumir una realidad como una característica personal frente a la cual la persona va desarrollando sus propias posibilidades.

"...yo quería ir a todos lados con mi mamá era como si fuéramos dos hermanas y cuando una vez no me llevo entonces no sé como me fui andando a la casa de mis tíos y ella me buscaba por toda la ciudad y hasta que me encontró. A mí siempre me gustó ser independiente, aún cuando no veo, pero siempre trato de ser fuerte. (Constantina)

"...Mi ceguera se inició desde que estaba en el vientre de mi madre, ella se cayó del caballo por proteger a mi hermano que casi se soltó del asiento, era en el campo donde nosotros vivíamos, nunca he visto." "...Lo bueno es que mi madre jamás me sobreprotegió, ella me alentaba a hacer todas mis cosas y a jugar y siempre me daba ánimos para poder hacerlos." (Maria Elena)

“...Nací así, sin visión, mi papá tenía cataratas congénitas y todos sus hijos han salido ciegos o con limitaciones de visión. Somos dos hermanos.” (Lucia)

“...A mi me gustaba el canto desde muy pequeña y entonces fue que me llevaba mi mamá a cantar a las radios. Había un programa en Radio Luz y siempre recuerdo que fue justo hoy día 8 de Marzo de hacen más de 40 años que cante y unas monjitas llamaron para felicitarme y solicitar más canciones, ellas no sabían que yo era invidente” (Lucia)

“...Soy ciega congénita, mi mamá me dijo que nací así. Ella se dio cuenta al mes, busco tratamientos, todos le decían operaciones, los médicos querían ponerme una prótesis” (Milagros)

3. El tema de la autoestima se ve claramente en la identificación de las propias características y virtudes de cada uno...por lo general son muy concretas referidas a los aspectos del “hacer” a las actividades que pueden desarrollar y no a cualidades más internas, esto último lo encontramos precisamente en aquellas personas que también han respondido con niveles más altos a la Lista de Chequeo que elaboramos para ver aspectos de Autoestima y Seguridad.

Es así que entre las diferentes respuestas a sus cualidades indican

“...Soy una buena ama de casa, en mi casa hay plantas que yo cuido y música que siempre escucho.” (Salome)

“...Solo confieso que tengo miedo a dos cosas a las pirañas que están listas para robarte y a caerme y me pueda romper la cadera”. (Salome)

“...Yo era una buena tejedora aun ciega yo sabía usar la máquina.Me tomaron fotos y salieron en el extranjero. (Salome)

“...Ahora entiendo las necesidades de las personas. Pienso que Dios me ha dado esta prueba y tengo que aprovecharla. Ahora me acuerdo más de Dios y Agradezco y Pido perdón. No he leído mucho la Biblia, yo era más un bohemio.” (Oscar)

“Las enseñanzas de las religiosas, por eso soy trabajadora, modesta, esforzada todo es por mis esfuerzos.” (Constantina)

“Toco mi acordeoncito, yo estudié música con las religiosas, estudié piano y ahora ya mis dedos están duros porque no tengo piano, solo el acordeón, estudiaba en el internado. Ahora también doy clases de música.” (Constantina)

“...Empeñosa cuando quiero hacer algo sigo hasta conseguirlo. Perseverante y muy cariñosa. Me gusta cantar así expreso lo que siento y lo que pasa conmigo, escribo mis ideas, lo que pienso. “(María Elena)

“Coraje, empuje, seguridad para salir adelante, aprender siempre de los demás también dar.” (Luzmila)

“Me gusta la Investigación no sólo quedarse uno con la teoría sino experimentar nuevas cosas, soy perseverante.” (Pedro)

“...Canto bien, pongo mejor cara a cualquier problema, sé llevar la vida, robarle inspiración a los problemas.” (Lucia)

“...Me desempeño muy bien y ahora tengo que cuidar a César mi bebé que tiene dos meses, él es ciego también pero lo operaran. (Milagros)

4. La fuerza de la resiliencia se hace presente en sus historias de vida, ellos enfrentan con mucho valor y decisión el cada día y sus testimonios nos dicen:

“...Un momento importante en mi vida fue cuando yo trabajaba de Telefonista y un día casi me atropella un carro porque yo no usaba bastón, cuando empecé a usar el bastón no quería hacerlo me sentí mal era como si yo no quisiera reconocer que era ciega y necesitaba esa ayuda...pero también sentí una voz que me dijo “...no temas que estoy contigo” Así salí con mi bastón y siempre mi fe me empuja a andar y decirme a mi misma tu puedes...” (Luzmila)

“...Yo era una buena tejedora aún ciega pero me caí de las escaleras aquí en la Unión y quede con el brazo muy delicado.” (Salome)

“Pero yo me he ido adaptando siempre y tengo mi propia vida y hasta ahora no he renegado de estar así. Soy positiva y eso me ha ayudado a seguir adelante.” (Maria Elena)

“...Y así si no estoy integrada al mundo, seguirá todo en el mismo circulo en cambio cuando uno es independiente es mejor.” (Maria Elena)

“...En la Unión nacional de Ciegos se pusieron de acuerdo todos los ciegos profesionales y a dos que éramos nos prepararon para dar el examen de ingreso e ingresamos a la Universidad Gracilazo de la Vega.” (Lucia)

“Termine mis estudios de Educación y con buenas notas y entre a trabajar en la Zonal de Educación en el Callao” (Lucia)

5. Como concibe el propio invidente el ser ciego refleja su posición frente a la vida que encontramos es una mirada de fuerza positiva hacia la vida, ella es expresada.

“...Si lo físico está al margen en lo que es perder la visión, es como tener un nuevo mundo por desarrollar, no es una incapacidad, sino un reto” (Pedro)

“...Tienes una limitación que no puede realizar todo, pero puedes hacer otras cosas. También la autoestima sufre por eso hay que trabajarla desde pequeños. Los Ciegos tenemos cualidades como: rapidez para captar, asimilación, por ejemplo hay grandes degustadores.” (Luzmila)

“...Para mi...normal, es ser normal no me impidió ni representó ninguna traba, la ceguera y el canto al contrario han sido para mí como amuletos, como un reto, un desafío, para motivarme, la vida es un juego.” (Lucia)

“...Es duro la gente a veces se aprovecha y también hay pena que no podemos hacer todo lo que quisiéramos, pero somos valientes en la vida.” (Salome)

“...La gente cree que somos otra persona. La gente culta nos atiende bien, sabe apoyarnos en nuestros derechos humanos, pero hay otros crueles que no nos tratan bien, no te dan el asiento y otros.” (Oscar)

“...Somos especiales, con mucha fuerza en la vida y tenemos más corriente la intuición, para otros, son como momentos especiales pero para nosotros se tiene más fácil.” (Constantina)

“...Simplemente que uno no ve la luz, hace que algunas personas sean dependientes de la luz y hacen todo mientras la luz exista.” (Maria Elena)

“...Es no ver...vivir mas concentrado. Estar bien atento a todo. A veces somos desconfiados por no ver.’ (Milagros)

6.2 Observaciones de las Sesiones

Con respecto al Movimiento:

A través del registro de observaciones, hemos podido ver que inicialmente tanto el ritmo, como la capacidad de expresión y especialmente la fluidez se daban en forma muy incipiente. Inicialmente encontramos un caminar bastante rígido y una utilización mínima del espacio, asimismo el cuerpo estaba derecho y rígido. El ritmo se daba en mayor forma, pero como un baile frente a algunas piezas musicales mas conocidas.

A partir de la cuarta sesión, pudimos observar que la caminata se hacia mas leve, más amplia y con mayor sinergismo de movimientos. Lo que más ha llamado la atención ha sido la capacidad de expresividad demostrada, en especial con la Posición Generatriz del trabajo y con danzar el ridículo y otras que además despertaron una gran energía de alegría y vitalidad en el grupo.

Inicialmente encontramos una mayor facilidad para hacer los movimientos solos, y las danzas de dos o grupales, implicaron repetir las consignas y encontrar también que había que hacer una mejor revisión de las consignas verbales, de acuerdo a la situación que no se podía demostrar. Transcurridas las primeras sesiones expresaban que no les resultaba fácil por ejemplo, bailar a ritmo con otro compañero a menos que sea alguien con quien ya habían bailado, pero esto hemos visto que también fue superándose.

La expresividad del movimiento, aún con limitaciones avanzó bastante y aún cuando todavía se requiere trabajar más este campo, hubieron respuestas extraordinarias por ejemplo: cuando se trabajó el tema de identidad y el canto del nombre, los resultados fueron inicialmente la utilización de las voces aprendidas, impostadas. Encontramos una belleza de voces, pero poco a poco fue entrando la energía de una mayor personificación y afecto en el nombre personal y de cada compañero.

Los ejercicios de eutonía fueron muy significativos. Inicialmente se observó que difícilmente se podían, solamente, tocar las yemas o palmas de la mano y es así como uno siempre agarraba a la otra de los dedos; esto paulatinamente se fue superando pero quedó como una expresión profunda del manejo de la propia inseguridad, de la posibilidad de seguir al otro o de aferrarse a una mano guiadora. Esto reflejaría posteriormente se fue avanzando en un dejarse fluir en una eutonia que reflejaba más la expresividad, la extensión y la capacidad de armónicamente poder sincronizar con otra persona.

A continuación detallaremos aspectos del movimiento que fueron observados en los indicadores utilizados.

Ritmo

Se observó que las caminatas rítmicas fueron mejorando desde el inicio, los ritmos han sido generalmente pausados pero las Caminatas funcionaron bien. Descubrimos que el Caminar acelerado producía mayor dificultad. Se podría asumir que luego de una etapa de exploración y salvar obstáculos esta caminata podría haberse dado mucho más segura y ver más ritmo en la vida. Ella sin embargo se dio más lenta que el propio ritmo de la música. En las caminatas de a dos y en el danzar rítmicamente se observaron avances en un ritmo a pares más armónico.

Lo que llama mucho la atención en las rondas y en las caminatas colectivas es como la existencia de un bioritmo grupal expresado en que naturalmente y sin mayores consignas se produjo una energía de pulsación colectiva y de intimidad grupal. No solo había ceguera, había silencio y un movimiento natural y compartido que fluía. La Danza del Sapo fue lo más alto del ritmo.

Expresión

Durante las sesiones, era impresionante ver el desarrollo de la expresividad y la integración de lo afectivo y lo motor. En el ejercicio de la Caminata por el bosque, éste era la vida misma con obstáculos y mucha precaución. Cada uno exploraba en función de su propia experiencia y cautela. A través del sonido se buscaban los espacios.

El ejercicio de Protección del Ángel y la Fluidez fetal la entrega a la vivencia fue total y la expresión de los rostros brillantes y luminosos reflejaba la afectividad de unos Ciegos guiados por otros Ciegos en una apuesta de confianza, seguridad y aprecio. Los testimonios de la Vivencia son muy especiales a este recuerdo.

En el Canto del nombre, la expresividad de la identidad se puso a prueba. El canto del nombre propio y/o de los demás, resultó una revelación de las hermosas voces que surgieron, aun cuando fué una expresión poco natural y más personal de la educación musical. El ser el centro y coreado a viva voz, fue una experiencia que se reflejó en los rostros de cada uno, mostró rostros al borde de las lágrimas. Es posible que en este tema la identidad del ciego se muestre en la emoción del reconocimiento ya que generalmente están menos reconocidos y están como invisibles.

En una sesión recreamos el día del trabajo y lo principal estuvo en la repetición de movimientos que traducían las actividades que realizan cotidianamente, las mujeres fueron más vivaces y activas que los hombres.

Sincronización con otro

Esta parte les representó mayores dificultades. Se nota falta movimiento de muñecas y dedos, afectividad de los ojos acercamiento. Se obtuvo una buena propuesta de Sincronización rítmica, se trabajó piernas y coordinación rítmica.

“...Los brazos son como un elástico en el Facilitador de Biodanza, se debe tener la cualidad de entrar en cualquier ritmo” acoto el Director de la Escuela de Biodanza del Perú, añadiendo “esto es un reto, cuando se trata de un trabajo de facilitación con invidentes, como captar la energía del ritmo y la explicación verbal de la fluidez y elasticidad.”

Fluidez

Según los niveles de inicio fue uno de los aspectos que avanzó significativamente. La fluidez se mantiene como un aspecto en el que todavía hay que continuar trabajando profundamente, sin embargo a través del proceso de las sesiones cambios.. Podemos citar algunos relatos del registro de observaciones

“...Los segmentarios especialmente de hombros y cuello, necesitan mayor expresividad, más estiramiento y expansión. Hay que trabajar más esto. Usar danzas de fluidez para las tensiones del cuello, movimiento de pelvis, cuello, hombros.”

En la Eutonia de manos, ejercicio en donde veríamos la afectividad, sincronización, y fluidez, se observó como una gran necesidad el no soltarse del otro. Finalmente se mostró como una danza en par.

Un ejercicio clave e interesante, fue el trabajo en el piso. Girar en el suelo se refiere a la Elasticidad Integrativa, aquí hay expresión de extensión y fluidez, Llamo la atención que todos los participantes pudieron desplazarse en el suelo, aún cuando los movimientos fueron limitados en amplitud y fue como si al final se tratase de un acariciamiento corporal en el piso.

Fluidez fetal recuerdos compensados con la experiencia actual, genera una experiencia de reparentalización. La infancia tuvo una experiencia enriquecedora muy positiva. Después de la vivencia, quedó allí, con una energía transformadora.

Extensión

En el tema de recrear la infancia, utilizamos ejercicios de extensión armónica y también danza de la semilla en el piso. Pensamos que fue difícil para muchos ya que estar en el suelo al parecer les era incomodo...notamos rigidez en los cuerpos.

Las rondas de solidaridad y alegría las más movidas. Recalcamos que era danzar como más libremente se sintieran.

No hubo mucho movimiento los espacios se manifestaron sólidos y limitados por su propia presencia (exploración del bosque). Hubo cierto temor a abrirse, necesidad de explorar el ambiente y sin bastones. Hay un mundo desconocido no explorado, como es el arriba, abajo, como habitar los espacios. Caminata en el bosque era para sentirse o dueños del mundo o con las situaciones de temor, de explorar lo desconocido. La Fluidez ha mejorado

Afectividad

Los ejercicios de afectividad fueron profundamente vivenciados por los participantes. En el autoacariciamiento muy emotivo sus rostros brillaban. Se sentía una energía de sorpresa y alegría (según sus relatos de vivencia posteriores fue un extraordinario momento de sentirse a sí mismos) y lo más impresionante, el trance logrado, aun en la primera sesión. Autoacariciamiento funciono maravillosamente y nos reflejó cuan poco reconocimiento y contacto tenían con el propio cuerpo. Ello es posteriormente expresado en los Relatos de Vivencia.

Con el bautismo de luz, fue muy gracioso por la forma como se explico pero al final ellos usaron poderes mas allá de los videntes y relataron una experiencia de trascendencia muy hermosa. Hablaron de sensaciones cenestésicas de calor y se vincularon asociaciones de poderes sanadores en sus manos. (Esto muy interesante recordando que la mayoría son masajistas)

Hubo una asociación entre la conferencia y la vivencia demostrativa. Esta la podríamos calificar de ser orgánica y pausada. Fluye la afectividad y penetro al grupo. Hubo una conmoción colectiva de afectos y entusiasmo.

Amigos para siempre fue muy bien elegida en la primera sesión de formación grupal, ayudo a la expresividad del grupo y a la interacción personal.

Experiencias de reparentalización, refuerza el aprendizaje, transformándolas. Sin embargo que con una cierta tendencia del grupo a hablar en los momentos profundos de afectividad era necesario recordarles el trabajo en silencio ya que las vivencias se pueden desconectar a través de la palabra.

En sesiones posteriores el Acariciamiento de manos en doble ronda, fluyo muy bien el dar y recibir.

Consignas

Si bien la investigación no ha sido centrada en consignas ellas tuvieron que ser elaboradas para una mejor comprensión por parte de los invidentes. Este aspecto constituye tema de otra investigación. Por ejemplo en la consigna para la danza de la semilla, explicarles que se arrodillaran primero en el piso y luego bajarán su cabeza haciendo tocar hasta el suelo, todo su cuerpo junto para poder ir creciendo como lo harían las semillas que luego se convierten en plantas altas.

Necesitamos elaborar más las consignas hacerlas incluso más narrativas para que se las imaginen y visualicen internamente.... Añadir ejemplos....”...acariciar el piso con los pies”. En las danzas rítmicas iniciales se ubican en espacios concretos de conexión con la tierra. .

6.3 Relatos de Vivencia

Expectativas. Al inicio de las sesiones registramos las expectativas que los participantes tenían y ellas se expresaron así:

“... me siento relajada y curiosa” (Salome)

“...nosotros por ser invidentes desconocemos muchas cosas. Ahora me siento inspirado...la relación del cuerpo, del mundo, la amistad el nexo de nuestras vida...estamos siempre encaminados a encontrar nuevas expectativas.” (Oscar)

“... siento gran curiosidad” (Milagros)

“...oír la dulzura de su voz es ya entrar a la Biodanza...ya podemos sentir que formamos parte de la Biodanza”. Estoy con ganas de aprender” (Maria Elena)

“...sinceramente feliz, porque en la vida se debe brindar amor y tiempo” (Pedro)

“...Biodanza es importante, la emoción que uno va sintiendo”. Me gustaría aprender (Luzmila)

“...Con interés de saber que es la Biodanza” (Lucia)

Durante las siguientes sesiones los Relatos de Vivencia fueron:

“...Con la práctica me hace sentir mas relajado, tengo menos tensión, esto es un homenaje a la vida.” (Oscar)

“...Recordé cuando a los 15 años fui a un baile y después ya nunca baile hasta el día de mi matrimonio.”(Oscar)

“...Estas clases me gustan cada día es un Nuevo encuentro como si fuera un Nuevo mundo y a veces no descubrimos todo lo grandioso que el universo nos ofrece.”

Cada sesión más maravillosa, la vida es bella dependiendo de nosotros como la queramos manejar y mejorar la vida y como queramos “verla”

La sesión fue como un nuevo despertar, cada día Nuevo y diferente.”

*“...Esta primera experiencia muy hermosa, lo he visto muy lindo, esta terapia nos ayuda a sentirnos más ágiles, **me gustó cuando fuimos al suelo y estuve rodando.**” (Salomé)*

“me gusto tanto la búsqueda en el bosque y me choqué con un león, jaja”. (Salome)

“...En la danza trabajando colgaba la ropa, es así como mi diario vivir todo lo que yo hago cada día.” (Salome)

“...Sentir a las otras personas es algo especial lo lleva a uno a despertar una emoción muy positiva. Sale uno del egoísmo y del ensimismamiento.” (Lucia)

“... Cuando uno se expande es maravilloso al percibir uno tiene la idea de como es cada grupo que a cada uno le miran como algo especial.” (Lucia)

“...Es una vivencia muy especial de amistad, “una complicidad” compartida que nace con las tres personas que nos juntamos.” (Lucia)

“...Cantando su nombre que gran experiencia, uno se emociona y escucha también el nombre de los demás y uno acepta a los otros.” (Lucia)

“...Yo soy muy poco de expresarme y no lo hago con los demás pero aquí me siento contenta, feliz conmigo misma’ (Rosa)

“... tuve una emoción espiritual, me acordé cuando mi mamá me enseñó a rezar” (Lucia)

“...Recordé cuando estuve internada en Ancón y las madres nos orientaban, fue una bonita experiencia para mí y ahora de pronto apareció.” (Rosa)

“... Ya me quería ir, estoy un poco cansada, surgen recuerdos de mis niños pequeños, los arrullaba y los hacia dormir.” (Maria Elena)

“... Estoy triste por problemas que han sucedido pero tengo la esperanza que todo se solucione” (Maria Elena)

“...Yo no soy mamá, he sido profesora, terapeuta musical, trabajé con niños con retardo mental, trabajo también con niñitos de inicial. En el ejercicio se me vino a la mente mi infancia, me acuerdo de mi mama que me arrullaba” (Lucia)

“... Todo se me vino a la mente como cuando era niña y pensé que esta terapia me va a venirme muy bien...me sentí muy bien”. (Lucia)

“...yo he recordado cuando desde pequeña mis profesores me enseñaban a bailar” (Milagros)

“...Siempre recuerdo los bailes especialmente cuando bailé en mis 15 años y en el día de mi matrimonio.” (Milagros)

“...Recordé cuando salí de mi casa a buscar trabajo y regresé alegre e importante junto a mi familia.” (Pedro)

“...Al bailar me he sentido muy alegre relajado, es decir, como que me hubiera liberado de una gran tensión nerviosa.” (Hesnard)

“... Por otro lado el bailar me ha hecho recordar el tiempo de mi infancia ya que es la etapa donde se actúa libremente y uno obedece a parámetros que la sociedad, de acuerdo a sus conocimientos, nos impone.” (Hesnard)

“...Ante mi mente recuerdo cuando usted llegó y nos dijo que dejáramos los bastones.” (Salome)

“...El día de hoy desde la primera clase, en que asistí a la Biodanza me sentí muy bien; es increíble como se pueden renovar las energías físico - psicoespirituales. (Lucia)

“... Los ejercicios me hicieron sentir bien concentrada y en paz conmigo y con los demás.” (Luzmila)

“...Lo que yo mas recuerdo es cuando mi madre me enseñaba a rezar y me contaba algunos pasajes de la historia de Jesús con toda la emoción de mi corazón.” (Lucia)

“...Recordé toda mi vida, y mi experiencia primera fue mi encuentro con Jesús en un retiro, la emoción y alegría tan grande y que nada puede reemplazar, me daba ganas de gritar al mundo entero mi felicidad.” (Luzmila)

“...Me siento muy tranquila y lo que más recuerdo es cuando estaba en el internado de Ancón” (Rosa)

“...En la reunión pasada me vino la memoria también cuando mi mamá me compraba juguetes y yo tenía como unos 12 años.” (Rosa)

Los Relatos de Vivencia expresan contenidos de pasajes de la vida, especialmente recuerdos de la infancia que se recrearon en forma positiva y apreciaron las experiencias tenidas, los espacios propios, la alegría, el entusiasmo, el agradecimiento a la vida fueron mostrados ampliamente en sus impresiones de cada sesión.

6.4 AUTOESTIMA.

En las pruebas de autoestima notamos que en general los resultados muestran un nivel inicial medio. El propio hecho de ofrecerse como participantes de la experiencia de Biodanza significa un nivel de cuidado e interés personal mayor. Hemos Procederemos a analizar y comparar los resultados a niveles pre y post programa.

6.4.1 Global

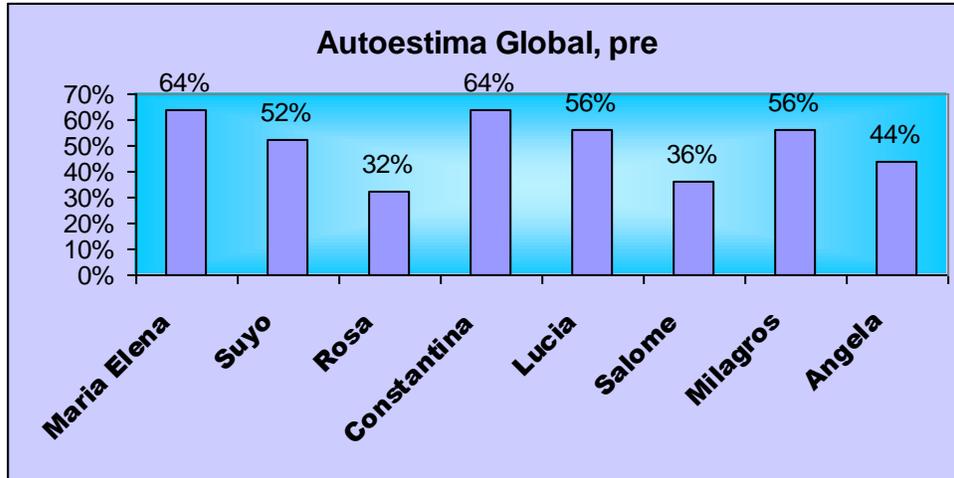
Cuadro Nº 1

PUNTAJES GLOBALES DEL PRE-TEST DE AUTOESTIMA

Nº	Nombre de la Participante	Nº de respuesta Correctas	Porcentaje total aciertos %	Niveles	Valoracion
1	Maria Elena	16	64	Nivel 2	Bueno
2	Pedro	13	52	Nivel 3	Medio
3	Rosa	8	32	Nivel 4	Por debajo
4	Constantina	16	64	Nivel 2	Bueno
5	Lucia	14	56	Nivel 3	Medio
6	Salome	9	36	Nivel 4	Por debajo
7	Milagros	14	56	Nivel 3	Medio
8	Angela	11	44	Nivel 3	Medio

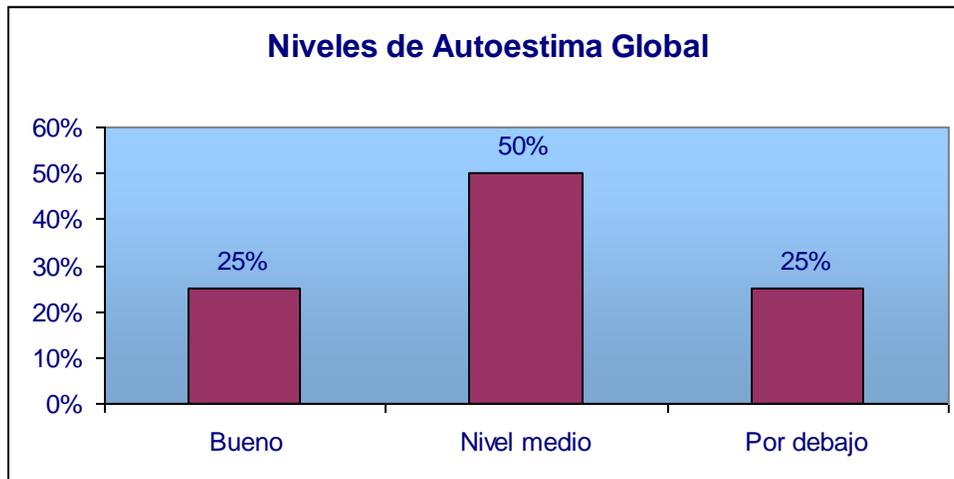
Gráfico N° 1

PORCENTAJES ACIERTOS AUTOESTIMA GLOBAL PRE



Como podemos observar del total de los participantes el porcentaje máximo de respuestas correctas ha sido de 64% y el mínimo de 32%. La mitad de los participantes esta en nivel medio, Estos resultados para la autoestima global implica que en un inicio el grupo tiene niveles de autoestima promedios y es interesante que son los ciegos congénitos los que tienen los puntajes más altos (Maria Elena, Constantina, Lucia y Milagros)

Gráfico N° 2



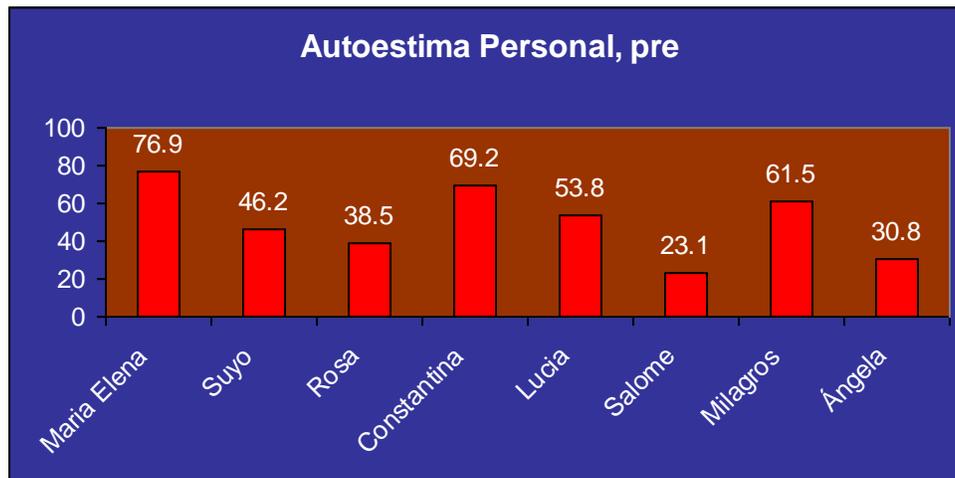
6.4.2 Area personal

Cuadro N ° 2

Autoestima Personal autoconcepto

Nº	Participante	Nº respuestas correctas	Porcentaje de aciertos
1	Maria Elena	10	76.9
2	Suyo	6	46.2
3	Rosa	5	38.5
4	Constantina	9	69.2
5	Lucia	7	53.8
6	Salome	3	23.1
7	Milagros	8	61.5
8	Ángela	4	30.8

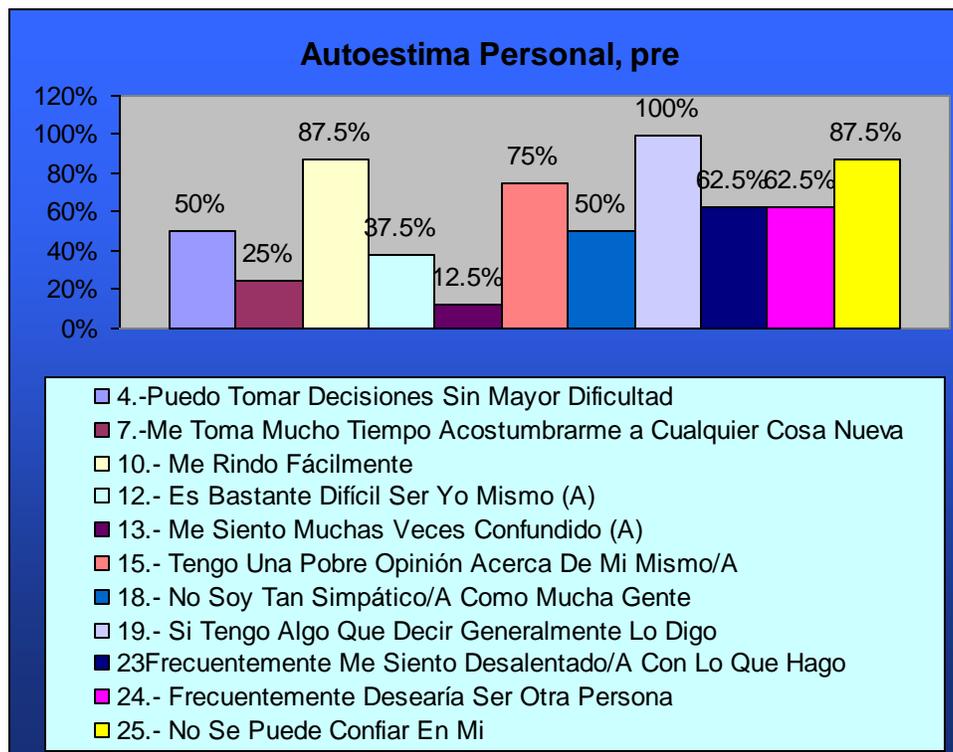
Gráfico N ° 3



Es importante anotar que aquí en el área de estima personal se obtienen puntajes más altos en algunos casos alcanza como podemos ver en el gráfico n.3 se alcanza un 77% de respuestas correctas y un mínimo de 23% con lo cual tenemos un grupo muy variado en los niveles de autoestima personal.

En el siguiente grafico n.4 es interesante señalar que en los ítems 1 y 3 (Generalmente las cosas no me molestan y Hay muchas cosas de mí que cambiaría si pudiese) todos los participantes responden que las cosas les molestan y es mas algunos reaccionan con ira y todos desean cambiar personalmente este aspecto.

Gráfico N° 4
Autoestima Personal, según respuesta correcta



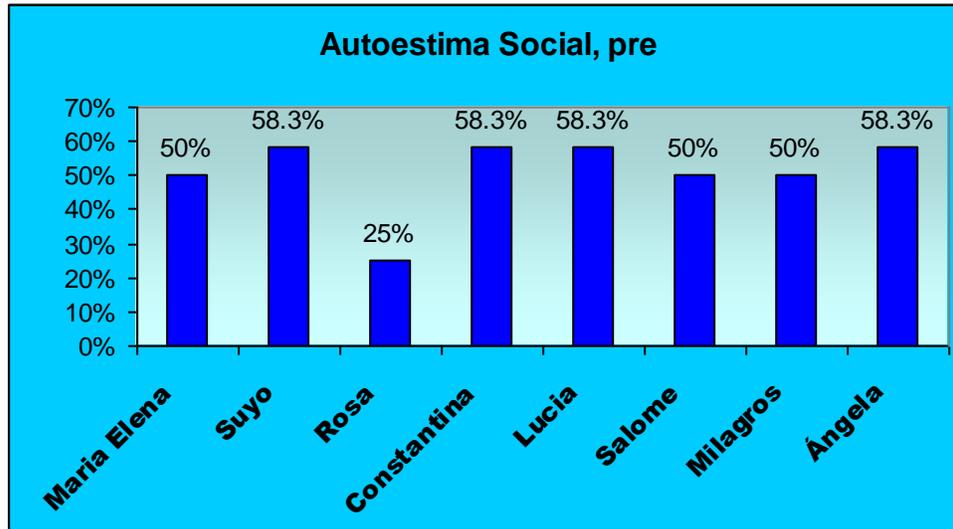
6.4.3 Area Social

En el área social observamos que el rendimiento es más parejo en el sentido que la mayoría responde entre 50 y 60 % de respuesta correcta y sola hay una persona que obtiene un 25% de respuestas correctas.

Cuadro N° 4
Autoestima Social (12 ítems)

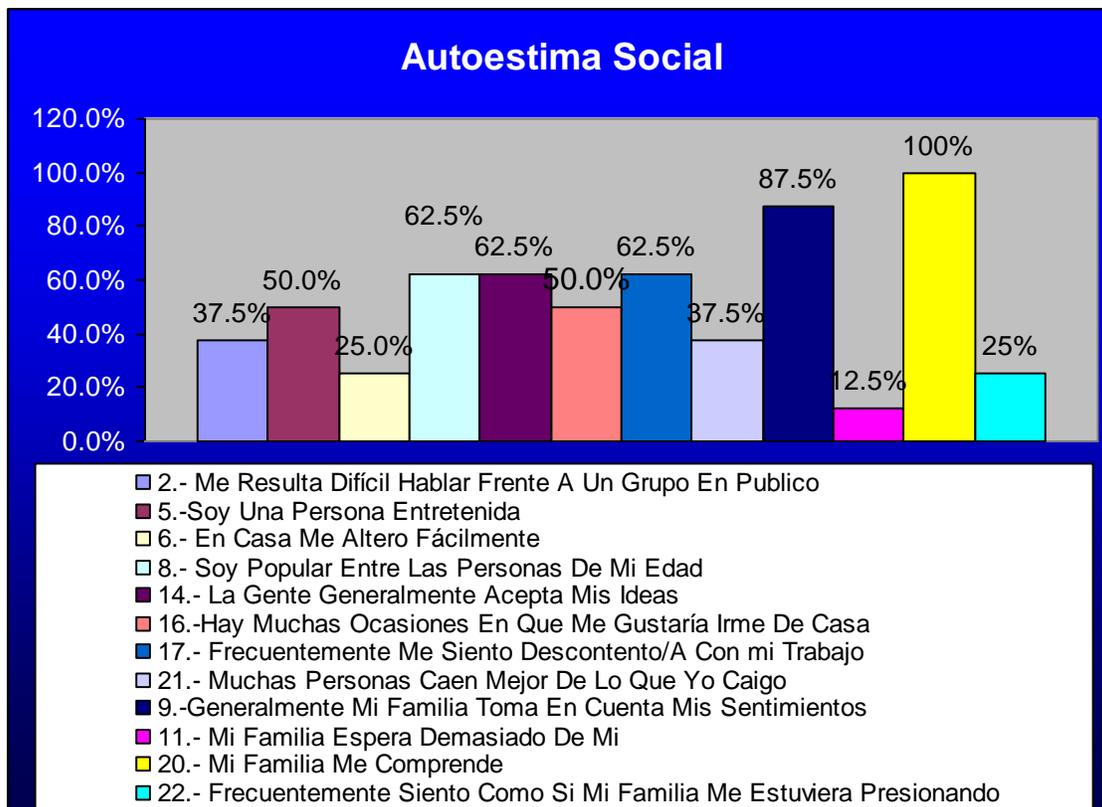
N°	Nombre	N° de Respuestas Correctas	Puntaje	% (12 es el 100%)
1	Maria Elena	6	24	50%
2	Suyo	7	28	58.3%
3	Rosa	3	12	25%
4	Constantina	7	28	58.3%
5	Lucia	7	28	58.3%
6	Salome	6	24	50%
7	Milagros	6	24	50%
8	Ángela	7	28	58.3%

Gráfico N° 5



Con respecto a las respuestas correctas por items vemos la siguiente distribución:

Gráfico N.6
Autoestima Social Resultado por items



6.4.4 AUTOESTIMA-POST

Al término de la experiencia se volvió a aplicar esta Lista de cotejo:

Cuadro N° 5
Autoestima Global. Resultados

Nº	Nombre de la Participante	Nº de respuesta Correctas	Puntaje total por respuesta Correcta	Escala	Valor
1	Maria Elena	20	80	Nivel 1	Excelente
2	Suyo	15	60	Nivel 3	Nivel medio
3	Rosa	10	40	Nivel 3	Nivel Medio
4	Constantina	20	76	Nivel 2	Bueno
5	Lucia	17	68	Nivel 2	Bueno
6	Salome	15	60	Nivel 2	Bueno
7	Milagros	17	68	Nivel 2	Bueno
8	Ángela	13	52	Nivel 3	Nivel Medio
9	Luzmila	14	56	Nivel 3	Nivel Medio
10	Oscar	18	72	Nivel 2	Bueno

Gráfico N.7

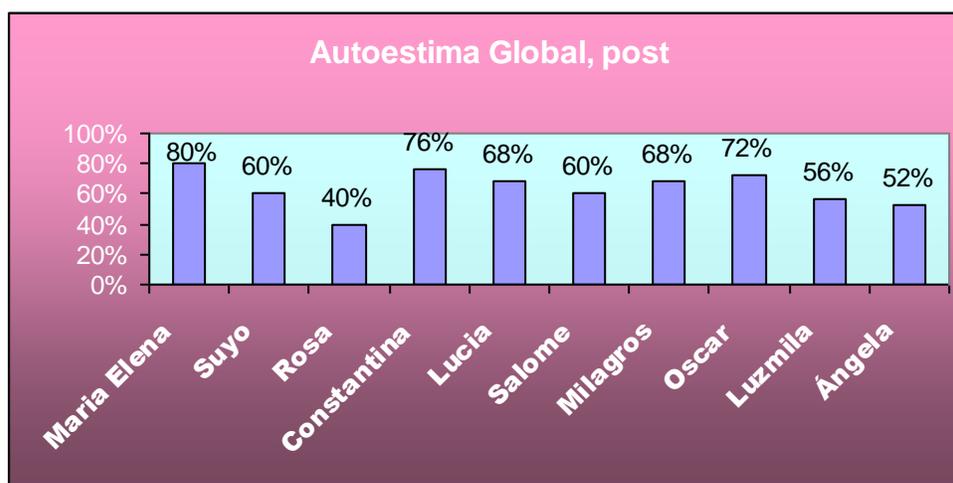
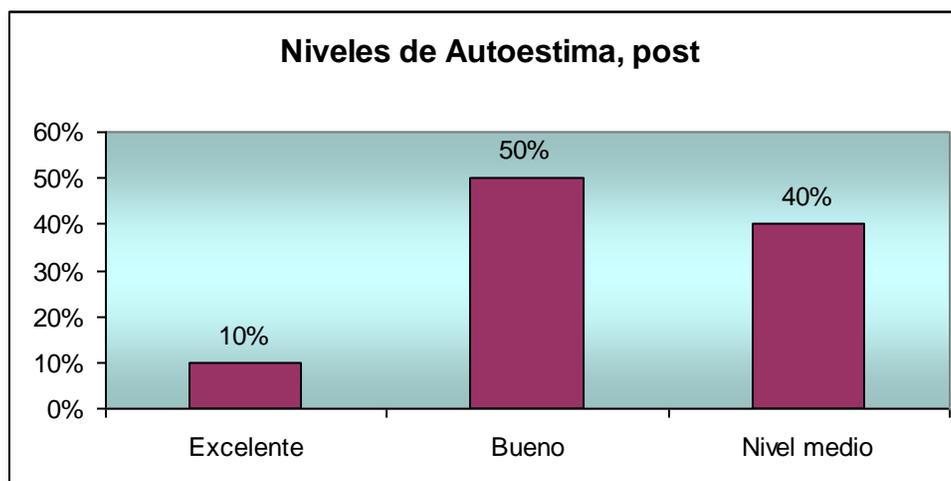


Gráfico N ° 8



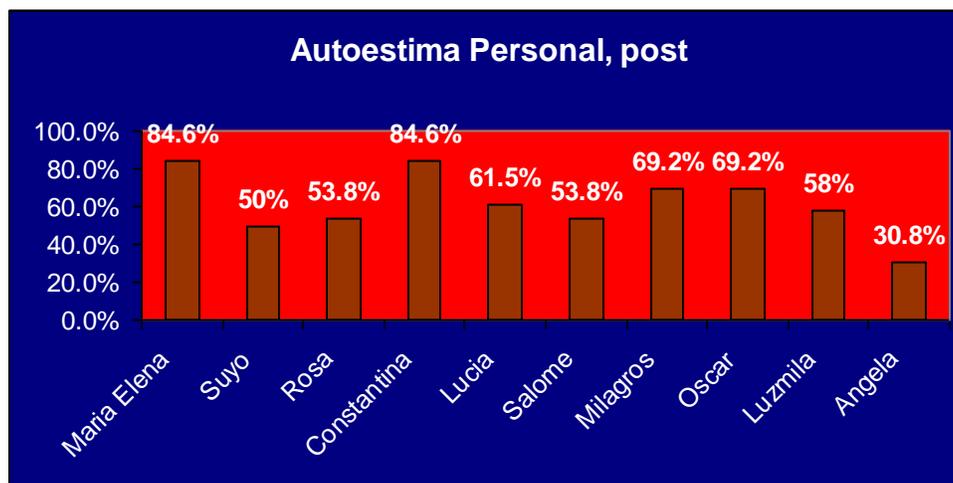
Los resultados presentados expresan un nivel actual alto de autoestima, lo mismo se presenta comparativamente en las áreas personales y sociales

6.4.4 Area Personal

**Cuadro N° 6
Autoestima Personal Post**

Nº	Participante	Nº respuestas correctas	Puntaje	Porcentajes Aciertos
1	Maria Elena	11	44	84.6
2	Suyo	6.5	26	50
3	Rosa	7	28	53.8
4	Constantina	11	44	84.6
5	Lucia	8	32	61.5
6	Salome	7	28	53.8
7	Milagros	9	36	69.2
8	Oscar	9	36	69.2
9	Luzmila	7.5	30	58
10	Angela	4	16	30.8

Gráfico N ° 9



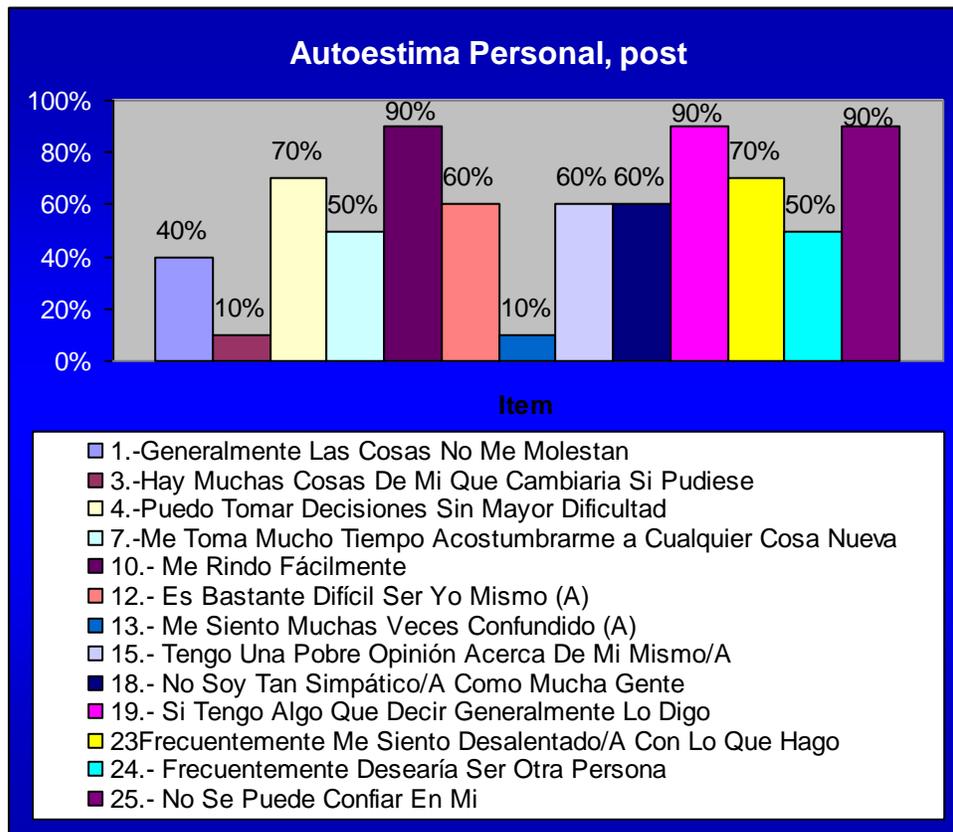
En el ámbito de los resultados por ítems se obtiene lo siguiente:

**Cuadro N ° 7
Autoestima Personal. Resultados Post**

Ítems	Correcta	Verdadero		Falso		Duda	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%
1. -Generalmente Las Cosas No Me Molestan	V	4	40	6	60	0	0
3.-Hay Muchas Cosas De Mi Que Cambiaría Si Pudiese	F	9	90	1	10	0	0
4.-Puedo Tomar Decisiones Sin Mayor Dificultad	V	7	70	3	30	0	0
7.-Me Toma Mucho Tiempo Acostumbrarme a Cualquier Cosa Nueva	F	3	30	5	50	2	20

10.- Me Rindo Fácilmente	F	0	0	9	90	1	10
12.- Es Bastante Difícil Ser Yo Mismo (A)	F	3	30	6	60	1	10
13.- Me Siento Muchas Veces Confundido (A)	F	6	60	1	10	3	30
15.- Tengo Una Pobre Opinión De Mi Mismo/A	F	2	20	6	60	2	20
18.- No Soy Tan Simpático/A Como Mucha Gente	F	3	30	6	60	1	10
19.- Si Tengo Algo Que Decir Generalmente Lo Digo	V	9	90	1	10	0	0
23Frecuente Siento Desalentado Con Lo Que Hago	F	2	20	7	70	1	10
24.- Frecuentemente Desearía Ser Otra Persona	F	5	50	5	50	0	0
25.- No Se Puede Confiar En Mi	F	1	10	9	90	0	0

Gráfico N °10

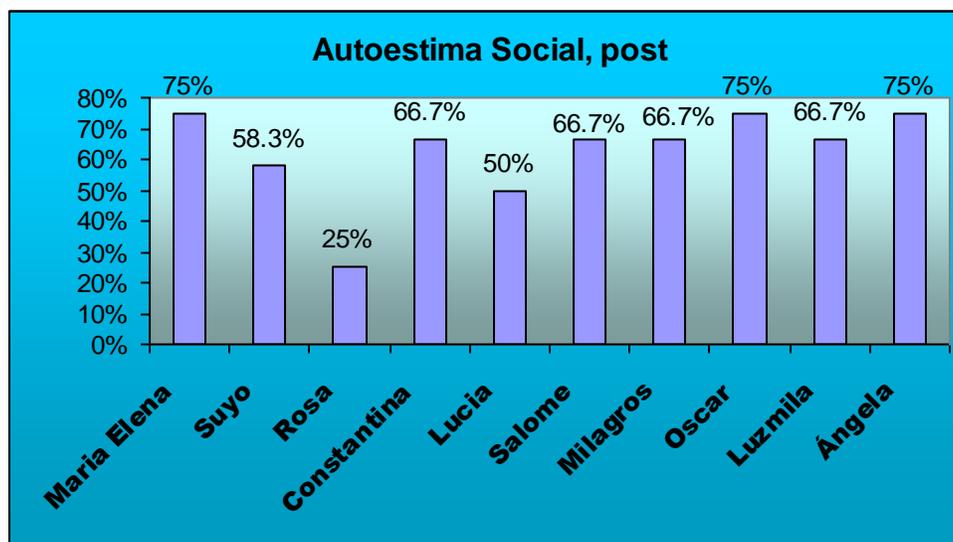


6.4.5. Autoestima Social. Post

Cuadro N° 8

Nº	Nombre	Nº de Respuestas Correctas	Puntaje	Porcentaje aciertos
1	Maria Elena	9	24	75%
2	Suyo	7	16	58.3%
3	Rosa	3	8	25%
4	Constantina	8	20	66.7%
5	Lucia	6	12	50%
6	Salome	8	20	66.7%
7	Milagros	8	20	66.7%
8	Oscar	9	24	75%
9	Luzmila	8	22	66.7%
10	Ángela	9	24	75%

Gráfico N° 11



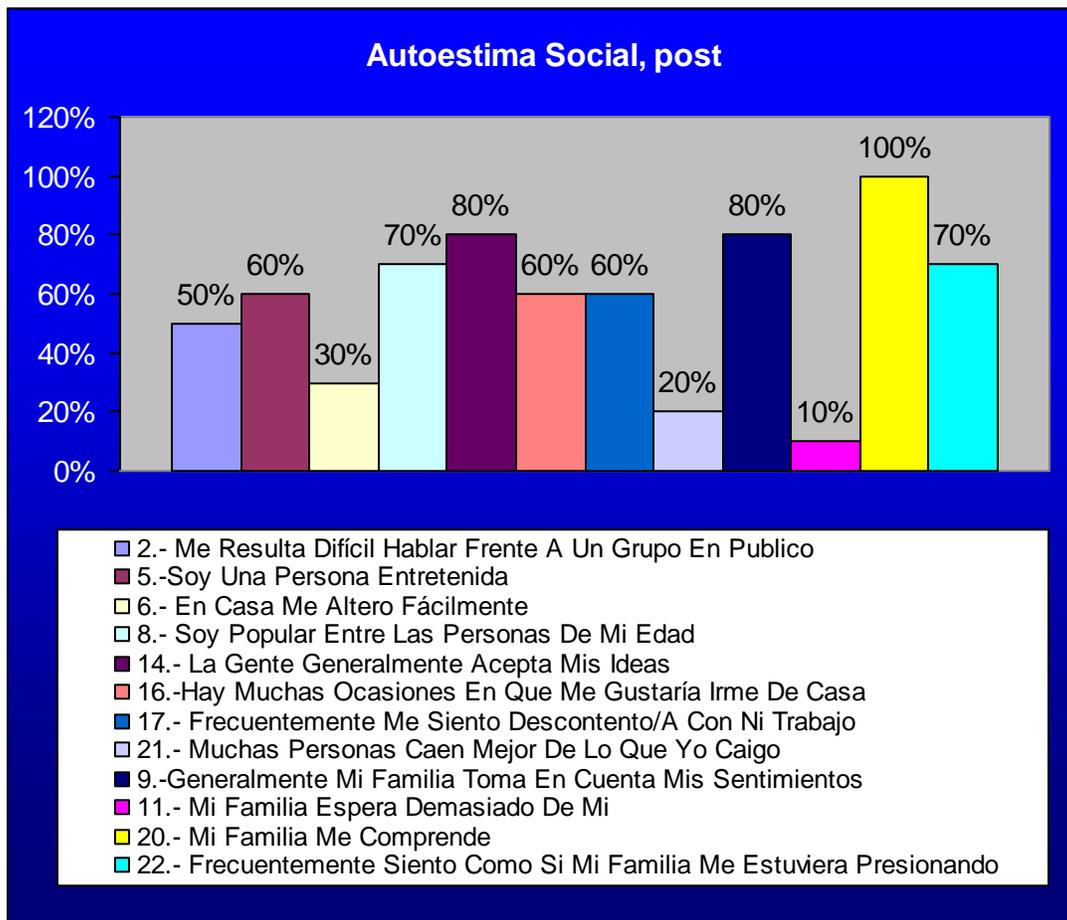
Cuadro N° 9

Autoestima Social Post

Items	Correc ta	Verdadero		Falso		No se Duda	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%
2.- Me Resulta Difícil Hablar Frente A Un Grupo En Publico	F	4	40	5	50	1	10
5.-Soy Una Persona Entretenida	V	6	60	2	20	2	20
6.- En Casa Me Altero fácilmente	F	6	60	3	30	1	10
8.- Soy Popular Entre Las Personas De Mi Edad	V	7	70	0	0	3	30
9.-Generalmente Mi Familia Toma En Cuenta Mis Sentimientos	V	8	80	1	10	1	10
11.- Mi Familia Espera Demasiado De Mi	F	7	70	1	10	2	20
14.- La Gente Generalmente Acepta Mis Ideas	V	8	80	2	20	0	0
16.-Hay Muchas Ocasiones En	F	2	20	7	70	1	10

Que Me Gustaría Irme De Casa							
17.- Frecuentemente Me Siento Descontento/A Con Ni Trabajo	F	3	30	6	60	1	10
20.- Mi Familia Me Comprende	V	10	100	0	0	0	0
21.- Muchas Personas Caen Mejor De Lo Que Yo Caigo	F	4	40	2	20	4	40
22.- Frecuente Siento Como Si Mi Familia Me Estuviera Presionando	F	2	20	7	70	1	10

Autoestima Social Post
Gráfico N° 12



6.4.7 COMPARACIÓN PRE-POST**Cuadro N ° 10****AUTOESTIMA AL INICIO DEL PROGRAMA**

Nº	Nombre	Puntaje total	Autoestima Personal	Autoestima Social
1	Maria Elena	64	76.9	50
2	Suyo	52	46.2	58.
3	Rosa	32	38.5	25
4	Constantina	64	69.2	58.3
5	Lucia	56	53.8	58.3
6	Salome	36	23.1	50
7	Milagros	56	61.5	50
8	Ángela	44	30.8	58.3

Cuadro N ° 11**AUTOESTIMA AL FINAL DEL PROGRAMA**

Nº	Nombre	Puntaje Global	Porcentaje aciertos Personal	Porcentaje aciertos Social
1	Maria Elena	80	84.6	75
2	Suyo	60	50	58.3
3	Rosa	40	53.8	25
4	Constantina	76	84.6	66.7
5	Lucia	68	61.5	50
6	Salome	60	53.8	66.7
7	Milagros	68	69.2	66.7
8	Angela	52	30.8	75
9	Luzmila	56	58	66.7
10	Oscar	72	69.2	75

Cuadro N. 12**AUTOESTIMA GLOBAL****TOTALES COMPARATIVOS PRE-POST EXPERIENCIA BIODANZA**

Participantes	M.Elen	Suyo	Rosa	Consta.	Lucia	Salome	Milagros	Angela
Total pre test	64	52	32	64	56	36	56	44
Total post test	80	60	40	76	68	60	68	52
diferencia ganancia	16	8	12	12	12	24	12	8

Los resultados muestran evidencias concretas de un aumento en la autoestima de los participantes del Programa de Biodanza.

6.5 IMPACTO DE BIODANZA EN LOS PARTICIPANTES

Después de más de un año de la experiencia se ubicaron a los diferentes participantes y se les entrevistó pidiéndoles su opinión con respecto a la experiencia de Biodanza y al impacto que ella pudiera haber tenido en sus vidas.

En este tiempo transcurrido:

Maria Elena consiguió un trabajo de masajista

Luzmila continúa su labor catequesis y Masajes

Lucia esta más activa en los coros polifónicos

Oscar esta aprendiendo música

Constantina criando a un nieto y sigue con las clases de música

Salome asumiendo las responsabilidades de la casa y el “cuidando” a Luchito

Pedro jubilado y apoyando a los amigos en la Unión

Rosa y Milagros tuvieron bebés

Hesnard continúa como profesor en el colegio Braille

Sus testimonios son:

Luzmila

“...Para mi fue una gran relajación, contactarme con el piso, sentirme que me movía ideándome formas para bailar, para soltarme.”

“...El abrazo fue algo especial era como encontrarse con alguien y contactarse con otros. Algunos no hablaban nada y entonces no podía reconocer por la voz”

“...Reconocer el tacto de la mano...en forma diferente...como un aprecio como alguien que dice estoy acá”

“...Fue como sentir que hay una persona y una mano y que le pueden dar la mano a uno.”

“...Lo que más me gusto fue soltarme toda en el suelo”

Salomé

“...Yo siempre recuerdo la primera vez que la conocimos tan liberal y Segundo que nos hablo de la Biodanza “

“...A mí los ejercicios me hacían relajarme mucho, tener el espíritu muy alto.”

“... Sentí que todos somos uno, recuerdo cuando estuvimos en el suelo y yo hasta casi me había olvidado de Luchito entonces sentí a Pedro Suyo cerca y le dije donde estará Luchito y él dijo estamos durmiendo, no fastidies y nos reímos mucho.”

“...En la Biodanza recuerdo que me sentí una vez como una niña cuando yo tenía 7 años y acababa de perder a mi mamá pero también había mucho cariño en el grupo”

“También otra vez en que yo me sentí como cuando era una joven y me acababa de quedar sin visión”

Oscar

“...En los días que vine a Biodanza yo estaba muy mal, acababa de perder a mis padres y estaba muy triste, allí al poco tiempo mi esposa.”

“...Durante la Biodanza me iba poco a poco sintiéndome más cómodo, más alegre y animado “

“Era un tiempo que no se piensa en lo triste que uno está sino se pone uno tan contento con la música con las otras personas.”

“...A mí siempre me gustó la música y la pintura. Tocaba el rondín y ahora quisiera aprender a tocar el acordeón.”

Pedro

“La Biodanza fue como una terapia bioarmónico psicológico y orgánico porque hasta ayuda a los males de la digestión, presión. Como yo he estudiado cosas de terapias complementarias pienso que emplearlo en la rehabilitación también post operatoria es muy útil.”

“...Personalmente había con las sesiones una agudeza intensa, un bienestar general”.

“... También aumentan los valores en cuanto a tratar de ser mejores y hacer las cosas mejor.”

*“...Un factor consecuente de esto es que con la Biodanza a **uno le da más energía y decisión con las metas que uno se propone**, aumenta el poder de acción, le da a uno un derrotero...especie de conducción a un objetivo, los proyectos y actividades se alcanzan con más entusiasmo.”*

“...Entre los ejercicios que más me llamaron la atención era todo lo que tenía que ayudarnos a respirar y relajarnos.”

“... También los ejercicios traían recuerdos de la infancia, era como volver a comenzar esa etapa de la vida, recorrer por los pasajes más importantes de la niñez.”

“...Con el grupo como yo podía ver un poquito note la expresión de los sentimientos, la comunicación, la camaradería, había fraternidad, vinculado con un nivel de bienestar de todos.”

“...Se cultivaron sentimientos guardados, nos hermanamos todos.”

Constantina

“...En la Biodanza sentí eso como le llamamos intuición tenemos mas momentos de silencio y también siento cuando esta todavía como de día.”

*“...Fue tan bueno para mí ha sido una relajación total, así no mas yo no soy de compartir, pero allí **era momento especial, feliz, feliz, solo en el momento divirtiéndome sin pensar en nada**”*

“...Una vez en la Biodanza aparecieron recuerdos de la infancia cuando tenia uso de razón y me iba a todos sitios sin temor y entonces yo camine y me sentía diferente.”

María Elena

“...En la Biodanza llegamos a nuestra infancia, contactamos como éramos de niños, te sientes como niño y que puedes realizar todo”.

“... Recordé unas veces a mi madre, ella nunca dijo que no podía y siempre me dio motivos para seguir adelante y que no era nada de impedimento para mi satisfacción.”

“...Le cuento una anécdota a mí en la Biodanza me gustaba las carreras y caminatas porque me hacia acordar cuando yo era pequeña, algunas vecinas decían seguro tu mama nos ha engañado contigo de que tu no ves, aquí con la Biodanza volvía a ser aquella niña.”

“...A mí de niña me gustaba que mi mama me cante y eso recordé cuando hacíamos los ejercicios con una música tan bonita”.

“...El ejercicio que más me gusto fue ese de elevarse y dar gracias de las maravillas del universo, lo que había puesto en nuestras manos.”

“... Ahora eso que hicimos me ayuda mucho, eso fue como la imposición de manos, no soy yo la actúa sino que es como algo sobrenatural que se une con el deseo de la persona de que la otras se sienta bien.”

“... La Biodanza es buena para que una saque de dentro hacia fuera es como cuando uno no exterioriza, se queda encerrada, como en una cápsula.”

*“... **Al poder exteriorizar uno se siente libre y es como volar como ir mas allá**”*

“... Sobretudo una alegría que uno siente y que quiere uno compartirla con todos los demás.”

Lucia

“... Yo necesitaba éste tipo de terapia, cuando me operaron de la vesícula y yo estaba allí con las secuelas de mareos de tener poca estabilidad.”

*“...A mí la **Biodanza me sirvió para empezar a adquirir mas estabilidad**, para ser conciente de caminar. Los ejercicios fueron buenos para mi salud para mi buena circulación.”*

“...Con algunos ejercicios yo recordé lo mejor de mi infancia, mi mama me leía cuentos y luego ya para dormirme las historias de Jesús. En esos ejercicios nos acordábamos de los padres pero ya cuando mis padres se separaron no era o tan feliz.”

Milagros

“...Debo decirle que yo empecé a hacer la Biodanza por curiosidad de saber como era, también tenía la idea que iba a aprender a bailar.”

“... Hacia poco me había casado pero mi esposo fue como unas cuatro veces y no pudo continuar, él quería pero a esa hora daba las clases de lectura”.

*“...Yo me empecé a sentir muy bien **vivenciaba cosas de la vida, sentía como que íbamos creciendo como los árboles, cada vez me sentía mas relajada.**”*

“...Me sirvió mucho para desestresarme a veces me siento muy tensa y allí yo aprendí como la respiración y hasta me concentraba más.”

“...Recuerdo que más me gusto ese ejercicio que era una semilla y me levantaba a poquitos y luego yo era un árbol y me hizo recordar mi infancia cuando yo cumplí quince años y baile.”

“...Como yo veo un poquito veía como se movían unos mas sueltos pero todos avanzaron mucho.”

“... Con el grupo era divertido, luego yo la extrañe cuando vino otro profesor porque Ud. tuvo que viajar.”

Resumiendo la evaluación hecha por los propios participantes podemos indicar que la Biodanza les sirvió para:

- Relajarse
- Desarrollar o expresar afectividad
- Recrear episodios de la infancia
- Mostrar alegrías
- Fomentar la determinación
- Favorecer la estabilidad
- Agradecer al universo
- Sentirse libre y volar
- Tener su propio espacio personal
- Sentirse parte de un grupo afectivo
- Darse seguridad
- Sentir que nada es imposible
- Crear en ellos mismos

6.6 CEGUERA Y BIODANZA SEGÚN BIODANZANTES

Un aspecto adicional de esta investigación estuvo referida a la visión que de la ceguera y del rol de la Biodanza tienen los propios Biodanzantes, las encuestas a los profesores y alumnos de formación fue muy interesante, recibimos vía email respuesta tanto del Perú como de otros Biodanzantes de Alemania y España.

Para la mayoría el ser ciego es literalmente permanecer en la obscuridad, pero también se muestra un gran aprecio por las características especiales de las personas ciegas indicando su coraje, valentía, visión especial y otros atributos.

Asimismo nuestros encuestados todos con una pequeña excepción creen y afirman las posibilidades que tendría la Biodanza con respecto a la autonomía, marcha, expresión afectiva y otros de los ciegos. Detallamos a continuación las respuestas.

1. Que es para ti ser ciego/a:

. *Es perder la facultad de captar la realidad concreta que nos rodea a través de la vista, de los ojos. (Susana)*

. *“...no contar con la visión ni poder construir eso que llamamos imágenes... vivenciar lo externo agudizando los otros sentidos... aprehender un mundo distinto de quienes usan la visión... estar en el no-color, no-matiz, no tono.” (Rosa)*

. *Permanecer en la oscuridad. Una oportunidad para desarrollar otras capacidades perceptivas: oído, gusto, tacto. (Dante)*

Ver solo oscuridad (Patricia)

Carecer del sentido de la vista ya sea congénito o por accidente o enfermedad...(Teresa)

“...son personas que tienen una condición especial y llevan la vida como nosotros. Tienen una sensibilidad enorme de percibir con los otros sentidos. Infelizmente son frecuentemente superprotegidos y no pueden desenvolver todos su potenciales.” (Gabriele)

“...la peor debilidad después de la parálisis”. (Martine)

“...Percibir el mundo con otra conciencia” (Adriana)

No tener una puerta de acceso al mundo, desarrollar una percepción diferente de la realidad,(Roberto)

2. Como percibes a los adultos ciegos?

“...Como personas que son capaces de captar el mundo de manera más sensible a través de los otros canales (tacto, olfato, etc.) y a través de nuevos canales de nuevos receptores de la realidad que le permite procesar la información de manera muchas veces más integral. (Susana)

“Personas que han recorrido un camino muy diferente al de los que vemos o vemos algo,. personas de sentidos (los otros) muy agudos... personas que requieren de gran apoyo psicosocial... humanos enigmáticos... seres luchadores...” (Rosa)

Muy decididos y con coraje para caminar por la vida. Otros muy desvalidos y desprotegidos. (Dante)

Pobres de color (Patricia)

Personas con mucha capacidad y coraje porque se desenvuelven en cualquier actividad que se proponen. Son muy sensibles.(Teresa)

Veo que su vida depende mucho de los estímulos que recibieron en su pasado, de la visión de las personas que están cerca. Para mi una persona ciega es como yo. Los admiro bastante, pues imagino el esfuerzo que se necesita en nuestra vida cotidiana. (Gabriele)

No conozco personalmente a ciegos. Cuando les ayudo en los transportes o la calle, me parecen muy apartados del mundo, solitarios, tímidos, incapaces de comunicarse con los demás, dependientes y tristes. (Martine)

Sagrados (Adriana)

Con temor a no estar a la altura de sus necesidades, con temor de herir su susceptibilidad por no reconocer sus capacidades, con incomodidad de saber que nuestra percepción en el campo visual es asimétrica. (Roberto)

Personas con coraje (Silvia)

3. Cree Ud. Que la Biodanza los ayudaría? Si

A captar la realidad de manera más integral a través de otros canales la Biodanza les ofrece la exploración y el desarrollo de sus capacidades con facultades para interactuar con ellos y el mundo con expresión de sus potenciales .(Susana)

Sin ser imprescindible, si, en determinados momentos de aprendizajes, de reforzar lo gregario, de mayor contacto humano, de sensibilización. (Rosa)

*Porque les **potenciaría sus ganas de vivir, amar, ser tocados y acariciados, contactarse con la ternura, una nueva luz...** la luz interior del corazón. En que ellos puedan conocer la vida con profundidad y sin limitaciones de sentido. (Dante)*

El amor tiene colores maravillosos que pueden conocer al amarse y ser amados. (Patricia)

Aumentaría su sensibilidad y confianza en otros seres humanos principalmente trabajando la línea de afectividad. (Teresa)

La Biodanza ofrece la posibilidad de moverse libremente en un ambiente protegido. Posibilita de hacer contacto de diferentes formas. Coloca las personas ciegas en una condición superior a las personas videntes en los ejercicios de ojos cerrados. Gabriele

Les podría **proporciona placer, alegría, y el sentimiento de ser relacionados con los demás, de manera muy directa.** (Martina)

Entre otras cosas, **refuerza la identidad, conectarse con el placer** (Adriana)

He tenido la experiencia de ciegos en mis grupos, en forma aislada (no un grupo de ciegos). No creo que la técnica esté preparada para trabajar con ellos en áreas que puedan favorecerlos. En cambio **si favorece la percepción de los videntes sobre el mundo y capacidad de los ciegos.**(Roberto)

En que les ayudaría.

La Biodanza ofrece una propuestas de desarrollo de la persona en su integridad. Los ejercicios más simples de contacto con uno mismo, con el otro, a través de un espacio de intimidad facilita la autonomía y la interdependencia propia de los vínculos afectivos saludables. Creo que las personas ciegas podrían aportar a la Biodanza y en la Biodanza del Perú en particular pueden enriquecerla sobretodo en estos tiempos en que necesitamos de propuestas de desarrollo de la persona íntegra. Integrarnos a ellas para nuestro propio desarrollo personal sería más que necesario. (Susana)

La Biodanza es la curación de la oscuridad que realiza Jesús cuando sana al ciego, untándole saliva a los ojos y tocándolo dos veces, entonces el ciego gracias al tacto y a la saliva ve, recobra la vista; ciego de nacimiento.(Evangelio de San Marcos).Dante

Con el contacto... **conocer formas y sensaciones que se aperturaran con el tercer ojo.** (Patricia)

Por naturaleza ellos son sensibles pero tienen desconfianza en otros seres humanos porque muchos los marginamos, y al trabajar con Biodanza pueden **aumentar y/o descubrir el afecto y confianza en otros seres humanos** ya sean invidentes o no (Teresa)

Biodanza ayuda **ampliar su esquema corporal,** las sensaciones cenestésicas, la integración. Facilita la expresión e de recibir el feedback. Fortalece su identidad e su expresión e realización existencial en el mundo. (Gabriele)

Pienso que convendría mezclar ciegos y videntes. También se les podría hacer danzar por el suelo o apoyados en una pared.(Martina)

Biodanza les brinda un espacio de encuentro afectivo, donde el grupo, la música y la danza le ofrecerá un sentido de pertenencia. Su sensibilidad táctil, su percepción cenestésica , (desarrollada por el falta visual), se expresará a plenitud.(Silvia)

4. Conoces algunos estudios de trabajo corporal o específicamente Biodanza con ciegos adultos?

Todos los entrevistados no conocen ninguna experiencia local o de fuera con la utilización de Biodanza en forma sistematizada.

No. En la formación de la Biodanza, yo mismo utilizo un detalle metodológico para que los alumnos de la formación entiendan como es ser ciego. Hago generalmente una sesión donde las personas „se tornan“ciegos voluntariamente (por una venda). Es una forma progresiva para que el grupo inclusivo („ciegos“y videntes) puedan sentir la situación y las capacidades de los „ciegos“. Por ejemplo, invito para un caminar confiando, donde la persona „ciega“lleva la otra (vidente) con ojos cerrados. Para todos los grupos, ha sido una experiencia muy impresionante e emocionante con mucho aprendizaje vivencial. (Gabriela)

5. En tu experiencia como Biodanzante has tenido alguna vez la experiencia como de ser ciego/a?

Creo que si en los diversos ejercicios de confianza en el compañero. Al dejarnos guiar por ellos y al permitirles confiar en nosotros. Al cerrar los ojos y dejarnos acariciar por ellos o al acariciar indiferenciadamente con los ojos cerrados. (Susana)

En ejercicios de sensibilización de sentidos, vendando los ojos, puede vivenciarse tal situación. A partir de la etapa de trance y regresión, la persona es invitada a cerrar los ojos. Considero que para los fines del sistema, en tales etapas de la sesión no es necesario “ver” con la visión de los ojos.

Particularmente, yo vivencio día a día el no contar con una buena visión física. Y me he acostumbrado a compensarlo, a adivinar e intuir y hacer gestalt. (Rosa)

Sí, en la etapa espiritual de noche oscura del alma. Y en el ejercicio de el lazarillo y el ciego. (Dante)

Si, en varias sesiones de Biodanza, tanto como alumna y como facilitadora, donde puedes sentir miedo por la carencia de la visión ; pero que poco a poco vas sintiendo confianza en ti mismo y en tus compañeros Biodanzantes quienes te dan la seguridad que no te suceder nada, como por ejemplo tropezarte o chocar con algo o alguien...Gabriele

Si (Adriana)

Si, en los ejercicios del ciego y de su guía o con la protección del ángel. He podido bailar muy bien, con los ojos cerrados y asida de una mano (Martina)

Yo sostengo que no se puede tener la vivencia de “como si”: cerrar los ojos, sabiendo que al abrirlos volveré a ver, es una experiencia de una dimensión radicalmente diferente. Ser ciego es algo más que no ver: es una forma de vivir y percibir la realidad. (Roberto)

si, mi percepción táctil cenestésica, la sentí amplificada. Silvia

En su mayoría los Biodanzantes coinciden con la propuesta original que dio inicio a esta investigación que en los momentos d trance de Biodanza estamos ciegos y asimismo en los ejercicios de confianza de ser guiados y de dejarse conducir por el otro.

VII CONCLUSIONES

1. El presente estudio representa un aporte para la comprensión del mundo de los limitados visuales, los invidentes y el rol que la Biodanza puede jugar en su desarrollo personal y social y en el mejoramiento de su calidad de vida.
2. En el afrente de una educación inclusiva sugiere que con el uso de la Biodanza se contribuye a una visión mas amplia de las posibilidades de integración y acompañamiento de la discapacidad.
3. Se enfatiza la utilización de los sentidos del oído y tacto de los ciegos con una nueva dimensión y es la afectiva, con sus proyecciones integradoras y armónicas del desarrollo humano.
4. Hemos iniciado un encuentro con la cultura del ciego y su revaloración, lo cual le añade elementos que nos introducen al campo de la interculturalidad.
5. La Biodanza facilitó el encuentro y descubrimiento personal, el desarrollo de la autoestima, de la seguridad y de su deseo de vida con la expresión de lo mejor de sí mismo.
6. El tacto dejo de ser solo un órgano de orientación intelectual cognitivo para estar pleno en el campo socio-afectivo y creativo.
7. Los avances mostrados en el ritmo, marcha, fluidez, expresividad y otros indican el impacto que la Biodanza ha tenido en este grupo humano.
8. El cuerpo físico medio para el trabajo y de rol funcional, se convirtió en un medio de expresión del ser, de los resultados de aquella luz interior que implica el descubrimiento de su propia dimensión de valores. La autoestima mostró avances en su nivel personal y social.

9. La integración afectivo motora destacó por sus avances en las sesiones.
10. Según lo evaluado por los propios participantes la experiencia con Biodanza les ayudó a Relajarse, Desarrollar o expresar afectividad, Recrear episodios de la infancia, recuperar alegrías.
11. La Biodanza reforzó la determinación, favoreció la estabilidad, fomentó los espacios personales, facilitó el sentirse parte de un grupo afectivo.
12. Según los participantes les dió seguridad de sentir que nada es imposible, de creer en sí mismos, agradecer al universo, sentirse libre y volar.

VIII RECOMENDACIONES

- ❑ Continuar la investigación en este campo y desarrollar esta línea de extensión de la Biodanza.
- ❑ Diseminar los resultados dado su carácter de experiencia pionera a nivel mundial.
- ❑ Continuar apoyando desde la Escuela Peruana de Biodanza la extensión comunitaria con poblaciones marginales y con discapacidades.
- ❑ Compartir con el Ministerio de Educación los resultados obtenidos y promover el trabajo utilizando la Biodanza en el área de la Educación Inclusiva.

BIBLIOGRAFIA

Albistur, Lía. La emoción y la felicidad de Danzar. Ecocultura. Argentina

Belarmino, Joana. ¿Qué Ve la Ceguera? Integrando. Asociación de personas con discapacidad visual. Argentina.

Balbinder, Paula. Discapacidad Visual y Esquema Corporal.

Baldovino, Maria (2003) Estudio de Relato de Vivencia en adultos. Monografía para optar el Diploma de Profesora de Biodanza.

Córdoba, Estella Maris . Aspectos psicológicos de la ceguera. Universidad Autónoma de México. 2001

Cratty, B. J., Y Sams, T. A. (1984): La imagen corporal de los niños ciegos. Córdoba (Argentina): ICEVH, N° 36.

Cruz, Sergio (2000) " Biodance, Dance, Music, Singing and the Art of Living" in Biodanza AEIB . Associazione Europea Insegnanti di Biodanza. Bologna-Italia.

El Bastón - Superprotección. Superprotección, Aptitud y Libertad.

Figueroa, Bexy (2004) Cambios que se dan a través de las caricias en las sesiones de Biodanza. Monografía para optar el Diploma de Profesora de Biodanza.

Fuentes Gonzáles, Jorge Luis. Desarrollo De La Expresión Artística En Las Personas Ciegas Y Con Baja Visión Con Apoyo De Las Nuevas Tecnologías. Chile

Gyurkovits, María Cristina. Biodanza para una mejor calidad de vida. Revista el Visitante. Mayo 1999

López Arnal, Salvador. Sobre la ceguera y la lucidez

Loyola, Margot " Bailes de Tierra" Ediciones Universitarias de Valparaíso, 1980

Laban, Rudolf " Danza Educativa Moderna" Ed. Paidós, 1993

Mier, Raymundo. Certeza de la ceguera.

Óchaite Rosa : Compilación de "Psicología de la ceguera". Ed. Alianza Psicológica. Revista integración. ONCE

Stokoe Patricia "La danza terapia" SEP (1999), El cuerpo en el espacio. México.

Stokoe, Patricia y A. Schachter (1993), "El despertar", en La expresión corporal, México, Paidós, pp.19-75.

Rogers Carl R. "Libertad y creatividad en la educación" ediciones Paidós . Barcelona, España.

Sánchez Ilabaca, Jaime " Informática Educativa", ediciones universitarias, Chile.

García Huidobro, Verónica "Manual de la Metodología de la Pedagogía Teatral" Ministerios de educación del estado de Chile, " Fundamentos de la reforma"

Toro, Rolando (1983) Biodanza en niños ciegos

Toro, Rolando (1998) Explicación del Inconciente Vital. Entrevista Dra. María Paula Brum. Directora de Escuela de Biodanza de Uruguay.

Toro, Rolando (1991) Colectanea de Textos de Biodanza. Fortaleza. Ceara. ALAB

Toro, Rolando (1998) Curso de Formación Docente en Biodanza. Separatas. Santiago de Chile

Rivera, Francisco (1994) Profanos y Divinos. Lecturas de Filosofía de la Vida y Biodanza. Lima. Ediciones Libro Amigo.

Vella, Graciella. ¿qué es la danzaterapia?

Villanueva, Segundo et al (2001) las ocho fases. Manual de Biodanza para Facilitadores.

Villanueva, Segundo (2005) Los siete poderes de Biodanza.

Groarke, Catherine (2002) Reconstrucción afectiva en mujeres a través de Biodanza en un barrio marginal de Lima. Monografía para optar el Diploma de Profesora de Biodanza.

Vargas, Rosa (2005) Investigación en Biodanza. Revista de la Asociación Peruana de Profesores de Biodanza.

Zelada Cabrera, Michel. Dos ciegos vencen la penumbra y plasman en colores sus emociones.

ANEXOS FOTOS DE LA SUSTENTACION DE TESIS



Compartiendo con el Jurado Silvia Montes, Segundo Villanueva y Dante Alfaro. Peru





ETERNAMENTE AGRADECIDA POR TODO LO BRINDADO Y COMPARTIDO.



MI FAMILIA, NORIS, BERTHA, GLORIA Y ROBERTO.

A



AMIGOS Y AMIGAS BIODANZANTES





BIODANZA Y CEGUERA...INVESTIGACION PIONERA...DI EL PRIMER PASO A CONTINUEMOS MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA. Martha Llanos.

