



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

UNIVERSIDAD DE LA REPUBLICA
FACULTAD DE PSICOLOGIA

**Biodanza, enfoque psicosocial y psicoterapia positiva en
situaciones adversas.**

Reflexión sobre puntos de encuentro

Trabajo final de grado
Modalidad: Monografía

Rancaño Boselli, Fabiana Noelia
C.I. 3.159.733-9
Tutora: Mag. Graciela Loarche

Montevideo
15 de febrero de 2019

Resumen

El propósito de esta monografía es reflexionar acerca de la técnica Biodanza y sus puntos de encuentro con el enfoque psicosocial y la psicoterapia positiva, al momento de intervenir en situaciones adversas.

Para ello se comienza con el análisis del impacto que producen las situaciones adversas y las formas de afrontamiento por parte de la población afectada. Luego, se presenta el enfoque psicosocial como modelo de intervención, conjuntamente con el aporte de la psicoterapia positiva, presentando los conceptos claves de la misma. La intervención psicosocial, busca enfrentar las consecuencias del suceso a través del fortalecimiento de la comunidad, el desarrollo de factores de resiliencia. La psicoterapia positiva incluye en el proceso psicoterapéutico las emociones positivas y aspira extraer de la adversidad elementos de aprendizaje, resistencia y fortaleza (Pérez-Sales, 2014).

Posteriormente, se presentan los objetivos de la técnica Biodanza, sus conceptos fundamentales acerca de la metodología, el modelo teórico y el principio rector. Técnica que busca estimular los potenciales humanos, el sentimiento de felicidad y la salud. Se realiza una revisión bibliográfica de las producciones académicas acerca de los resultados de esta práctica en el bienestar de sus participantes.

Por último, se articularán los diferentes ejes temáticos, plasmando los puntos de encuentro identificados, finalizando la monografía con una reflexión personal acerca del recorrido realizado y sobre la interrogante de Biodanza como posible técnica que acompañe las intervenciones psicosociales y psicoterapia positiva en situaciones adversas.

Palabras clave: Biodanza, enfoque psicosocial, psicoterapia positiva, situaciones adversas.

Introducción

En el seminario cursado en el año 2012 referido a “Actuaciones psicosociales en situaciones de desastre”, en el marco del curso Aspectos Psicológicos de la Atención Sanitaria, se tomó contacto con la temática de situaciones adversas, el impacto vital que producen en las personas y en la sociedad, las actuaciones psicosociales como modelo de intervención y los aportes de la psicología positiva. Fue durante la realización de dicho curso, que se identificó afinidad entre objetivos y elementos de la propuesta de la técnica Biodanza con algunos de los conceptos estudiados.

Surge así la interrogante acerca de posibles efectos positivos de dicha técnica en la salud, que podrían ayudar a afrontar positivamente un evento traumático. Y también, acerca de la viabilidad de llevarla adelante como herramienta promotora de salud en dichas situaciones. En relación esta última interrogante no se encontró bibliografía académica específica.

En esta instancia de realización del trabajo final de grado de la Licenciatura en Psicología, estimulado por dichas interrogantes es que se propone reflexionar acerca de los puntos de encuentro entre los diferentes ejes mencionados. Para ello, se comienza el recorrido teórico aclarando que se entiende por situaciones adversas y cuáles son sus posibles repercusiones, delimitando el concepto de trauma y trauma psicosocial. Se hace referencia al impacto generado en las personas y en las comunidades, y a las diferentes formas en que puede ser afrontado positivamente. Luego, se presenta el punto de vista del enfoque psicosocial como posible modelo de intervención en estos eventos. Acompañando este enfoque, se describe la propuesta específica para situaciones adversas de la psicoterapia positiva, abarcando previamente el origen, antecedentes, objetivos y conceptos claves de la psicología positiva (bienestar psicológico, felicidad, fortalezas, virtudes, emociones positivas etc.). La técnica Biodanza se describe como último apartado del marco teórico, abordando sus objetivos, los conceptos fundamentales de su metodología, su modelo teórico y principio rector, tomando para ello lo explicado por su creador Rolando Toro. Para finalizar, se expone lo indagado acerca de la literatura publicada de Biodanza, vinculada a los efectos positivos en la salud, mencionando los aspectos y resultados más relevantes de las investigaciones producidas.

En esta monografía, el desafío planteado es realizar el ejercicio académico de articular e integrar los ejes temáticos, así como identificar y registrar los puntos de encuentro que se hallen entre ellos. Se propone realizar un recorrido en el cual se descubran los elementos y conceptos en los que estos ejes confluyen y se interrelacionan. Se finaliza, con una reflexión personal sobre la tarea realizada y sobre la interrogante de Biodanza como posible técnica que acompañe las intervenciones psicosociales y psicoterapia positiva en situaciones adversas, en virtud del recorrido realizado previamente.

MARCO TEORICO

SITUACIONES ADVERSAS

Impacto y afrontamiento

La reflexión propuesta en esta monografía, se sitúa en contextos de acaecimiento de situaciones adversas en la que la comunidad ve afectada su cotidianeidad y es necesario que la misma se reorganice para superar lo ocurrido. Se utiliza el término situaciones adversas como forma de abarcar casos de desastres y catástrofes, conceptos que a continuación se definen y clasifican, con el fin de clarificar que se entiende por ellos.

Robles y Medina (2008), de acuerdo a la dimensión de los afectados, expresan que los desastres atañen directamente a una cantidad limitada de individuos o a un área determinada de territorio y las catástrofes impactan gravemente sobre una comunidad y un territorio de mayor dimensión (serían desastres de grandes dimensiones) (citado en Loarche, 2015). De acuerdo a la causa del desastre, Páez, Fernández y Beristain (1999), Pérez-Sales (2006) los diferencian en: naturales (inundaciones, epidemias, huracanes), socio naturales (desastres naturales, con la particular característica de que el hombre por medio de su actuar ha incidido de manera indirecta en el mismo) y antrópicos (provocados por la acción intencional o sin intención del ser humano), (citado en Loarche, 2015).

Desde un enfoque psicosocial, Beristain (2000, en Pérez-Sales, 2004) define catástrofe como “aquella situación de amenaza puntual (por ejemplo un huracán) o repetida (por ejemplo el hambre o la violencia política) que provoca una desestructuración y una ruptura importante del tejido social impidiendo a la población afectada continuar funcionando con normalidad” (p.5).

No se incluyen en ésta reflexión eventos como las emergencias, ya que en las mismas, si bien la población ve afectada su vida cotidiana, sus recursos y su capacidad de respuesta son eficaces para enfrentar lo sucedido (Loarche, 2015).

La repercusión psicológica y social de estos eventos no sólo depende de la dimensión de la amenaza, su intensidad, su repetición etc., sino también de otros factores que deben ser tomados en cuenta relacionados con la reorganización de la comunidad. Frente a un mismo evento de iguales características, las comunidades y las personas no responden de la misma manera. Loarche (2007) explica que en las respuestas que se produzcan frente al suceso, se pondrán en juego también los hechos que pueden haber acontecidos con anterioridad, la historia de vida de las personas y de la población o comunidad, las redes existentes, la posibilidad de organizarse de las instituciones y la situación de vulnerabilidad existente antes del evento traumático. Pérez-Sales (2004) define

a la vulnerabilidad como “el conjunto de factores de larga evolución que hacen a una comunidad más frágil ante la adversidad y que dificulta su desarrollo” (p.7). Por ejemplo, serán más vulnerables las poblaciones que se encuentren en situación de pobreza, privados de acceso a la salud, educación (vulnerabilidad física y material); aquellos que han sido excluidos por razones políticas religiosas, raza, género etc., o comunidades con instituciones ilegítimas e ineficaces (vulnerabilidad social y organizativa); aquellos individuos o poblaciones en que prime la visión fatalista, con dificultad para el cambio, la falta de solidaridad (vulnerabilidad motivacional y actitudinal) (Anderson y Woodrow 1998, citado en Pérez-Sales, 2004). Loarche (2007) explica que todos estos factores incidirán, en qué tan vulnerable es la comunidad a los efectos de lo ocurrido.

Se toman también en este apartado, autores que se enfocan en el tratamiento de las víctimas y en la superación del trauma, en el entendido que su aporte brinda una visión acerca de las consecuencias a nivel individual que nutre este marco teórico. Echeburúa (2004) refiriéndose a lo que determina la presencia o no de trauma, el grado de lesiones y secuelas que se presenten y el grado de resistencia al estrés de la persona, hace alusión específicamente a la vulnerabilidad personal. Es decir, la presencia en mayor o menor medida de equilibrio emocional, de la capacidad de adaptación a los cambios, de la autoestima, del tipo de afrontamiento y la confianza en los recursos psicológicos propios para enfrentar la situación que tienen las personas al momento del hecho acontecido.

En cuanto al impacto que estas situaciones pueden tener desde lo individual, Echeburúa (2004) explica que a nivel psicológico, en los primeros momentos puede presentarse daño, entendido como lesiones o alteraciones psíquicas agudas de duración determinada que limitan a la persona en sus diferentes ámbitos. Las mismas deberán ser atendidas para evitar un posible recrudecimiento de los síntomas. Lo que se presenta más frecuentemente son las alteraciones adaptativas con un estado de ánimo deprimido o ansioso. Afirma que suele observarse dificultad en la regulación emocional, presentando inestabilidad en este sentido, posible presencia de miedo, ira, vergüenza, culpa, también anestesia emocional, irritabilidad, estrés. Asimismo puede presentarse posible ensimismamiento y poco interés por la realidad, generando una creciente dificultad en las relaciones sociales, pudiendo producirse aislamiento. Los afectados pierden confianza en sí mismos y en los demás, generándose una sensación generalizada de vulnerabilidad personal. Si este daño psíquico se mantiene a largo plazo, Echeburúa (2004) explica que puede devenir en secuelas emocionales crónicas.

El ser humano cuenta con un conjunto de creencias que le permiten afrontar eficientemente la realidad, logrando tener una percepción de orden y control de la vida, relacionándose directamente con el grado de bienestar, (Janoff-Bulman, 1992, en Loarche

2015). En el caso de violencia provocada por el hombre, pueden verse afectadas alguna de las siguientes creencias: las creencias sobre sí mismo, sobre el mundo y los demás, tomando una visión más negativa. En el caso de desastres sin la intervención de la intención humana, pueden verse afectadas las creencias sobre el sentido del mundo (percepción de seguridad, benevolencia, el azar, el significado de la vida) (Loarche, 2015). Blanco y Díaz (2004) explican que “Los hechos traumáticos cuestionan los criterios de bienestar asociados a la visión positiva sobre el mundo, el ser humano y el yo” (en Loarche, 2015 p.19). Parkers (1971, en Eiroá y Fernández 2009 citado en Loarche, 2015) acuña el término transiciones psicosociales para definir “al proceso que la persona debe realizar para ajustarse a las incongruencias entre el mundo interior y el exterior”.

Pérez-Sales (2014), explica el término trauma como un acontecimiento amenazante para la integridad de la persona (física y/o psicológica), que generalmente se experimenta en el momento del hecho con emociones y vivencias caóticas y confusas, horror, desconcierto y posterior fragmentación del recuerdo. Habitualmente es una experiencia difícil o imposible de narrar, soliendo ser percibida como incomprensible para quien no pasó por ella. Rompe con asunciones básicas, sobre las que el individuo construye sus referentes de seguridad y con las creencias de no ser vulnerable y de poder controlar la propia vida. Quebrándose también la confianza en los demás y en su bondad, su disposición a la empatía, perdiendo la persona la certeza de que el mundo es controlable y predecible. Por último, Pérez-Sales (2014) afirma que esta experiencia “cuestiona los esquemas del yo y del yo frente al mundo y por tanto la estructura identitaria personal.” (p.14). La incidencia del suceso traumático se presenta inseparable en los individuos y en la comunidad toda. Así es que, Martín-Baro (1990) define al trauma psicosocial como “El impacto de las experiencias extremas como resultante de la interacción el individuo y el medio familiar, social y comunitario en que se producen” (en Pérez-Sales, 2014 p.14). Al decir de Loarche (2015) “Martín-Baró alude así al carácter dialéctico de las heridas, en donde el daño tiene origen en la sociedad y no en el individuo y la naturaleza del mismo está condicionado por la relación de la persona y su entorno” (p.17).

Las respuestas de los individuos frente a este tipo de eventos, es multidimensional, en el sentido de que el ser humano cuenta con la posibilidad de responder de múltiples formas “(...) en los que coexisten elementos de fortaleza y debilidad, resiliencia o vulnerabilidad, emociones positivas y negativas” (Pérez-Sales, 2014, p14). Según el evento acaecido y el entorno en el que ocurre, será la forma en que reaccionará, pudiendo ser al mismo tiempo adaptativa o no. Pérez-Sales (2014) explica que, la misma persona o colectivo podrá ser vulnerable ante una experiencia extrema y resistente frente a otra. Frente al suceso traumático acontecido y sus consecuencias, los individuos se posicionaran de diferente

manera, según sus propias vulnerabilidades y fortalezas, las de la comunidad a la que pertenecen, la cultura, la situación socio política etc.

En relación a las formas en que las personas pueden afrontar adaptativamente lo acontecido, Pérez-Sales, (2014) hace referencia a mecanismos de resistencia, factores protectores o de resiliencia, aprendizaje y crecimiento postraumático.

Para Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento es la forma en que se responde adaptativamente a una situación estresante, es decir: “Son los esfuerzos cognitivos y comportamentales, constantemente cambiantes para manejar demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan recursos del individuo” (citado en Loarche, 2015, p.21). Afirman que las emociones positivas y también las negativas están presentes en el proceso de afrontamiento. Fernández – Abascal (2009) a su vez se refiere a posibles tipos de afrontamiento: aquel que busca el cambio personal y con el medio, centrándose en el problema; otro que busca un cambio que permita adaptarse, concentrándose en las propias emociones – regulando la respuesta emocional-; y otro en que se intenta dar un nuevo significado a lo ocurrido (en Loarche, 2015). Berinstain (2004) por su parte dice que las personas se pueden enfrentar a la situación extrema pensando en posibles formas de darles una solución, disminuir su impacto o darle un sentido etc.; emocionalmente pueden compartir sus experiencias, relajarse, suprimir los sentimientos. Y a nivel conductual, se refiere a lo que las personas hacen para enfrentar el problema (en Loarche, 2015).

El afrontamiento presenta tres fases temporales: desde el evento hasta los seis meses aproximadamente, entre los seis meses y el año y medio y la tercera fase hasta los dos años. Las personas comienzan poniendo en juego sus habilidades psicológicas, pudiendo presentar pensamiento obsesivo, ansiedad, enojo, para luego ganar estabilidad procesando el duelo con posibles etapas de depresión, para finalmente lograr la aceptación y el desvanecimiento del impacto afectivo. (Berinstain, 2004, en Loarche, 2015).

Fernández-Abascal (2009), menciona los siguientes estilos de afrontamiento adaptativos:

- Resistencia al estrés. Es cuando la persona percibe el suceso traumático de forma menos intimidante, siente que es posible de ser controlado y lo toma como una ocasión para aprender. Esta forma de afrontarlo favorece un estilo de vida saludable e influye positivamente en la salud. Luego de acontecido el suceso, pueden presentarse por un lapso de tiempo, síntomas disfuncionales como consecuencia de lo ocurrido, pero estas personas logran recuperarse por sí mismos y seguir adelante.
- Por otro lado, otros individuos presentan una respuesta resiliente. Son personas que tienen la capacidad de continuar la vida proyectando el futuro, superan las situaciones que

los desestabilizan, como condiciones de vida complejas o traumas, sin generar síntomas disfuncionales. Fredrickson y Tugade (2003), expresan “que la resiliencia estaba mediada por la experimentación de emociones positivas; así afirman que las emociones positivas protegen a las personas contra la depresión e impulsan su ajuste funcional” (en Fernández-Abascal, 2009, p.35). Poseck (2006), menciona que son situaciones en que las personas enfrentan lo acontecido de tal manera que incluso viven y se desenvuelven en un nivel superior, como si la vivencia hubiera despertado en ellos capacidades y recursos que hasta ese momento no habían desarrollado, ajustándose así saludablemente a lo adverso. Echeburúa (2004) coincide con lo mencionado, agregando además que a pesar de sufrir dolor y tener memorias negativas de lo acontecido, son individuos que tienen la capacidad de disfrutar de actividades positivas. Cuentan con un buen control de las emociones, la valoración de sí mismos es positiva, llevan adelante aficiones gratificantes y tienen una postura positiva ante la vida. Continúan adelante activamente con su vida laboral, familiar, comunitaria, todo lo que les da la posibilidad de aprender de lo vivido.

- El último estilo de afrontamiento, es el llamado crecimiento postraumático. Ocurre, cuando luego de un proceso de lucha (que nace como consecuencia de vivir un suceso traumático) hay cambios positivos. Es el no solo, no verse afectado por el suceso adverso sino también el poder generar un aprendizaje a través de una reevaluación vital positiva. Calhoun y Tedeshi (1998) “hacen referencia a tres categorías en este concepto que son: el aprendizaje y cambio en uno mismo, en los vínculos y en la espiritualidad e ideología de vida” (en Fernández Abascal, 2009, p.35).

Enfoque psicosocial de intervención

Existen diferentes modelos o programas de intervención para dar respuesta a la situación adversa acontecida. Pérez-Sales (2004) por un lado, hace mención a que la intervención puede centrarse en la ayuda externa de emergencia a la población afectada, que no puede salir adelante por sí misma por cuestiones físicas y/o materiales. Priorizándose aquí las necesidades inmediatas, es decir aquello que se requiere de forma urgente para poder sobrevivir luego de la catástrofe. Y por otro lado, el enfoque psicosocial de intervención, al cual este autor adhiere, que pone foco en la reorganización y reconstrucción de la comunidad y la manera en que pueden hacerlo. Se procura fortalecerla, tomándola en cuenta y creyendo en sus capacidades, habilidades y mecanismos de resistencia, generando entornos resilientes, para que se consiga superar el suceso traumático (Pérez-Sales, 2013). Se trabaja sobre las vulnerabilidades individuales y comunitarias, y se busca reconstruir así el tejido social.

Pérez-Sales y Arricivita (2004) aclaran que el término psicosocial “hace referencia a la interacción entre lo individual y lo social como modelo indisociable de comprensión y acción sobre el mundo” (p.44). Mencionan como reto de las intervenciones psicosociales, el actuar tanto en el plano de intervención en crisis como también en el tránsito de acompañar a mediano y largo plazo.

Los programas de intervención en crisis desde este enfoque, intentan fortalecer y potenciar los mecanismos de afrontamiento psicológico de las personas afectadas, como forma de minimizar futuros agravamientos. Se busca reforzar sus actitudes y habilidades brindando conocimientos y formación, ampliando sus opciones y desarrollando valores y actitudes que colaboren con la solidaridad, la innovación, la participación y la tolerancia. En entrevista para Médicos y Pacientes.com (2013), Pérez-Sales expresa en relación al trabajo psicosocial: “Hay que trabajar desde una visión de la persona y la comunidad activa, resiliente, que progresivamente integra el impacto de lo traumático si se crean lo que llamamos contextos resilientes” (parr.6). Es así, que se incluye a las personas en el proceso de recuperación y reconstrucción posterior a la crisis, brindándole la posibilidad de comprometerse, sentirse útiles. Se evita dar mayores energías a posturas de indefensión o vulnerabilidad, siendo simplemente receptores pasivos de programas o de ayuda, sino que se busca que sean “(...) protagonistas de la propia historia” (Pérez-Sales, 2004, p. 7).

Éste autor (2004) plantea entender los procesos como caminos de acompañamiento, mencionando como elemento básico de la ayuda humanitaria el priorizar la dignidad de las personas afectadas con las que se trabaja, confiar en sus capacidades transformadoras de la realidad. “Y estos elementos – que son salud mental, pero mucho más que salud mental-impregnan cada uno de los quehaceres de los diferentes miembros de un equipo (...)” (p.7). Esta es una mirada transversal e integradora, en donde se toman en cuenta los elementos sociales e individuales en interrelación (respetando el contexto en el que acontece, las costumbres y tradiciones, raíces históricas etc.). En relación al rol del psiquiatra en éstos ámbitos Pérez-Sales (2013) expresa: “Uno aporta desde su mirada pero con una actitud constante de escuchar, de aprender, de compartir y de respeto hacia el otro” (parr.8). En este mismo sentido, Loarche (2007) menciona el “Encontrarse con el otro, compartir experiencias y emociones, aceptar fragilidades, reconocer resiliencias. Discrepar desde el respeto y realizar propuestas” (párr.7).

Pérez-Sales (2004) destaca la importancia de, al momento de analizar la respuesta de las personas a lo acontecido y proponer una respuesta clínica adecuada, se preste atención no solo a si se observan o no síntomas neurovegetativos como el estrés postraumático (que suele ser la minoría de la población afectada quienes lo presentan), sino el posicionarse desde una mirada al trauma desde la fortaleza y la resistencia, prestando

atención a los factores de afrontamiento positivo y de resistencia al trauma (Avia y Vázquez, 1998). La propuesta de este enfoque es dar fuerza a aquellas habilidades y conductas identificadas (a nivel individual y de las instituciones), que ayudan a enfrentar lo acontecido de manera positiva. Tomar lo ocurrido como aprendizaje (Loarche, 2007). Se sitúa así en un enfoque de psicología positiva y de resistencia que pone foco en los recursos existentes.

A continuación, se presenta la psicología positiva y sus conceptos fundamentales, como un aporte conceptual que enriquece el enfoque psicosocial, compartiendo el interés por generar condiciones que favorezcan el bienestar, el desarrollo y crecimiento de las personas y las comunidades. Y específicamente se tomará la propuesta de Pérez-Sales sobre psicoterapia positiva en situaciones adversas.

PSICOLOGIA POSITIVA

Origen, antecedentes y objetivos

Se considera que el discurso brindado por Martin Seligman al asumir como presidente de la Asociación Americana de Psicología, en el año 1998, es el punto de inicio de la psicología positiva (Seligman, 1999 en Lupano y Castro, 2010). Seligman manifiesta allí su interés en ampliar el foco de estudio de la psicología - centrada hasta ese momento principalmente en curar la enfermedad- hacia el desarrollo de las potencialidades humanas. Gancedo (2008), menciona que esta propuesta puede denominarse *enfoque salugénico* (citado en Lupano y Castro, 2010); el cual propone un cambio respecto del modelo médico. Modelo médico que comenzó a ser insuficiente en la década del cincuenta, como lo muestra la declaración de la OMS (1947) en la que se recalca que la salud no sólo es la ausencia de enfermedad. Fue fundamental para el surgimiento del enfoque salugénico, el concepto de promoción de salud. “Desde la promoción no se busca solo la evitación (prevención) de la enfermedad sino fundamentalmente el incremento de la salud y el bienestar en general (Godoy, 1999)” (citado en Lupano y Castro, 2010, p.45).

Poseck (2006), refiere a que tradicionalmente la psicología se ha enfocado principalmente al estudio de las emociones negativas, la enfermedad, la patología y la debilidad, lo cual “ha llevado a asumir un modelo de la existencia humana que ha olvidado e incluso negado las características positivas del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, (2000) y que ha contribuido a adoptar una visión pesimista de la naturaleza humana” (p.3).

Como antecedente de ésta rama de la psicología, se encuentran diferentes corrientes humanistas y existencialistas de la década del sesenta en adelante, Carl Rogers, Abraham Maslow, Eric Fromm etc. Poseck (2006) explica que dichas propuestas con tendencias positivas, no lograron consolidar una base empírica sólida. Centraban su atención en lo mejor del ser humano, en sus fortalezas y potencialidades que posibilitaban el desarrollo y crecimiento personal, en el bienestar y en la felicidad. También son antecedentes los trabajos clásicos sobre otros temas de interés como: apego, valores humanos, inteligencia emocional etc. (Lupano y Castro, 2010). La psicología positiva sumó a dichos planteamientos teóricos, el método de la psicología científica, generando investigaciones, procedimientos y técnicas.

The Journal of Positive Psychology (2005), expresa que la psicología positiva “refiere a las perspectivas científicas acerca de que hace que la vida sea digna de ser vivida. Se centra en los aspectos de la condición humana que llevan a la felicidad, a la completud y a prosperar” (citado en Lupano y Castro, 2010, p.46). “La psicología positiva es una rama de la psicología de reciente aparición que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las fortalezas y emociones positivas del ser humano” (Poseck, 2006, p.10).

Como ya se mencionó, el propósito de ésta rama de la psicología es extender la mirada de la psicología clínica más allá del padecimiento y su alivio (Seligman, 2005, citado en Piazza, 2011); siendo éste uno de sus objetivos. Busca mejorar la calidad de vida de los individuos, el bienestar y potenciar el desarrollo personal (Poseck, 2008). Es así que tiene como áreas de interés e investigación, el bienestar, la felicidad, las emociones positivas, el optimismo, el humor, la resiliencia y el crecimiento postraumático, la creatividad, etc.

Principales conceptos de la psicología positiva

Se definen y describen los principales conceptos de esta perspectiva, para una mayor y mejor comprensión del planteamiento de la psicoterapia positiva en situaciones adversas, que posteriormente se mencionará.

Se comienza con el concepto de bienestar. Vázquez (2009) menciona al bienestar psicológico o subjetivo como equivalente al de felicidad, concepto que consideran muy abarcativo y de difícil definición. El bienestar psicológico, es un concepto amplio el cual incluye componentes valorativos (de la satisfacción global con la vida) o reflexivos y las formas en que se responde a las circunstancias y estados emocionales. Considera que son

elementos constitutivos del bienestar: la presencia de un estado de ánimo entendido como positivo (disfrute, dicha, tranquilidad) y la ausencia de emociones negativas.

El estudio científico acerca de la felicidad y el logro de una vida plena es una meta principal de la psicología positiva. Seligman (2002), (en Lupano y Castro, 2010) refiere a tres caminos de acceso a una vida plena:

- Por un lado, el acceso a través de las emociones positivas. La denomina “vida agradable o vida placentera” y se refiere a un bienestar de corta duración, el cual se disfruta al realizar actividades placenteras que incrementan dichas emociones para ser feliz, al tomar contacto con el momento presente.
- Por otro lado, se puede lograr la vida plena al lograr comprometerse con la tarea que se realiza, vía de acceso que Seligman la nombra: “la buena vida”. Piazza (2011), expresa que es la experiencia que se vivencia al realizar una actividad relacionada con los talentos y dones, vinculados con las fortalezas y rasgos personales. Al utilizarlas cotidianamente se logra una felicidad auténtica y una caudalosa gratificación, que se puede aprender a desarrollar en todos los ámbitos de la vida (Seligman 2003, en Piazza 2011).

Csiszentmihalyi M. investigó acerca de la “buena vida” y el cómo se siente la persona cuando está completamente involucrada en la actividad que está haciendo. Elaboró así la teoría del flujo que hace referencia al estado de gratificación y fluidez que se obtiene al estar presentes en la experiencia (Piazza, 2011). Se produce un estado mental muy satisfactorio, sintiéndose la persona motivada internamente, encontrándose bienestar en la actividad en sí misma, siendo intrascendente la posible recompensa que pueda obtenerse (Mesurado, 2009 en Piazza, 2011).

Es una vía de acceso a la vida plena a través de lograr una conexión especial con la actividad que se realiza, un compromiso. Puede obtenerse, si se es consciente de las fortalezas personales y si se las aplica en la realización de la tarea (Lupano y Castro, 2010). Martin Seligman y Christopher Peterson identificaron 24 fortalezas diferentes, divididas en 6 tipos de virtudes (Poseck 2006). Las virtudes son: * coraje (valentía, persistencia, integridad, vitalidad, son sus fortalezas), * humanidad (amor, generosidad, inteligencia social, son sus fortalezas), * trascendencia (apreciación de la belleza, gratitud, esperanza, humor, espiritualidad, son sus fortalezas), * moderación (autocontrol, prudencia, humildad, perdón y compasión, son sus fortalezas), * justicia (civismo, justicia, liderazgo, son sus fortalezas) y * sabiduría y conocimiento (perspectiva, pasión por aprender, mente abierta, curiosidad, creatividad, son sus fortalezas). Estos autores concluyeron a su vez, que la gratitud, el optimismo, el entusiasmo, la curiosidad y la capacidad de amar y ser amado, son cinco cualidades que se vinculan consistentemente con la satisfacción con la vida.

- La tercera y última vía de acceder a la vida plena, es la “vida con sentido o vida significativa”. Es un tipo de acceso a la felicidad duradera, que se vincula con encontrar aquello en lo que uno cree, con la búsqueda de sentido y con el utilizar las fortalezas individuales al servicio de los demás.

Vázquez (2009) tomando a Seligman (2003), hacen referencia a tres elementos en los que se debería basar la psicología positiva: el estudio de las experiencias positivas, de las particularidades positivas individuales y de las organizaciones e instituciones positivas. En relación a esto último, Vázquez (2009) afirma que es necesario ampliar el objetivo de las investigaciones acerca de los talentos, virtudes y fortalezas de las personas, hacia las instituciones, como: la familia, el trabajo, la sociedad. Como promotores y potenciadores del bienestar de sus integrantes y de la comunidad toda

Recursos beneficiosos para enfrentar situaciones adversas.

Poseck (2006), hace referencia a diferentes recursos del ser humano eficaces para enfrentar situaciones desfavorables:

* La creatividad. Esta capacidad del individuo le permite generar ideas novedosas y crear nuevas formas de solucionar inconvenientes, y a su vez influir en la cotidianidad incrementando la calidad de vida. Tomando a Peterson, Seligman y Vaillant (1988), señalan que el optimismo por su parte, actúa mitigando el sufrimiento e incomodidad que surge en el caso de personas con estrés y enfermedades graves. Seligman (2002), afirma que también puede actuar como potenciador del bienestar y la salud en aquellas personas que sin presentar trastornos, quieren mejorar su calidad de vida (en Poseck, 2006). Alude también a la risa, en cuanto influye en la disminución del estrés y ansiedad, el aumento de la calidad de vida y es beneficiosa para la salud física de las personas. A través del humor el individuo logra disminuir tensiones, preocupaciones y lograr mayor estado de relajación.

* Las emociones positivas son también un recurso. Fredrickson (2001) expresa: “Experimentar emociones positivas lleva a estados mentales y modos de comportamiento que de forma indirecta preparan al individuo para enfrentar con éxito dificultades y adversidades venideras “(en Poseck, 2006, p.5), pudiendo los individuos por medio de ellas sobrellevar las situaciones difíciles y fortalecerse en el proceso.

Antes de continuar con la profundización en el concepto de emociones positivas, es necesario aclarar términos como: afecto, emoción, estado de ánimo. Fernández Abascal (2009) comienza explicando el concepto de afecto, el cual incluye tanto las emociones como los estados de ánimo.

La emoción es producida como consecuencia de un evento (interno o externo) conocido y determinable de corta duración y alta intensidad afectiva, el cual desencadena un cambio afectivo específico. Es entonces un estado afectivo, compuesto por un elemento fisiológico - que le es característico- y una pauta de reacción determinada y reconocible. Su fin es disponernos para la acción y modifica el curso de nuestro actuar.

Esa experiencia es evaluada como agradable o no, buena o mala, placentera o displacentera (Vázquez, 2009), atribuyéndole así el carácter de experiencias positivas o negativas. La calificación de emociones negativas o positivas, no tiene que ver con su propia naturaleza, -ya que las mismas tienen un valor adaptativo-, sino con cómo son vividas las experiencias por quienes las gozan o padecen (Lazarus, 2003 en Vázquez y Hervas, 2009). No existen emociones buenas o malas sino el afecto positivo o negativo al que están asociadas.

Fernández-Abascal (2009) explica que cuando se vive una situación a la cual se le asocia un afecto negativo, este da aviso de riesgos posibles, brindando la posibilidad de evitar sucesos peligrosos, permitiendo la adaptación. Comprende emociones y estados de ánimo que son evaluados como desagradables y generan respuestas negativas de la persona.

El afecto positivo en cambio, informa al individuo acerca de las posibilidades de acción que tiene, dirige la conducta a condiciones favorables, pudiendo aprender nuevas formas que son satisfactorias emocionalmente. Fomenta un estilo de vida más dinámico, aumenta el interés por el cuidado personal, puede asociarse a la prevención de enfermedades y a la promoción de conductas saludables, ayudando a generar lazos sociales. Comprende estados de ánimo y emociones con un contenido subjetivo agradable (Vázquez, 2009).

El estado de ánimo o tono emocional, es más difuso y permanente que la emoción y tiñe nuestra experiencia afectiva de modo continuo, genera un cambio afectivo no específico, cuyo inicio o final es de difícil delimitación, siendo su intensidad afectiva menor. Por su parte, Vázquez (2009) explica que no necesariamente se relaciona a alguna experiencia sino que sería un “telón afectivo de nuestra vida cotidiana” (p.10).

Estos conceptos se interrelacionan. Por ejemplo al tener determinado estado de ánimo esto cambia la forma en que pensamos nuestro entorno y eso puede en un futuro generar determinado tipo de emoción en particular y viceversa.

Retomando el concepto de emociones positivas, Vázquez (2009) las define como: una propensión de respuesta de diversos componentes de corta duración (fisiológicos, corporales, experiencias subjetivas placenteras), que se presentan durante un tiempo determinado. Tendencia generada como consecuencia de cierta valoración positiva de algo acontecido. “Las emociones positivas pueden ser canalizadas hacia la prevención, el

tratamiento y el afrontamiento de forma que se transformen en verdaderas armas para enfrentar problemas” (Fredrickson, 2000 en Poseck, 2006 p.6). Vázquez (2009), menciona estudios realizados con supervivientes de terremoto y en campos de refugiados y alude al papel amortiguador de las emociones positivas frente a las negativas, afirmando la importancia para el bienestar humano; “los datos sugerían que quienes manifestaban mas emociones positivas presentaban una menor probabilidad de tener problemas psicológicos” (p.22). Como ya fue mencionado anteriormente, la resiliencia esta mediada por la experimentación de emociones positivas.

Las emociones positivas cumplen un papel importante en esta teoría psicológica. Vázquez (2009) expresa que son una señal positiva de existencia de buen nivel de bienestar. Favorecen la salud (psicosocial, intelectual y física) y el bienestar, promueven el crecimiento personal, dando lugar a sentimientos de satisfacción con la propia vida, el tener esperanza, contar con optimismo y tener una auto-percepción de mayor felicidad (Fredrickson y Fernández-Abascal y Palmero, 1999 en Piazza, 2011). A su vez menciona indagaciones que demuestran que el buen humor, la felicidad y la risa ayudan a mantener la salud y a recuperarla (Nezu, Nezu & Blissett, 1988).

Los efectos de las emociones positivas permanecerán más allá de las emociones generadas, ya que afectan la conducta a futuro del individuo y son fundamentales para la autorregulación de las propias emociones (Fernández-Abascal, 2009). Efectos que se presentan a nivel bioquímico (ejemplo la presencia de dopamina), a nivel social (al estar presente el afecto positivo tenemos interés en vincularnos con los demás, ayudar, ser generoso, confiar y comunicarnos) y efectos cognitivos (estilo cognitivo más abierto, flexible, aumento de la motivación, generación de nuevos recursos intelectuales y habilidades cognitivas, pensamientos más creativos, resolución de problemas con soluciones innovadoras) (Fredrickson y Joiner, 2002 en Fernández-Abascal, 2009). Otros efectos fundados en la experiencia de estados afectivos positivos son: el “favorecer la atracción, la simpatía y el apego a los demás, el juicio hacia los demás y hacia uno mismo es más indulgente, el favorecen, reparar o contrarrestar estados de ánimo negativos, permiten el cambio constructivo no destructivo” (Vázquez, 2009, p.21).

Psicoterapia positiva en situaciones adversas

Pérez-Sales (2008) la define como:

Aquellos elementos del conjunto del proceso psicoterapéutico que (a) usan el trabajo con emociones positivas para mejorar el malestar (b) extraen de la adversidad elementos de

fortaleza, aprendizaje y resistencia que mitiguen y prevengan el daño futuro y permitan un mayor desarrollo personal (p.3).

Este autor hace un recorrido por diversos estudios que fueron realizados, que tenían como objetivo crear métodos de promoción del bienestar e intervenciones para la promoción de la felicidad, sobre todo referidos a la ansiedad y depresión o a las formas de afrontar situaciones adversas. En ellos, destaca que, se profundizaba por ejemplo en: la búsqueda de significado y propósito de los hechos como elemento de desarrollo emocional (Roger, Fromm, Jung, Frankl), el poder hacer consciente y transmitir las necesidades psicológicas básicas (Maslow), el optimismo vinculado con el bienestar psicológico (Scheier y Carver), la creatividad como herramienta de creación de nuevas soluciones a las problemáticas, la esperanza y en la confianza en uno mismo creyendo en los propios recursos internos para hacer frente a las dificultades.

Los elementos comunes encontrados por Pérez-Sales en los diferentes estudios son:

(a) Las relacionadas con el concepto general de tener una vida plena y con sentido (meaning) -denominado como propósito vital, realización personal, búsqueda de propósito y sentido u otros- quizás el aspecto en el que hay mayor consenso

(b) Las relacionadas con la toma de conciencia sobre las propias emociones y la capacidad bien de regularlas, bien de aceptarlas como son – incluyendo conceptos como percepción de felicidad, percepción de gozo y satisfacción, conciencia de la existencia de emociones, mindfulness u otros”

(c) Las relacionados con la satisfacción con uno mismo – denominadas también desarrollo de la riqueza interior, crecimiento personal o autoaceptación – (Fordyce 1981, Fredrickson 1998, Ryff 1998, Fava 1999, Frisch 2006) o con el convencimiento sobre las capacidades propias para transformar la realidad

(d) Las relacionadas con las relaciones interpersonales plenas – denominado también como relaciones positivas, habilidades de relación interpersonal u otros.

(Pérez-Sales, 2008, p.8)

En las propuestas de intervención para la promoción de la felicidad, se hace foco en las emociones positivas, buscando mejorar el malestar. “A través de ellos se asume que la persona logra ser más resistente a la adversidad al lograr las emociones positivas, prevenir, minimizar o modular la aparición presente o futura de emociones negativas” (Tugade y Fredrickson, 2004 en Pérez- Sales, 2008, p.5).

Pérez-Sales (2008) propone recomendaciones y técnicas para la labor de psicoterapia positiva en situaciones de trauma, o crisis, basadas en el respeto al ser humano y sus procesos naturales de recuperación. Y aclara que los profesionales a cargo

entiendan que el individuo puede trabajar con la idea de que es posible el crecimiento personal en esa instancia; sin excluir la posibilidad de aplicar técnicas terapéuticas clásicas de trabajo sobre vulnerabilidad y daño.

Entre las diferentes recomendaciones, técnicas y sugerencias de trabajo propuestas por Pérez-Sales (2008), destacamos las siguientes:

- Por un lado, hace referencia a elementos generales a trabajar en el trabajo terapéutico. Estos son: la curiosidad, el concepto de identidad y la posibilidad de cambio. Se propone el potenciar la curiosidad, generando una búsqueda activa y un espíritu indagatorio, para el aprendizaje acerca de uno mismo en los sucesos desafortunados. A través de la psicoterapia positiva, se intenta rescatar elementos de lo ocurrido que refuercen la identidad positiva. Se sugiere también, clarificar los recursos que se poseen, en base a los cuales, se diseñará un posible plan de autoconstrucción e indagación sobre las creencias del individuo en relación a qué posibilidad o no tiene de cambio. Asimismo, recomienda el bucear con los afectados, en las relaciones humanas, la necesidad de afecto, los miedos y expectativas sobre la expresión de emociones, la ayuda mutua, el derecho a ser amado. Profundizando además en el sentido de plenitud, felicidad y coherencia con uno mismo. Como paso posterior, invita a continuar la labor utilizando estrategias enfocadas a las actitudes que permiten mejorar el afrontamiento en hechos adversos, como son: la aceptación realista, la flexibilidad, el optimismo, el cambio y el reto.
- Como otra sugerencia, refiere a las estrategias específicas referidas al crecimiento y resistencia. Aquí menciona el dar lugar a la exploración de pequeños instantes felices relacionados con el suceso traumático, de forma tal de estimular pensamientos o acciones que promuevan las emociones positivas, generando así un balance emocional. A su vez, propone llevar adelante una búsqueda de recursos propios, rescatando, reconociendo y dando valor a elementos de fortaleza que surjan en el espacio terapéutico, construyendo así una imagen positiva del individuo que le permita un posible cambio. Asimismo, señala el ayudar a identificar los signos de mejoría y tomarlos como potenciales de recuperación habilitantes para un cambio positivo.
- Su recomendación en cuanto a los elementos comunitarios y sociales, toma en cuenta el señalamiento de Martín-Baró (1990) relativo a que las adversidades son por definición, psicosociales (en Pérez-Sales, 2008) y que “su impacto, además, depende más de los denominados factores post-trauma que de los propiamente inherentes al hecho en sí (p 38). Propone generar formas de trabajo en las que se tomen en cuenta los procesos colectivos, buscando dar sentido al suceso adverso y afrontarlo, intentado salir del hecho fortalecidos como comunidad. Dentro de la larga lista de elementos que Pérez-Sales (2008) enumera en

este punto, se destaca: la valoración y promoción de las formas de apoyo mutuo y del apoyo social frente a la adversidad; el estímulo, desarrollo y participación en redes comunitarias y sociales internas o externas; el fomento de espacios lúdicos y de estímulo de emociones positivas de carácter individual y colectivo; el favorecimiento de sentimientos de esperanza colectiva

BIODANZA

En este último apartado del marco teórico, se presentan los elementos conceptuales más importantes de la técnica Biodanza, tomando lo explicado por su creador Rolando Toro en su libro "Biodanza" (2008). Por último, se hace hincapié en los estudios e investigaciones académicas acerca de sus beneficios, comentando también los beneficios investigados acerca de la danza como herramienta que fomenta el bienestar.

Origen, definición, objetivos

Como explica Toro (2008), el término "Biodanza", está compuesto por el prefijo "bio" derivado del griego que significa "vida" y el término "danza" entendida como movimiento pleno de sentido, la danza de la vida. Esta técnica grupal que combina música, danza y vivencia fue creada por el psicólogo y antropólogo chileno Rolando Toro Araneda. A mediados de la década del sesenta, integró la danza al Hospital Psiquiátrico de Santiago de Chile como herramienta de trabajo con pacientes psiquiátricos; la que luego enseñaría en la Universidad de Chile, perteneciendo a la cátedra de Psicología del Arte y la Expresión y al Centro de Antropología Médica. En la década del setenta, se extendió por América Latina, para luego llegar a Europa a mediados de los años ochenta. Actualmente, se practica también en Estados Unidos, Sudáfrica, países de África y Asia.

Con esta novedosa incorporación en el ámbito médico psiquiátrico, buscaba una técnica de desarrollo humano con la cual "humanizar la medicina", apartarse de la propuesta de la psicoterapia tradicional centrada en los síntomas, intentando estimular las partes sanas de la persona, "cuando es posible hacer crecer la "parte luminosa" de un enfermo, la "parte oscura", representada por los síntomas, tiende a reducirse" (Toro, 2008 p.47).

Su creador la define como: "un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida". (Toro, 2008, p.39). Biodanza es un sistema de integración de potenciales humanos. A continuación se analizará esta definición.

* La Integración humana, es referida a: la integración de cada individuo consigo mismo (de la forma más genuina y orgánica posible) rescatando su unidad psicofísica; la integración con el semejante (restaurando el lazo originario con la especie); y a la integración con el universo (recuperar la conexión primaria con la naturaleza y el formar parte del cosmos). Esa integración, se logra por medio de la estimulación de la función primordial de conexión con la vida. Toro plantea que el ser humano ha perdido la capacidad de conectar con la vida que lo rodea, debido a un proceso de degradación de los instintos. (Toro, 2008, pp. 40-41)

* Renovación orgánica. Toro estudió el funcionamiento de los sistemas vivientes y su capacidad de, frente a las adversidades, generar soluciones novedosas y reacciones de adaptación al nuevo escenario biológico, su capacidad de autoorganización. Explica que si bien, en el ser humano, la determinación genética propone formas muy específicas de funcionamiento, pueden generarse nuevas soluciones adaptativas. El individuo como ser viviente, tiene la capacidad de generar un nuevo equilibrio y orden frente al caos, restaurando la autorregulación orgánica. Toro (2008), toma la definición de homeostasis de Walter Cannon (1956) “La homeostasis es el mecanismo de autorregulación que permite al organismo mantenerse en estado de equilibrio dinámico, no obstante las oscilaciones de las funciones variables” (p.43). Es esa homeostasis o equilibrio interno que se estimula a través de ejercicios de movimiento específicos, promoviendo vivencias de integración en las que se ponen en marcha procesos de reparación a nivel celular y una regulación global de las funciones biológicas, aconteciendo la renovación orgánica. Para su creador, el trabajar sobre la autorregulación, tiene efectos beneficiosos en la disminución del estrés. (Toro, 2008, pp. 42-43)

* En relación a la reeducación afectiva, Toro (2008) explica que es un fin esencial del sistema, cuyo objetivo es activar la afectividad en la persona, desarrollar la habilidad de establecer lazos con otros. Considera que es deseable de hacerse en el ámbito educativo desde los primeros años de vida. Por último, al referirse al reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, hace alusión a re establecer contacto con los instintos, impulsos innatos y vivir en virtud de ellos, lográndose así, responder de forma armónica a las necesidades del organismo, lo que ayuda a mantener la salud. A través de esto, se reestablece la conexión con la naturaleza. (Toro, 2008, pp. 44,46)

Andino (2018) menciona como objetivos de Biodanza, el desarrollo de las potencialidades y capacidades humanas, el estimular el surgimiento de sentimientos de felicidad y el establecimiento de relaciones humanas más sanas, nutritivas y mejores. Se busca así generar salud. Es una propuesta a que la persona se corra del lugar de ser espectadores pasivos o víctimas de su propia vida y lo que acontece en ella, promoviendo que se conviertan en agentes activos de la transformación de la propia existencia. Al ser una

técnica que a través de ejercicios específicos trabaja desde y sobre los aspectos saludables del ser humano- promoviendo el reconocimiento y fortalecimiento de los mismos, junto con su calificación positiva-, es generadora de emociones integradoras (Toro, 2008).

Modelo teórico y principio biocéntrico

A continuación se hace una breve descripción del modelo teórico que fundamenta la propuesta de Biodanza, siendo un modelo de características flexibles y en constante evolución, que su creador fue modificado con el correr de los años en base al continuo estudio, investigación y observación de los procesos de quienes participaban en las aulas. Toro (2008) explica, que al realizar sus propuestas de danza en los grupos de pacientes del hospital, analizó los efectos de las mismas y observó que con cierto tipo de movimiento, música y vivencia se reforzaba el sentido de la propia identidad y conciencia corporal (lo cual beneficiaba a los pacientes psicóticos), y con otros ejercicios, se disminuía la percepción de los límites del cuerpo, trance (lo cual era beneficioso para las personas estresadas, tensas y angustiadas). Este eje continuum identidad – trance, fue la base inicial para su modelo teórico, agregando luego otro eje de trabajo compuesto por las líneas de vivencia en los que se expresan los potenciales genéticos de vitalidad, creatividad, afectividad, sexualidad, trascendencia, dándose la integración del potencial genético humano.

Toro (2008) menciona el estudio que realizó de las leyes universales que conservan y permiten la evolución de los sistemas vivos, analizando los descubrimientos en el campo de la biología genética, la ciencia de la evolución, el estudio comparado de estructuras morfológicas, la teoría de los sistemas de regulación etc. Formula así, un axioma en base al cual estructura la teoría de Biodanza y el principio biocéntrico. Este principio entiende al Universo como un organismo viviente, el cual existe porque existe la vida, se organiza en función de ella. Es la vida una fuerza que conduce la evolución del cosmos, que se pone al centro, promoviendo el respeto a todo lo que existe. Es una propuesta de recuperación del valor de la vida, su sacralidad. Propone que este principio sea punto de partida de las conductas humanas y de disciplinas como la educación, la psicoterapia, la jurisprudencia etc. (Toro, 2008, pp.67-73)

Metodología: elementos fundamentales. Líneas de vivencia.

La metodología de Biodanza es grupal y busca inducir vivencias integradoras, por medio de la música, el movimiento corporal y la vivencia. Toro (2008) explica que éstos son tres elementos fundamentales que se influyen recíprocamente y funcionan

indefectiblemente en conjunto de manera organizada. Toma la definición de Kurt Lewin (1942) de sistema “un sistema cuyas partes están dinámicamente conectadas de modo que la modificación de una parte produce un cambio en todas las otras” (Toro, 2008, p.191) y también toma su teoría del campo. Es en esa coherencia en la que actúan, la base de la eficacia de la propuesta Biodanza, según expresa su creador.

- La música. Toro (2008) explica que se proponen los ejercicios con la finalidad de inducir una vivencia específica, acorde al objetivo metodológico buscado. Así, con la presencia de una música determinada, unida a los gestos y movimientos coherentes con ella, da como resultado vivencias en los participantes que son afines, pudiendo tener matices e intensidades diferentes. Toma los pensamientos antiguos de que “el universo está regido por pautas rítmicas, por acontecimientos que se repiten cíclicamente, por fenómenos de pulsación y vibración, y todo esto parecía ordenarse dentro de un plan armónico” (Toro, 2008, p.195). Hace referencia a las pautas musicales de la naturaleza y la resonancia en el ser humano de esos mismos ritmos (como el latido del corazón, el ritmo respiratorio). Toro (2008) afirma que el ser humano está en desconexión con esos ritmos que nos llevan a un estado de gracia. La música que se utiliza es aquella que presenten los “atributos “biológicos” como fluidez, armonía, ritmo. Músicas que por su composición, contienen emoción y expresividad, que pueden suscitar vivencias integradoras. Biodanza utiliza la semántica musical, que es el estudio de los significados emocionales, en base a lo cual propone un catálogo de músicas a utilizar según el objetivo buscado. Se eligen temas estables, que expresen un estado de ánimo elevado y con contenido emocional intenso. “Mediante el método fenomenológico, es posible describir los efectos musicales sobre la corporeidad y sobre los estados de ánimo (...)” (Toro, 2008, p.205); Toro integra la fenomenología con la semántica musical. Karger (2013) refiere a los efectos transformadores de la música en Biodanza “(...) porque es el lenguaje universal capaz de traspasar las barreras defensivas que generamos desde nuestra mente y hace efecto en nuestro cuerpo” (p.97)

- El movimiento, es el segundo elemento fundamental de la metodología de Biodanza. Los movimientos que se proponen son una expresión de vida. La danza es una expresión artística muy antigua. Kokkonen (2014) cuenta que desde la pre historia y la antigüedad tiene un fuerte componente social en su esencia, se danzaba en actos sociales, ceremonias religiosas etc. y formaban parte de la cotidianidad. Eran realizadas con fines curativos o terapéuticos, vinculadas con sucesos trascendentes del vivir (nacimientos, muertes, fertilidad, guerras, etc.).

Podemos encontrar diferentes definiciones de danza. Tomamos la mencionada por Kokkonen (2014) desde la mirada de la neurociencia, diciendo que refiere a: “la capacidad

de interacción entre cuerpo y mente para transmitir emociones, en la que participan tanto el sistema nervioso autónomo como el somático” (Dale, Hyatt y Hollerman, 2007, p. 100, en Kokkonen, 2014, p.125). En cuanto al movimiento y a la danza, Toro (2008) expresa que la primera forma de conocer el mundo antes que la palabra es el movimiento. Toma a la danza como movimiento de vida, de intimidad, es fuerza de unión a la especie.

Piazza (2011), se refiere a la danza como una expresión vinculada con la fuerza de la naturaleza, pero luego esa espontaneidad fue limitada por las distintas técnicas de danza. Refiere al cuerpo y el movimiento como anclajes y sostén. La vida es movimiento y la danza es una forma de expresión de ello. Movimiento en el sentido de acción física de moverse y, como la etimología de la palabra explica, la inclusión de la posibilidad de conmovier, remover, revelar. Explica que el ser vivo se mueve impulsado por el deseo de mostrarse tal como es, buscando placer, resolver tensiones y “la necesidad vital de expresión y comunicación”. (Piazza, 2011, p.35). Para esta autora, se toma aquí la perspectiva del cuerpo deseante, cuyo movimiento es independiente del espacio físico, y el recorrerlo es un movimiento cargado de afectos.

“La danza es un modo de ser en el mundo que representa una vía privilegiada de acceso a nuestra identidad originaria; es la expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo” (Toro, 2008. p.28). Toma el significado básico de la danza, como movimiento integrador, no como un simple baile. Propone los ejercicios basados en movimientos naturales del hombre, gestos de vínculo (abrazar, mecer, acariciar) y gestos arquetípicos, creando una propuesta de danza orgánica, buscando conectar así profundamente con la vida. Toro considera a su propuesta de danza, como terapéutica, como también lo son para él, la danza del vientre, la Danza Movimiento Terapia entre otras. Propone un modelo sistémico del movimiento, el cual siempre va unido a la vivencia y a la emoción - movimiento pleno de sentido - y a través del cual, el ser humano que se es, se expresa (Toro, 2008, pp. 209-218)

- Otro elemento de la metodología es la vivencia. Vivencia, en latín *viventia*, que significa “experiencia de la vida” (Toro, 2008 p.32). Toro (2008), explica que su método consiste en inducir vivencias integradoras y armonizadoras (implican una inmediata y profunda conexión con uno mismo) por medio de la música, el movimiento y el grupo. Para establecer su concepto de vivencia, la teoría de Biodanza toma los pensamientos de Dilthey W, la fenomenología de Merlau – Ponty, la ontología de Heidegger y la sociología de Weber (Toro, 2008).

La vivencia tiene prioridad sobre la función cognitiva, la conciencia y el pensamiento simbólico, los cuales no están excluidos, siendo el proceso de trabajo desde las emociones hacia los significados. Toro y Terrén (2008) explican que Biodanza promueve un estado de

relajación o de meditación, buscando integrar el sentir con el pensar. “Nuestra labor en Biodanza se compromete con la identidad desde la emoción, desde la vivencia como experiencia emocionada” (p.18). Describen a la vivencia como un acontecimiento que se vive con gran intensidad, que se despliega en el presente e informa a la persona acerca de sus sensaciones y percepciones, es una manera de conocer, acortando la distancia entre el sentir y la observación de ese sentir, se toma contacto con las emociones y se simplifica su expresión. Se busca despertar vivencia que nos permiten ser uno mismo, aquí y ahora, es la vivencia de estar vivo, “permitiendo una existencia integrada y saludable” (Toro, 2008, p.261).

Dentro de su modelo teórico, Toro (2008) propone líneas de vivencia sobre las cuales se trabaja, en las que se expresan los potenciales genéticos de: vitalidad, creatividad, afectividad, sexualidad, trascendencia. A continuación expondremos los elementos fundamentales de las mismas (Toro, 2008, pp.130-145):

* Línea de vivencia vitalidad. Toro y Terrén (2008) expresan que en ella se pone énfasis en la energía vital. El contar con una cantidad alta de vitalidad, muestra un grado de bienestar en la persona, siendo un individuo activo, con interés en vincularse con los demás, que realiza actividades saludables fuera de su hogar, que se encuentra conectado con la alegría, con la fuerza interior. Se vincula con la autorregulación. Se busca que la persona pueda conectar con sus necesidades más básicas, las reconozca e identifique cuándo y cómo las posterga, promoviendo la integración entre el sentir y el hacer, disminuyendo la distancia entre el deseo de hacer algo y la realización del mismo; recuperando así la vitalidad. Se propone contactar con el placer en los ejercicios, de forma que luego en la vida cotidiana se busque también esto, ya que se aprende a reconocer que nos gusta y que no. Reconocer los hábitos, pensamientos, relaciones, acciones saludables y aquellos que no lo son, aprender a escuchar al cuerpo y respetarlo.

En esta línea también se trabajan los vínculos como aspecto que nutre la vitalidad. A través de las propuestas se propicia la empatía, la capacidad de conectar con el otro. Se busca un enaltecer la propia vida, a través de la palabra con calificaciones positivas y también se trabaja la opinión acerca de si mismo. Se concibe a la vida como sagrada y desde allí se valoriza a cada individuo como ser único e irrepetible. Es una propuesta de encuentro con la vida, con lo simple, de comprometerse con ella, fortaleciendo la propia identidad y la fuerza interior. En relación a ésta línea de vivencia Toro y Terrén (2008) hacen referencia a que Biodanza tiene efectos antidepresivos y reduce el estrés.

* En cuanto a la línea de creatividad, Toro (2008) expresa que la creatividad tiene que ver con la expresión y la libertad de ser. Hace referencia a lo artístico, pero además afirma que

la creación es: "(...) una extensión del proceso de la vida" (p.140). Se vincula con la curiosidad innata y el instinto exploratorio. Es un impulso de renovación frente a la realidad (Toro y Terrén, 2008, p.55). Biodanza propone danzas creativas y expresivas, buscando conectar con el sentir para luego expresarlo, desafiando al individuo a mostrarse, a crear, permitirse la curiosidad y explorar lo desconocido. Según Toro (2008) con ésta línea de vivencia se busca la expresión de los impulsos creativos naturales. Se promueve también el incluir esa creatividad en la cotidianeidad, crear la propia vida. La expresión de las emociones es fundamental en ésta línea de vivencia.

* La tercera línea de trabajo es la afectividad. El ser humano precisa de otros seres humanos para sobrevivir. Toro y Terrén (2008) expresan que la afectividad es la solidaridad y cohesión de la especie, es la búsqueda de protección y seguridad, es la nutrición amorosa a través del abrazo, la caricia afectiva; el poder dar, recibir y pedir amor. Para Rolando Toro contiene un trasfondo biológico de supervivencia (en Toro y Terrén, 2008 p.62.)

En Biodanza se crea un ambiente en el que se pone como prioridad el cuidado y el respeto (del tiempo, del espacio, el cuerpo de cada uno) y se trabaja esta línea a través de la caricia, como la forma más primaria, fundamental y esencial de contacto humano. A través del abrazo nos encontramos con nosotros mismos y con el otro, al cual se lo percibe como un semejante, permitiendo sentirse parte de una creación mayor. "(...) el contacto debe darse dentro de un proceso progresivo de comunicación afectiva y de empatía y alcanzar la cualidad de caricia "(Toro, 2008, p. 234). Se aprende y profundiza en la comunicación que no utiliza la palabra, comprendiendo el lenguaje corporal (propio y ajeno). Se estimula el contacto con lo bello, con lo positivo de uno mismo (autocalificación), el ser empático con uno mismo y con los demás, reforzando la propia identidad y calificándola. Se genera así, un ambiente de seguridad y confianza, promoviendo la posibilidad de extender nuestra capacidad de entrega, estimulando una mayor profundidad en la vinculación humana. Toro basa su propuesta del contacto y la caricia en antecedentes históricos, estudios antropológicos, e investigaciones de Harlow, Spitz, Leboyer, Gessell etc. El contacto con los demás permite el crecimiento (Toro, 2008).

* En relación a la línea de trascendencia, Toro (2008), desde una perspectiva antropológica y evolutiva, concibe la danza como sagrada, espiritual. Toro y Terrén (2008) toman el pensamiento del psicólogo social Diarmuid o'Murchu, en cuanto a entender que la danza surgió como una herramienta para dar sentido y significado a la vida, ayudando a contactar con lo divino. A través de esta línea, restableciendo y reafirmando la conexión con la naturaleza (las personas somos parte de la misma) se busca conectar con todo lo que existe, conectar con la gratitud de estar vivos, promoviendo estados de felicidad, encanto y goce profundo.

* Por último, a través de la línea de sexualidad se trabaja la conexión con la fuente del deseo y el placer de vivir. Es el realizar cada acto en la vida disfrutando el momento presente al hacerlo, el tomar contacto con los placeres simples, en actos simples.

Todas las líneas de vivencia de Biodanza se trabajan desde la progresividad en la profundidad y tipo de experiencias propuestas, respetando los límites, las necesidades de cada uno, teniendo presente la sacralidad del cuerpo y de la vida.

Es una propuesta que promueve el desarrollo personal y grupal, el crecimiento como individuos, la transformación interna. Toro (2008), hace referencia al poder que tiene el grupo como matriz de renacimiento. Grupo que sirve de continente afectivo, encuentros humanos que tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relacionamiento humano

Beneficios a la salud

Por último, se hará referencia a los beneficios relevantes a la salud que en sí misma tiene la danza, para luego referirnos específicamente a las investigaciones realizadas sobre los efectos de Biodanza.

Kokkonen (2014), en relación a los procesos cognitivos, alude a indagaciones que aseveran que el simple movimiento puede tener influencia en la flexibilidad y creatividad del pensamiento (Slepian y Ambady, 2012 en Kokkonen, 2014).

En el ámbito psicológico menciona que: aumenta las emociones positivas, como la felicidad, la alegría (Knestaut, Devine y Verlezza, 2010). Barnett-López (2012) expresa que la danza es una herramienta de expresión y comunicación con el otro y con uno mismo, pudiendo expresar emociones y desarrollar habilidades sociales y cognitivas” (Bernal y Silva, 2014 en Barnett-López, 2012, p.43). Beneficia la confianza en sí mismo, aumenta la motivación y disminuye la ansiedad (Pérez-Testor, 2010; Quin, Redding, & Frazer, 2007). Posibilita fortalecer la autoestima y el autoconcepto, gracias a la integración de lo emocional, psicológico y físico (Weiner, 1985). Kokkonen (2014), expresa que la observación y la práctica de la danza, son alimento para la creatividad, evocan emociones y le brinda al individuo “una forma ancestral de experimentar y expresar de forma no verbal emociones. Permite tener ideas creativas y percibir la conexión entre cuerpo y mente, fomentando desde una perspectiva holística la salud y el aprendizaje.” (Kokkonen 2014, p.132).

A nivel social la danza puede ayudar a mitigar la soledad (Alpert, 2011 en Kokkonen 2014), y generar profundos sentimientos de unidad y afiliación (Quiroga Murcia et al., 2010, en Kokkonen 2014). Piazza (2011) describe que la vivencia de danza a nivel de grupo, da cohesión, lo que permite la colaboración y cooperación esenciales para una vida en

sociedad. Incentiva la motivación en vincularse con las personas, incide positivamente en el despliegue de habilidades sociales y genera una percepción del ambiente, como seguro (Bernal & Silva, 2014; Hui, Chui, & Woo, 2008; Lloret, 2009 en Piazza, 2011).

Toro considera que “Biodanza es un sistema de profilaxis, rehabilitación existencial, integración psicofísica (superación de disociaciones), reeducación de la afectividad y tratamiento complementario de enfermedades mentales y psicosomáticas” (Andino, 2018, p.17). Este autor afirma, que este sistema nos da la posibilidad de manejar de buena manera las emociones y la salud, reduce la ansiedad y el estrés que se produce por conflictos emocionales, aumentando la autoestima y la calidad de vida.

Al hacer un recorrido por las indagaciones y estudios realizados en relación al sistema Biodanza, se observa que existe un amplio interés en profundizar acerca de sus efectos en relación a: la promoción de salud, la inteligencia emocional, la renovación existencial, la libertad y autonomía, los parámetros físicos y psicológicos, la afectividad y espontaneidad en niños, la ansiedad, la reducción del estrés y el bienestar etc.

Fue en la década de los noventa que se comenzó a realizar investigaciones empíricas de los efectos de Biodanza, según explica la investigación “Biodanza effects on stress reduction and well-being. A review of study quality and outcome”, Stueck y Tofts (2016). Fue en Argentina que un grupo de investigadores (Marcus Stueck, Alejandra Villegas, Rolando Toro, Raúl Terrén, Verónica Toro y otros), llevó adelante la primera indagación cuantitativa empírica clásica sobre estrés, bienestar y Biodanza. Stueck y Villegas, en el año 2008 en la Universidad de Leipzig, realizaron una investigación acerca de los estudios e investigaciones experimentales que habían sido hechas y trataban sobre los efectos de la caricia, las aulas de Biodanza comparada con grupos de control de Yoga, la extensión de Biodanza acuática y sus efectos en la disminución del estrés y bienestar, etc.

Con el fin de conectar investigadores y encontrar un consenso sobre los estándares de estudios de buena calidad que pudieran ser publicados en revistas internacionales, se creó una red abierta de investigación científica (BIOnet), incluyendo la medicina regenerativa, investigaciones de Biodanza, psicología positiva, psicología de la salud y educación temprana.

En la investigación mencionada anteriormente, Stueck y Tofts (2016), realizan un meta análisis, (aplicando para ello estándares internacionales de investigación clínica y social científica) y una revisión sistemática, de las investigaciones relacionadas con los efectos de Biodanza en la reducción del estrés y el bienestar, la regulación emocional y sobre las variables biológicas relacionadas con la salud.

Se describe a continuación sucintamente la conclusión de dicha investigación. En ella, Stueck y Tofts (2016) expresan, que teniendo en cuenta las limitaciones metódicas que observaron en los estudios, hay algunos efectos específicos de Biodanza a tomar en cuenta en comparación con los grupos de control. Algunos de estos son los siguientes:

- * Biodanza tuvo efectos específicos en la impaciencia, disminuyendo la misma a largo plazo y aumento de la capacidad de recuperarse en corto plazo. Impaciencia relacionada con estar bajo situaciones de presión, vinculada con la salud cardíaca.
- * En tres de los estudios, se concluye el incremento en la sensación de activación, el estar más despierto, divertido, dispuesto y atento. Lo cual es verificado por otra investigación donde se registra aumento significativo de la activación simpática fisiológica al día siguiente del aula, sin utilizar mecanismos de inhibición del estrés. Esto podría ser un factor fisiológico para prevenir el agotamiento (Stueck, Balzer, 2002, en Stueck y Tofts, 2016).
- * En cuanto al estado de ánimo, se presenta aumento el estado alegría y el bienestar luego de las sesiones, en tres de los estudios. También aumentaron las descripciones positivas en cuanto a los sentimientos y una mayor capacidad de descripción de sentimientos negativos. Lo cual muestra que biodanza parece ser una técnica en que el individuo se pone en contacto y aprende a expresar esos sentimientos sin sentir por eso culpa.
- * Desde el aspecto inmunológico, se registra, luego de 7 sesiones, aumento de los valores predeterminados de IgA (inmunoglobulina, anticuerpo del organismo), lo cual tal vez se deba a un incremento en la capacidad de expresar emociones. Para los investigadores, es de particular interés que este aspecto continúe siendo investigado.
- * Destacan un estudio en el cual se mostró el efecto de Biodanza sobre la reducción del estrés, existiendo una gran diferencia entre quienes eligieron esa práctica y los grupos de control, teniendo un estado significativamente más bajo de reducción de estrés. Y por último, mencionan que se presentan efectos parecidos en relación a las sensaciones subjetivas de relajación luego de las clases en Biodanza y Yoga.

Stueck y Tofts (2016) reconocen la necesidad de continuar realizando investigaciones sobre esta área, utilizando enfoques interdisciplinarios y multi metodológicos, y así poder llegar a una conclusión general acerca del bienestar y reducción del estrés. Expresan que hasta ese momento solo podía hallarse algunos estudios en revistas revisadas por pares, siendo necesario que exista la calificación externa para lograr una calidad científica válida y superior en las investigaciones.

En el año 2017, en el artículo científico “Effects of Biodanza on Stress, Depression, and Sleep Quality in University Students”, realizado por López-Rodríguez M., Baldrich-

Rodríguez I., Ruiz-Muelle A., Cortés-Rodríguez A., Lopezosa-Esteba T. y Roman P. (2017), se concluyó que Biodanza es una estrategia efectiva de manejo y reducción del estrés percibido y depresión en caso de adultos jóvenes estudiantes. En el mismo se hace referencia a cómo las intervenciones artísticas, colaborativas y psicofísicas son un medio eficaz de prevención.

Por su parte Holter y Panhofer (2005) en *“El cuerpo en psicoterapia. Teoría y práctica de la Danza Movimiento”* en relación a Biodanza afirman que:

mejora el nivel de salud general, promueve el crecimiento personal y estimula la expresión espontánea, logrando una mayor coherencia en la manifestación de los deseos y motivaciones internas mediante la gestualidad y el movimiento, y se entiende como extensión de las ciencias de la vida (p.37).

Se considera importante también, tener en cuenta lo mencionado por Dieterich-Hartwell, (2017) en el artículo científico sobre la Danza Movimiento Terapia en el tratamiento del estrés post traumático “Dance/movement therapy in the treatment of post traumatic stress: A reference model”, en relación a la trascendencia que en los últimos años para ciertos investigadores de trauma, ha tomado la consideración de la inclusión de las terapias corporales al tratar personas en caso de trastorno de estrés postraumático (Levine, 2010; Ogden et al., 2006; Perry, 2005; Rothschild, 2000 Van der Kolk, 2015 en Dieterich-Hartwell, 2017). Se menciona que han resultado exitosas la utilización de terapias de artes creativas (danza, musicoterapia, arte terapia, Danza Movimiento terapia etc.) en casos variados de traumas. Dieterich-Hartwell, (2017) explica que en las mismas el cerebro derecho cobra relevancia ya que la comunicación es no verbal y se experimentan experiencias multisensoriales, promoviendo así la integración del cerebro derecho-izquierdo (Malchiodi, 2014, en Dieterich-Hartwell, 2017). “Cuando las palabras no están disponibles, se puede acceder al trauma a través de procesos kinestésicos, sensoriales, incluyendo movimiento, arte, música, drama y poesía (Malchiodi, 2014)” (Dieterich-Hartwell, 2017, p. 39). Se menciona también en esta investigación que:

“La danza y el movimiento, siendo uno de los modos más primarios de comunicación (comenzando en el útero) y actuando como recipientes para el simbolismo y la imaginación, no solo pueden desbloquear los recuerdos sino que también pueden “acceder a las imaginaciones que apoyan una restauración del bienestar” (Gray, 2015, p. 172).” (Dieterich-Hartwell, 2017, p. 41)

Articulación

Como eje organizador de esta articulación se toma, principalmente, lo previamente expuesto acerca de la labor y recomendaciones de psicoterapia positiva en situaciones adversas, en conexión con el enfoque psicosocial en intervenciones, retomando los conceptos fundamentales del marco teórico. Concomitantemente, en este recorrido, se mencionan los objetivos, conceptos metodológicos y efectos de Biodanza en los que se identifiquen puntos de encuentro con lo planteado.

Pérez -Sales (2004) refiriéndose al enfoque psicosocial, menciona que al momento de proponer una respuesta clínica adecuada como respuesta de intervención, se preste atención no solo a los síntomas y patologías, sino el posicionarse desde una mirada al trauma desde la fortaleza y la resistencia, buscando tomar los recursos existentes y potenciarlos. A su vez, en su definición de psicoterapia positiva hace alusión al objetivo de esta de mejorar el malestar, procurando la promoción del bienestar y la recuperación de la salud. Se centra así en el desarrollo de las potencialidades y el bienestar, buscando generar salud. En éste sentido se puede observar que la propuesta de Biodanza comparte dicha aspiración, a través de plantearse como objetivos la integración humana, la renovación orgánica, la reeducación afectiva, estimulando los sentimientos de felicidad. (Andino, 2018). Ambas posturas se encuentran en sintonía con un enfoque salugénico en el cual la salud no se considera únicamente la ausencia de enfermedad.

Asimismo, existe punto de encuentro en cuanto al lugar desde el cual se parte para promover dicho bienestar y generar salud. El punto de inicio son los recursos existentes, lo positivo del ser humano. En este sentido, Biodanza es una propuesta elaborada desde los aspectos saludables del individuo y también es sobre ellos que se trabaja. Plantea que el ser humano como ser viviente, tiene la capacidad de renovarse orgánicamente. Se proponen vivencias integradoras, con el fin de lograr la recuperación de la homeostasis luego de cambios externos acaecidos, como puede serlo un evento adverso. Y el enfoque psicosocial se posiciona desde una mirada al trauma desde la fortaleza y la resistencia para generar salud.

En el trabajo con las emociones positivas, se observa otro punto de encuentro entre los distintos ejes temáticos. Pérez -Sales (2008) al definir la psicoterapia positiva en situaciones adversas menciona que son los elementos del conjunto del proceso psicoterapéutico que usan el trabajo con emociones positivas para lograr disminuir el malestar. Las emociones positivas favorecen la salud (psicosocial, intelectual y física) y el bienestar, como se mencionó en el apartado teórico. Acaecido un evento adverso, en los

primeros momentos, puede presentarse inestabilidad emocional, transitoria o perdurable (dependiendo entre otros factores de la vulnerabilidad personal preexistente) (Echeburúa, 2004). Siendo fundamental entonces, trabajar sobre la regulación de las emociones, y la presencia de emociones positivas (Fernández-Abascal, 2009), incidiendo así en la resiliencia que permitirá afrontar de forma positiva lo ocurrido, ya que la misma esta mediada por la experimentación de las emociones positivas (Fredrickson y Tugade, 2003 en Fernández-Abascal, 2009).

La regulación emocional implica el poder tomar contacto con las emociones, conocerlas, aceptarlas, integrar el sentir, el pensar y el hacer. Logrando así desarrollar y fortalecer los recursos internos saludables, que permitirán gestionar la expresión de esas emociones de una forma sana y generaran la capacidad de auto promoverse emociones positivas. Esto da lugar al desarrollo y crecimiento personal y el poder hacer frente a las dificultades de una manera adaptativa, adecuada y beneficiosa, habilitando el disfrute de la vida con todos sus matices. Por todo esto, es que se busca, en la psicoterapia positiva el poder tomar conciencia de las emociones y lograr regularlas adecuadamente (Pérez- Sales, 2008).

A su vez, la propuesta de Biodanza tiene como objetivo la regulación de las emociones, facilitando y habilitando el contacto con emociones positivas, lo cual como mencionamos es fundamental al intervenir en situaciones de crisis. Observamos aquí esta coincidencia, en cuanto a este elemento que ambas posturas toman en cuenta de manera prioritaria. En Biodanza se eligen piezas musicales que expresen un estado de ánimo alegre, con lo cual se influye sobre los estados de ánimo de los participantes, promoviendo la conexión con las emociones positivas. Como menciona Piazza, (2011) la danza facilita la posibilidad de conmoverse, revelar significados, resolver tensiones, y como menciona Toro es una forma de conocimiento. Se invita a contactar con el sentir, para luego darle un significado integrándolo con el pensar. Integración paulatina que se extiende a experiencias cotidianas y dificultades a las que el individuo tenga que enfrentarse.

Pérez-Sales (2008), hace referencia también en su definición de psicoterapia positiva, el extraer “de la adversidad elementos de fortaleza, aprendizaje y resistencia que mitiguen y prevengan el daño futuro y permitan un mayor desarrollo personal” (p.3). Como mencionamos en el marco teórico, la intervención psicosocial busca fortalecer y potenciar los mecanismos de afrontamiento psicológico positivo del suceso adverso, a través del trabajo sobre las habilidades y capacidades. Sobre esto también presta atención la propuesta de Biodanza, que tiene como objetivo el desarrollo y la integración de las potencialidades y capacidades humanas (Andino, 2018). La vivencia elemento fundamental de su metodología, lleva al individuo a estar presente. Aquí se rescata lo descrito acerca de la “buena vida” y la teoría del flujo de la psicología positiva. Al estar presentes en la

experiencia se logra un estado de gratificación y fluidez, encontrándose así el bienestar, en la actividad en sí misma (Mesurado, 2009 en Piazza, 2011). La propuesta de Biodanza, promueve dicha presencia, experiencia que promueve esa vía de acceso a la vida plena, con la que se trabaja en psicoterapia positiva.

En cuanto al trabajo con la identidad en las intervenciones en situaciones adversas, Pérez-Sales 2008 dentro de las recomendaciones y técnicas de intervención, la menciona como uno de los aspectos generales a trabajar la identidad positiva, reforzando la percepción de sí mismo. En éste sentido Biodanza, es una técnica que se propone generar vivencias que refuercen el sentido de la propia identidad y la conciencia corporal. Es un compromiso, como menciona Toro (2008), con la identidad desde la emoción. Re conectar con quien uno es, siendo la danza una vía regia para acceder a la identidad originaria. Expresa también que “se busca despertar vivencias que nos permiten ser nosotros mismos, aquí y ahora, es la vivencia de estar vivo” (Toro, 2008, p.261). Quienes atraviesan un suceso adverso, ven afectados su esquema de estructura identitaria personal, siendo necesario trabajar sobre ella desde sus aspectos positivos, un reencuentro y reconstrucción de la misma, ya que las bases sobre la que se construyó se ven alteradas por lo ocurrido, pudiendo existir también sentimientos de culpa. Cambia la forma en que las personas se conectan consigo mismas y con los demás. A su vez, Biodanza invita a contactar con la vida, reconectando con los instintos, lo cual permite reconocer las necesidades orgánicas más básicas e identificar si se las satisface o no (Toro, 2008 p.44). Se recupera así la vitalidad, la integración del sentir y el hacer y se fortalece la propia identidad y fuerza interior. Se aspira a poder disfrutar de cada acto que se realiza por más simple que sea, y re conectar con la fuente del deseo, a través de la línea de vivencia sexualidad.

El optimismo, la alegría y el entusiasmo son recursos valiosos al momento de trabajar en caso de situaciones de crisis, ya que la persona puede perder interés por la realidad, por vincularse, viéndose afectada negativamente su visión sobre sí mismo y el mundo; además de poder presentarse estados de ansiedad, estrés y tendencias depresivas. Biodanza estimula y promueve el desarrollo de estas habilidades a lo largo de su propuesta, siendo una técnica que según algunos estudios aumenta el estado alegría y el bienestar, tiene efectos sobre la reducción del estrés, incrementa la sensación de activación, el estar más despierto, divertido, dispuesto y atento (Stueck y Tofts, 2016). Al trabajar la línea de vivencia vitalidad, se obtienen efectos antidepresivos y de reducción del estrés, describe su creador. La persona recupera vitalidad, la alegría de vivir, y tiene más energía disponible para la acción y mayor motivación. Martin Seligman y Christopher Peterson (2004) refieren al optimismo y el entusiasmo como cualidades que se vinculan consistentemente con la satisfacción con la vida. La alegría de vivir ayuda a desarrollar una visión más optimista

acerca de uno mismo, del otro y del mundo, una tendencia a evaluar más positivamente los hechos generando un afecto positivo, una posible emoción positiva y un probable estado de ánimo alegre, (elemento constitutivo del bienestar); fundamental para el trabajo en psicoterapia positiva.

Otro punto sobre el cual prestar atención en una intervención de psicoterapia positiva en este tipo de situaciones, según Pérez-Sales (2008), es la posibilidad de cambio. Para que exista, es necesario entre otras cosas, el interés por el cambio, la creencia de que se puede cambiar, flexibilidad de pensamiento y contar con la fuerza interior para hacerlo. En este sentido, en Biodanza, se aspira a contactar y aumentar esa energía de vida necesaria y fundamental para enfrentar hechos inesperados, lograr superarlos y generar un cambio. Vitalidad que se trabaja en ésta técnica e impulsa a la persona a estar más activo y tener mayor interés en vincularse con los demás. Vínculos que a su vez, nutren esa vitalidad.

Por su parte, a través de la línea de vivencia de afectividad, se promueve el contacto con lo bello, con la calificación positiva, tanto de los demás como de uno mismo reforzando la propia identidad positiva, la cual mencionaba PérezSales como estrategia específica a trabajar con los afectados, referida al crecimiento y resistencia. Se invita a calificar a los compañeros de grupo siempre desde lo positivo, con respeto y enalteciendo la vida. Al ser una propuesta grupal y por su metodología, se toma contacto con otras maneras de expresión, comunicación de límites, deseos, fortalezas, habilidades, recursos y formas de enfrentar las situaciones estresantes, traumáticas de otros modos. En esa diferencia se genera la posibilidad de que la persona aprenda nuevas formas, tal vez más adaptativas y saludables de responder ante lo que le ha sucedido y la manera de salir adelante, estimulando e impulsando el deseo y la creencia de cambio, también promoviendo apertura mental y flexibilidad. Biodanza propone continuidad en el asistir a las sesiones, lo cual permite observar los procesos individuales de crecimiento y desarrollo de los compañeros de grupo y los propios, poder aprender de ellos, lograr identificar los signos de mejoría, como recomienda Pérez Sales, y tomarlos como potenciales de recuperación habilitantes para un cambio positivo, son un aliciente para la propia recuperación en fases de afrontamiento en situaciones traumáticas.

Los hechos adversos, generan cambios en la cotidianeidad de las personas y la comunidad. Cambios que implican generalmente desafíos, retos, dificultades (en desastres naturales, por ejemplo: posible escases de alimentos, pérdida del hogar, afectación de servicios básicos como la salud etc.), lo que implica necesariamente una adaptación interna a todo lo nuevo, además del impacto del hecho en sí mismo a nivel interno. Para enfrentar

esas problemáticas, es necesario entre otros elementos, el desarrollo y expresión de la curiosidad y la creatividad, que permitirán descubrir cómo manejarse en esas situaciones y como resolver las dificultades con los recursos externos e internos que se poseen. En Biodanza estos elementos mencionados se trabajan a través de la línea de vivencia creatividad. Se promueve la expresión de los impulsos creativos naturales, se estimula la conexión con el sentir. Se vincula con la curiosidad innata y el instinto exploratorio, impulso de renovación frente a la realidad, construir nuevos modos, habilitando que ocurran cambios positivos. Invitación a explorar lo desconocido, en un entorno afectuoso y seguro donde pueden indagarse los miedos y expectativas en cuanto a expresar emociones, objetivo este de la psicoterapia positiva.

En situaciones en las que han ocurrido pérdidas humanas, además de materiales, más aún, si existe el peligro de un mayor número de pérdidas (por ejemplo posibles repeticiones de un terremoto, o en caso de violencia política sostenida), se ve afectado el sentido de la continuación de la especie, ya que la vivencia de muerte es muy intensa. Se pierde, como fue mencionado anteriormente, la creencia de no ser vulnerable, la percepción de orden y control de la vida, creencias básicas que brindan seguridad, bienestar, tranquilidad a la persona y le permiten enfrentar la realidad. Pérez- Sales (2008) propone indagar desde la psicoterapia positiva las relaciones humanas, la necesidad de afecto y el derecho a ser amados. Relativo a este aspecto, en Biodanza se trabaja la afectividad. Por medio del afecto se estimula la solidaridad y cohesión de la especie. Activando la afectividad, se logra desarrollar la habilidad de vincularse, estableciendo relaciones genuinas, más profundas y sanas (Andino, 2018), lo cual genera un ambiente que brinda seguridad, confianza y contención entre las personas. Entorno positivo para contactar nuevamente con los demás seres humanos, reconstruir las creencias y recobrar la confianza, fundamental para el caso en que las personas presentan dificultad o desinterés en vincularse, como puede suceder en las situaciones adversas. La intervención psicosocial propone generar entornos resilientes para que se consiga progresivamente integrar el impacto de lo traumático (Pérez-Sales 2018), habilitando así ese fortalecimiento de habilidades y capacidades. Biodanza refiere al grupo como matriz de renacimiento. Grupo que sirve de continente afectivo, encuentros humanos que tienen el poder de cambiar profundamente actitudes y formas de relacionamiento humano Rolando Toro

El contexto que crea la propuesta de Biodanza, permite el surgimiento de la alegría y el juego, el humor y la risa los cuales surgen espontáneamente, promoviendo la relajación, felicidad, disminución del estrés y mayor bienestar. Risa, humor, optimismo, recursos mencionados por Poseck (2006) como efectivos para enfrentar situaciones adversas. Lograr

distenderse, disminuir las preocupaciones y reír en un contexto adverso y tan complejo como el que existe luego de un hecho traumático, es fundamental, ya que permitirá a las personas, el poder contactar con estos elementos y vivir instantes felices y lo cual le dará la posibilidad de pensar de forma más clara y positiva al momento de enfrentar el día a día en su nueva situación vital.

Se comparte la intención tanto en el enfoque psicosocial, en la psicoterapia positiva como en Biodanza, de generar evolución, crecimiento y desarrollo personal, transformar la realidad, produciendo mayor bienestar y calidad de vida. Crecimiento personal que da lugar a sentimiento de estar satisfecho con la vida y tener esperanza (Piazza, 2011). Toro (2008) afirma que es la vida una fuerza que conduce a la evolución del cosmos, por lo tanto también del ser humano. Se apunta al desarrollo tanto personal, como grupal. En la línea de vivencia trascendencia se trabaja el sentido y significado de la vida, se aspira que el individuo tome contacto con el formar parte de algo mayor y con la gratitud de estar vivos. De esta manera, se promueve estados de felicidad. Pérez- Sales (2008), expresa que el aspecto en el que existe mayor consenso entre los estudios que se realizaron en relación a la psicoterapia positiva en situaciones adversas, es el relacionado con la percepción de los afectados de tener un propósito de vida, la búsqueda del mismo y el tener una vida plena y con sentido. Este autor menciona como uno de los elementos comunitarios y sociales a trabajar, el fomento de espacios lúdicos y de estímulo de emociones positivas de carácter individual y colectivo; el favorecimiento de sentimientos de esperanza colectiva. La propuesta de Biodanza, contiene esas características.

La propuesta de trabajo de la psicoterapia positiva en situaciones adversas, se basa en el respeto al ser humano y sus procesos naturales de recuperación. Pérez-Sales describe la postura desde donde se coloca el profesional, acompañando los procesos, priorizando la dignidad de las personas con los que se trabaja, partiendo de una actitud de escucha, de aprendizaje, respeto y de compartir emociones y vivencias. Forma de trabajo con la comunidad afectada que permitirá generar sentimientos de empatía, de confianza, de seguridad y el sentirse comprendido de las personas. Elementos estos, fundamentales para potenciar la intervención que se lleva adelante. La propuesta de Biodanza se encuentra en consonancia con este mirar humano, promoviendo el respeto y valorización de todo lo que existe. Rolando Toro aspiraba que este principio sea punto de partida de las conductas humanas y de disciplinas como la educación, la psicoterapia, la jurisprudencia etc. En el enfoque psicosocial, se adopta una mirada al ser humano y a la comunidad, activa y resiliente (Pérez-Sales, 2018), que se comprometan, que sean protagonistas de su propia historia, el poder generar cambios para transformar la realidad. Darles el lugar y promover que sean participantes activos en el proceso conjunto de recuperación, reconstrucción del

tejido social, y reorganización de la comunidad. Por su parte, Biodanza busca esto mismo en el participante en cuanto a su propia vida. Andino (2018) refiere a la invitación a la persona en Biodanza a que se corra del lugar de ser espectadores pasivos o víctimas de su propia vida y lo que acontece en ella, y se promueve que se conviertan en agentes activos de la transformación de la propia existencia.

El enfoque psicosocial contiene una mirada transversal e integradora, en donde se toma en cuenta los elementos sociales e individuales en interrelación. Se respeta las características propias de la comunidad, sus costumbres, tradiciones, su historia, acompaña el proceso de encontrar ellos mismos “su” forma de salir adelante en la nueva situación en la que se encuentran luego de lo acontecido, reconstruyendo el sentido de pertenencia de la comunidad. Proceso que dependerá de las vulnerabilidades y fortalezas de ella, de sus instituciones, sus integrantes, de la situación socio política, económica y social, de sus redes comunitarias, sociales y sanitarias, de su historia etc. Se trabaja sobre el desarrollo de valores y actitudes que colaboren con la solidaridad, la innovación, la participación y la tolerancia. El entorno que se produce en Biodanza, permite e incentiva se desplieguen sentimientos de simpatía y empatía por los demás, la tolerancia, induciendo el surgimiento de los deseos de ser solidario y colaborar. Elementos esenciales para lograr que las poblaciones afectadas puedan reacomodarse y superar la situación con el esfuerzo de sus integrantes de forma conjunta y activa.

Reflexión

El propósito de ésta monografía es establecer los puntos de encuentro entre Biodanza, el enfoque psicosocial y la psicoterapia positiva en situaciones adversas, haciendo dialogar estos elementos, construyendo puente entre ellos, propósito que considero fue logrado. El proceso de producción del texto fue una labor fluida, que permitió ir descubriendo al elaborarla nuevas uniones y coincidencias entre los ejes propuestos. Lo aquí expuesto, es un punto de inicio en esta temática, en la que mucho más puede profundizarse y continuar indagando e investigando.

En un inicio se planteó como una de las interrogante que dieron motivo a la elaboración de este trabajo, el si la técnica Biodanza, podría tener efectos positivos en la salud, que ayuden al individuo a poder recuperarse de situaciones traumáticas. A lo largo de la articulación de esta monografía, puede observarse como los objetivos y elementos que se trabajan en Biodanza, son también conceptos que la psicoterapia positiva en situaciones traumáticas propone trabajar porque los entiende beneficiosos para la salud y fortalecen los

mecanismos de afrontamiento positivo. Encontrando coincidencias también, en el planteamiento de cómo trabajar con las personas y la comunidad, desde el enfoque psicosocial y como lo lleva adelante Biodanza. Elementos coincidentes que estimulan a seguir indagando en dicha interrogante y muestra la necesidad de comprobación de la eficacia de la herramienta en la salud de sus participantes.

Luego de la realización de ésta monografía y en relación a la segunda interrogante mencionada, -viabilidad de implementar aulas de Biodanza con los afectados por situaciones traumáticas-, diferentes ideas y preguntas surgieron al respecto. Como el pensar la posibilidad de aplicar esta herramienta luego de pasada las primeras fases de emergencia, durante el proceso de reconstrucción a mediano y largo plazo, como un sistema no especializado que acompañe y potencie las intervenciones psicosociales que se lleven adelante en situaciones adversas, en coordinación y seguimiento por parte de los equipos de salud encargados de las mismas. A su vez el cuestionamiento acerca de si podría también realizarse en comunidades en las que exista riesgo claro de acontecer catástrofes o desastres como forma de prevención.

Por otro lado, surge la idea de la posibilidad de usar esta técnica, no sólo con los damnificados, sino también con los familiares y demás personas de la comunidad que no hayan sido afectadas de forma directa. Como así también, realizar para el cuidado de los técnicos de los equipos de atención, equipos de salud, trabajadores sociales, policías, bomberos, rescatistas, voluntarios etc., quienes llevan adelante una tarea sumamente estresante, movilizante en instancias de tanto impacto en la experiencia humana. Y especialmente llevarla adelante con los equipos de salud mental, siendo Biodanza una propuesta de autoconocimiento y desarrollo personal, lo cual favorece la auto observación y fortalece la actitud terapéutica, colaborando en el desarrollo de la reflexión crítica acerca de la tarea y el posicionamiento ético en la práctica psicológica.

En esta monografía se pudieron identificar puntos de encuentro entre la técnica Biodanza, las intervenciones psicosociales y psicoterapia positiva en caso de situaciones adversas. La misma puede servir de punto de inicio para continuar indagando en esta temática y la relación observada. No existen en Uruguay producciones escritas específicas acerca de experiencias en las que se haya llevado adelante sesiones de Biodanza en situaciones de inundaciones, tornados o similar. Sería interesante el poder conocer las experiencias que se hayan realizado y sistematizar las mismas, pudiendo abrir una línea de investigación que permita elaborar producciones que avalen la utilidad de la técnica en esas situaciones y el poder realizar intervenciones desde el ámbito académico a través de las cuales se pueda confirmen dicha relación.

Referencias bibliográficas

- Andino, G. (2018). *Biodanza vivir y danzar la vida*. Montevideo, Uruguay: MC ediciones.
- Barnet-López, S. (2012) Implementación de un programa de danza para personas con discapacidad Intelectual: repercusiones en su Bienestar Emocional (Tesis doctoral) Universitat Ramon Lull, Facultad de Psicología, Ciencia de la educación y el deporte, Catalunya. Recuperado de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/404840/Tesi_Silvia_Barnet_Lopez.pdf?sequence=2&isAllowed=n
- Dieterich-Hartwell, R (2017). Dance/movement therapy in the treatment of post traumatic stress: A reference model. *The Arts in Psychotherapy*, 54: 38-46. doi:10.16/j.aip.2017.02.010
- Echeburúa, E. (2004). *Superar un Trauma: El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Madrid: Pirámide.
- Fernández - Abascal, E.G. coord. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide
- Karger M. (2013). *Proyecciones en Biodanza. Una dinámica del sentir*. Buenos Aires: Lumen
- Kokkonen, M. (2014). Danza. En Informe Fundación Botín 2014, *Artes y Emociones que potencian la creatividad* (pp.125-143) recuperado de https://www.fundacionbotin.org/89dguuytdfr276ed_uploads/EDUCACION/creatividad/artes%20y%20emociones%202014/2014%20Informe%20Creatividad%20ES.pdf
- Loarche, G. (2007). *Con el agua hasta el cuello. Intervención psicosocial en poblaciones afectadas por inundaciones*. Ponencia presentada en el segundo Congreso Multidisciplinario de Salud Comunitaria del MERCOSUR. Montevideo.
- Loarche, G. (2015) *Impacto vital en experiencias extremas. Estudio sobre el trauma psicosocial*. (Tesis de magister). Universidad de la República, Facultad de Psicología, Montevideo
- López-Rodríguez M., Baldrich-Rodríguez I., Ruiz-Muelle A., Cortés-Rodríguez A., Lopezosa-Esteba T. y Roman P. (2017) Effects of Biodanza on Stress, Depression, and Sleep Quality in University Students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 558-565. doi: 10.1089/acm.2016.0365
- Lupano, L. y Castro, A. (2010). Psicología Positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias psicológicas*, volumen (4), 43 – 56. Recuperado de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

- Organización médica colegial de España (2013) Madrid. Recuperado de <http://www.medicosypacientes.com/articulo/dr-pau-perez-sales-recuperar-el-sentido-humanitario-y-lograr-la-profesionalizacion-son-los>
- Panhofer, H. (2005) *El cuerpo en psicoterapia: teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona: Gedisa
- Pérez Sales P. (2004). Intervención en catástrofes desde un enfoque psicosocial comunitario. *Átropos* (1), 5-16. Recuperado de http://atopos.exlibrisediciones.com/pdf_01/intervencion.pdf
- Pérez-Sales P y Arricivita A. (2004). Intervención Psicosocial en catástrofes. El punto de vista de los actores. *Revista Agathos* 44-46. Recuperado de <http://pauperez.cat/es/tematico/articulos/intervencion-en-catastrofes/113-intervencion-psicosocial-en-catastrofes/file>
- Pérez Sales P. (2004) *Guía psicosocial – Conceptos básicos y herramientas. Médicos sin fronteras*. Recuperado de <http://www.pauperez.cat/es/tematico/accion-comunitaria/68-guia-psicosocial-conceptos-basicos-y-herramientas>
- Pérez-Sales, P. (2008). Psicoterapia positiva en situaciones adversas. En Vázquez, C. Hervás-Torres G., *Psicología Positiva Aplicada*. Madrid: Desclée de Brouwer. Recuperado de <http://www.pauperez.cat/en/thematic/chapters/40-psicoterapia-positiva-en-situaciones-adversas/file>
- Pérez –Sales P., Eiroa –Orosa Fj , Fernández I, Olivos P, Vergara M, Vergara S y Barbero E. (2014) *La medida del impacto psicológico de experiencias extremas. Cuestionario V.I.V.O* Recuperado de <http://www.pauperez.cat/en/thematic/books/110-la-medida-del-impacto-psicologico-de-experiencias-extremas/file>
- Piazza, A. (2011). *La experiencia óptima o flow en personas que practican danza: una mirada desde la psicología positiva*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad del Aconcagua. Recuperado en http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/178/tesis-1264-la.pdf
- Stueck, M. y Tofts, P.S. (2016). Biodanza effects on stress reduction and well-being – A review of study quality and outcome. *Signum Temporis*, 8(1):57-66. doi:10.1515/sigtem-2016-0018
- Alma-Ata, 1978 <http://www.alma-ata.es/declaraciondealmaata/declaraciondealmaata.html>
- Toro, R. (2008) *Biodanza*. Chile: Índigo Cuarto propio.
- Toro, V., Terrén, R. (2008). *Biodanza poética del encuentro*. Buenos Aires, Argentina: Lumen

- Vera Poseck, B. (2006) *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. Papeles del psicólogo* 27(1), 3-8. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/778/77827102/>
- Vera Poseck, B. (2008) *Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología*. Madrid: Calamar.
- Vázquez C., Hervás G. coords *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Recuperado de <http://academyw.com/recursos/mas/Directorio/Recursos/rfwyz/Mas/400/406.%20LA%20OCIENCIA%20DEL%20BIENESTAR.pdf>

Índice

Resumen	2
Introducción	3
MARCO TEORICO	4
SITUACIONES ADVERSAS	4
Impacto y afrontamiento	4
Enfoque psicosocial de intervención	8
PSICOLOGIA POSITIVA	10
Origen, antecedentes y objetivos	10
Principales conceptos de la psicología positiva	11
Psicoterapia positiva en situaciones adversas	15
BIODANZA	18
Origen, definición, objetivos	18
Modelo teórico y principio biocéntrico	20
Metodología: elementos fundamentales. Líneas de vivencia.	20
Beneficios a la salud	25
Articulación	29
Reflexión	35