

I

**PERCEPCIÓN DEL SÍ MISMO EN MUJERES QUE ESTUVIERON VINCULADAS
A PROCESOS DE BIODANZA**

Andrea Plazas Zúñiga

María Paula Roa Rodríguez

Isabella Vásquez López

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA
SANTIAGO DE CALI, febrero de 2021

**PERCEPCIÓN DEL SÍ MISMO EN MUJERES QUE ESTUVIERON VINCULADAS
A PROCESOS DE BIODANZA**

Andrea Plazas Zúñiga
María Paula Roa Rodríguez
Isabella Vásquez López

Trabajo de grado



María del Socorro Peláez
Directora

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGÍA
SANTIAGO DE CALI, febrero de 2021

NORMATIVA VIGENTE

ARTICULO 23 de la Resolución No. 13 del 6 de Julio de 1946, del Reglamento de la Pontificia Universidad Javeriana.

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de Tesis. Solo velará porque no se publique nada contrario al dogma y la moral católica y porque las Tesis no contengan ataques o polémicas puramente personales; antes bien, se vea en ellas el anhelo de buscar la Verdad y la Justicia”.

NOTA DE ACEPTACIÓN

Nota de Aceptación

María del Socorro Peláez
DIRECTOR – TRABAJO DE GRADO

Claudia Andrea Henao
Jurado

Aura Valencia
Jurado

Santiago de Cali, 2021

AGRADECIMIENTOS

Principalmente a nuestras familias por darnos su apoyo, ser una guía en los momentos difíciles y comprender la importancia de este proyecto. A nuestra directora María del Socorro Peláez por creer en nosotras, en nuestro tema de investigación, inspirarnos y orientarnos en este camino tan particular. A los jurados Aura Valencia y Claudia Andrea Henao por las retroalimentaciones constructivas que nos ofrecieron a lo largo del proceso. También, a las profesoras del enfoque humanista, especialmente a la profesora Mónica Lozada Páez que nos brindó apoyo, guía y entrega en sus clases, lo cual fue gran insumo para llevar a cabo este proyecto, además de ser un ejemplo a seguir. A Ximena Calvo por permitirnos conocer, vivenciar, y profundizar teóricamente en la Biodanza desde el primer momento. Al igual que a las participantes por confiar y compartirnos su experiencia. Finalmente, a nosotras por la resiliencia, esfuerzo, creatividad y rigurosidad que tuvimos durante el proceso.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
MÉTODO	25
Tipo de estudio	25
Participantes	25
Categorías de análisis	26
Instrumentos	28
Análisis de los datos	29
Procedimiento	29
Consideraciones éticas	30
RESULTADOS	31
DISCUSIÓN	51
REFERENCIAS	62
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Categorías de análisis

Tabla 2. Datos sociodemográficos

Tabla 3. Resultados de la categoría “Vivencia”

Tabla 4. Categorías con indicadores

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1. Entrevista semiestructurada

Anexo 2. Entrevista validada

Anexo 3. Instrumento fotobiografía

Anexo 4. Tabla de categorías con indicadores

Anexo 5. Consentimiento informado

Anexo 6. Prueba piloto

Anexo 7. Fotobiografía

RESUMEN

El presente estudio busca comprender la percepción del sí mismo en mujeres entre los 34 y 38 años que estuvieron vinculadas a procesos de biodanza en la ciudad de Cali. La investigación es de tipo cualitativa con diseño narrativo, realizado con una muestra de tres mujeres que practicaron biodanza en la ciudad de Cali. Se utilizó para la recolección de la información, entrevistas semiestructuradas y la técnica de fotobiografía, se utilizó Atlas.ti para su análisis. Se concluye que a partir de la práctica de biodanza las participantes generaron mayor conexión, integración, y conciencia del constante movimiento y actualización de sí mismas. Sumado a esto, se evidencia que la vivencia de la biodanza se da de forma progresiva, el grupo es un factor fundamental para el desarrollo de las sesiones, este tipo de prácticas corporales llegan a ser un impulso para el crecimiento, la introspección e inicio de un proceso de búsqueda de bienestar. Como recomendación central se destaca la importancia del cuerpo como mediador de la experiencia, ya que, a partir de la conexión y movilización de este, se posibilitan las vivencias integradoras, que a través de la expresión por medio de la palabra se procesan y reconocen, con el fin de actualizar su sí mismo constantemente.

Palabras clave: Biodanza, sí mismo, mujer, Gestalt, integración, vivencia, cuerpo.

Abstract

This study seeks to comprehend women self-perception that had engaged in the practice of Biodanza in Cali, Colombia. Using narrative research, a design part of the qualitative research methods, three women between 34 to 38 years old participated in this study. To collect the data, semi-structured interviews and the photobiography technique were used, data analysis was assisted by Atlas.ti software. According to the results found, the practice of Biodanza helped participants to achieve greater connection, integration, and awareness of self-actualization. Furthermore, the practice of Biodanza occurs progressively: the group style of the sessions is a key factor for a successful process, and this type of bodily practice is an encouragement for growth, introspection and wellness achievement. Therefore, it is highlighted that the body movement becomes a mediator of the experience due to the personal awareness of its body and unique movement, helping integrate experiences which will be rationally recognized throughout language to accomplish an existential living.

Keywords: Biodanza, Self, Women, Gestalt Therapy, Self-integration, experience, body

INTRODUCCIÓN

En el mundo, se ha incrementado de manera significativa la práctica de la danza como herramienta terapéutica; son muchos los movimientos que hablan de sus beneficios, a lo largo del tiempo desde diferentes corrientes teóricas y ritmos. Se han integrado técnicas que incluyen al cuerpo en movimiento, acercándose cada vez más al contacto físico, y exploración de sí mismos. En Cali (Colombia) y en la universidad Javeriana, existen varios grupos que integran la danza en su vida y se reporta estados de bienestar, alegría, integración y expresión y en ellos existe una participación significativa de mujeres. Bajo esta realidad y los indicadores que emergen de investigaciones previas, la presente investigación buscó comprender la percepción del sí mismo en mujeres que practicaron Biodanza desde la mirada Clínica de la Psicología. Ya que la Biodanza es un sistema que integra al cuerpo en movimiento, encuentro, junto con la música y canto para *inducir vivencias* que modifican al organismo y su existencia, esta metodología se basa en la experiencia vivida en el aquí y el ahora que logra una integración de los procesos asegurando una unidad que aumenta la estabilidad y la salud de la persona que lo practica (Toro, 2007).

Las investigaciones en relación con la biodanza permiten acercarse a diferentes áreas de aporte e intervención, una de ellas se relaciona con la salud física y mental, en la que varios autores contribuyen en su análisis a partir de diferentes poblaciones en alternativas con relación a la calidad de vida y bienestar.

Queralta y Frías (2015) observaron el efecto de la biodanza en la calidad de vida y cultura física, por medio de una revisión teórica fundamentada, y reporta que la biodanza es una alternativa de actividad física para la calidad de vida, especialmente en adulto mayor, teniendo como efectos la estimulación afectiva, ejercicio moderado, control de fatiga, motivación, disminución del estrés, estimulación erótica, autoimagen, identidad y seguridad; concluyendo con la posibilidad de incluir la biodanza como alternativa en programas sociales orientados a la protección y atención al adulto mayor. Sohom (2017) por su lado, realizó un estudio cuantitativo pre-experimental donde utilizó el Inventario de Pensamiento Constructivo (IPC) para medir la variable del estudio además de la biodanza, lo que permitió concluir que la biodanza permite disminuir la frustración, desesperación y el estrés que manifiestan las personas, también, ayuda a mejorar pensamientos constructivos y así poder tener un estilo de vida más saludable.

Por su parte Gamboa (2010), realizó un estudio no experimental test-retest descriptivo para determinar los efectos de un programa de intervención terapéutico, a través de la biodanza en estudiantes de psicología con indicadores de ansiedad expresados en niveles alto y medio,

en el cual encontró que hubo una reducción significativa en los niveles de ansiedad de los participantes de este proceso. El estrés, también es un tema ampliamente trabajado a partir de procesos de Biodanza por Giannelli et al., (2015); López-Rodríguez et al. (2017) y Calamassi et al., (2019) quienes desde diferentes investigaciones realizan aportes sobre personas que se encuentran en este estado de tensión, y que a partir de procesos de biodanza reconocen cambios positivos y disminución del mismo al fortalecer los recursos personales.

Calamassi et al. (2019) con un estudio cualitativo exploraron las experiencias de los cuidadores profesionales que participaron en sesiones de Biodanza (12 sesiones sólo con los profesionales cuidadores y 12 sesiones con pacientes diagnosticados con Alzheimer); los cuidadores que participaron en las sesiones de biodanza tuvieron una experiencia positiva, al haber fortalecido aspectos en su trabajo y su vida privada, además también se evidenciaron beneficios en los pacientes que cuidaban, por lo que se afirma en dicha investigación que esta práctica puede ser utilizada para reducir el estrés y construir relaciones más amenas entre colegas. En otra investigación López-Rodríguez et al. (2017), determinaron la efectividad de la biodanza en la reducción de síntomas percibidos de estrés y depresión en estudiantes universitarios, además de promover la calidad del sueño; encontrando que la biodanza tiene efectos positivos al ser una estrategia del manejo del estrés, previene el deterioro en la calidad del sueño, y se demuestra que las intervenciones artísticas, colaborativas y psicofísicas pueden ser un medio efectivo para prevenir y manejar problemas en estudiantes universitarios.

Además, Giannelli et al. (2015) realizaron un estudio cuantitativo experimental, con el objetivo de evaluar la efectividad de la biodanza para promover el bienestar e identificar las diferencias en cuanto al bienestar psicológico, estrés y desregulación emocional. Para ello compararon tres grupos, uno experimental y dos control, uno que lleva practicando biodanza alrededor de un año; un grupo que realiza otras actividades físicas; y un grupo de personas sedentarias que no participan en ninguna actividad física. Se realizó un pre-test y post-test con un tiempo intermedio de nueve meses, basados en lo encontrado se concluyó que la biodanza contribuye al aumento del bienestar psicológico, disminuye el estrés y la alexitimia, ya que se desarrolla una integración psicofísica que promueve las habilidades personales para la mejora de la calidad de vida, por su parte, recomiendan investigar acerca de los motivos que llevan a las personas a practicar Biodanza y verificar si las mejoras persisten en el tiempo (Giannelli et al., 2015).

En este sentido, Segura-Jiménez et al. (2017) aportan, al igual que investigaciones anteriores, el proceso en personas a partir de una enfermedad diagnosticada. Esta investigación tuvo diseño cuasi experimental y se realizó con pacientes de fibromialgia, donde querían

determinar los cambios del dolor agudo antes y después de las sesiones del programa de biodanza durante 3 meses, y ver la relación con el porcentaje de grasa corporal y la satisfacción de la sesión. En este estudio se encontró que efectivamente la biodanza es una buena terapia para disminuir el dolor de las mujeres con fibromialgia, además de que reduce el dolor post-sesión, y a su vez, se resalta la importancia de la satisfacción con las sesiones y la severidad del dolor agudo (antes versus después de la sesión), recomiendan realizar la recolección de la información entre 24 o 48 horas después de las sesiones para observar la duración del tiempo del alivio del dolor.

De igual modo, el contexto educativo ha sido ampliamente estudiado con procesos de biodanza a partir de diferentes variables, necesidades o elementos de análisis, por ejemplo Tafuri et al. (2019) realizaron una revisión de la metodología de la biodanza con el objetivo de identificar y analizar este sistema como una estrategia educativa relacionado con la didáctica inclusiva en personas con necesidades educativas especiales. Menciona la biodanza como una práctica que estimula “la parte sana”, facilita el contacto con el estado de ánimo, bloqueos, ansiedad, agresividad, prevención del sufrimiento, para alcanzar autoaceptación, autoexpresión, mejorando las relaciones, el crecimiento personal y profesional. Se concluye que la biodanza es una herramienta válida para los contextos inclusivos, favoreciendo la empatía, actitudes pro-sociales, reconocimiento de sí mismos y de los otros, por ello recomiendan usar esta metodología en contextos donde la inclusión sea necesaria.

Castañeda (2009) propuso un estudio el cual consistió en interpretar algunos significados que añaden los practicantes de biodanza a la relación entre la biodanza como práctica corporal y la promoción de la salud en contextos educativos. Este estudio tuvo tres fases: una descriptiva, otra interpretativa y finalmente de construcción de sentido; se realizó con personas que habían iniciado trabajo en técnicas corporales en Colombia, tanto profesores como estudiantes de biodanza; dando cuenta que la biodanza es una estrategia de la promoción de la salud, y además que descubrirse a sí mismo se da a partir del autoconocimiento y la vivencia del cuerpo físico junto con la esencia individual. También mencionan una nueva variable que no se había encontrado, y es que este proceso no se da de forma tan fácil ya que las personas generan obstáculos/bloqueos para la manifestación de la expresión entre las líneas de vivencia de la biodanza (creatividad, afectividad, vitalidad, sexualidad y trascendencia) con la promoción de la salud.

Por su parte Rodríguez, Velasco y Terrón (2014), fomentaron un clima para que los participantes de su investigación se sintieran seguros y cómodos a la hora de explorar su corporalidad en las sesiones. Su objetivo era desarrollar competencias socioemocionales en

docentes universitarios, con el fin de modificar positivamente su percepción sobre el estado de bienestar personal y la influencia en su entorno laboral; para esto, trataron algunas competencias tanto a nivel intrapersonal como autoconocimiento, autoconciencia, empatía como relaciones interpersonales. Mencionan que existe un cambio significativo en los participantes en mejoras del ambiente laboral a partir de lograr un control emocional y conectarse corporalmente, y esto ayuda a prevenir el estrés y el burnout, también los profesores que hicieron parte de esta investigación, después de reconocer los cambios, recomiendan implementar programas de formación somáticos y de gestión de emociones en las instituciones educativas.

Varios autores han considerado que la biodanza influye emocionalmente en los participantes, por esto, se mencionan algunas investigaciones realizadas en poblaciones con edades diferentes. Orjuela (2018), realizó una investigación descriptiva en estudiantes adolescentes entre los 13 y 15 años donde analizó los cambios de conducta con problemas de intolerancia, utilizando la biodanza como herramienta de sensibilización para canalizar las emociones, lo cual dio cuenta que, mediante la interacción, música y danza, la mente y el cuerpo generan cambios emocionales permitiendo relacionarse y comunicarse de manera asertiva con todas las personas que interactúan. Recomienda al igual que otros autores de contextos educativos, integrar la biodanza como actividad lúdica para generar espacios de desarrollo emocional en estos contextos.

Y asimismo, Álzate et al. (2018) recalcan en implementar la biodanza en todas las instituciones educativas como una herramienta, la cual permite y fomenta procesos de enseñanza para una formación integral. Esto se considera a partir de una investigación hermenéutica que realizaron, cuyo objetivo fue un análisis sobre la Biodanza como mediador socio emocional, los participantes fueron niños entre los 5 y 6 años del grado transición, dando como resultado que potencia la vitalidad, la reconstrucción integral en la comunicación asertiva y al fortalecimiento del vínculo interior debido a que la biodanza permite a los niños expresar sus sentimientos, emociones y pensamientos, lo que mejora la confianza, autoestima, y comunicación interpersonal e intrapersonal.

En consonancia, Pino y Quillahuaman (2017), realizan una investigación con el fin de mejorar la capacidad de autorregulación emocional en niños de 4 años de una Institución Educativa, con un diseño cuasi experimental en el cual realizaron un pre test que mostró un bajo nivel de capacidad de autorregulación emocional en los niños, y finalmente concluyen que, debido a talleres de biodanza, incrementó significativamente la autorregulación en emociones y en el comportamiento positivamente. Triana (2016), también se centra en el componente emocional a partir de una investigación cualitativa en una población diferente a las

mencionadas, en la que propone desarrollar estrategias por medio de la Biodanza para la transformación de heridas emocionales ocasionadas por violencia de género en 10 mujeres, y concluye que la biodanza es una alternativa de apoyo frente a esto, también desde el objetivo terapéutico, permitió potencializar la reconstrucción integral, comunicación asertiva, el fortalecimiento del vínculo interior, entre otros, debido a que como lo menciona el autor, la mayoría de participantes lograron dar respuesta permanentemente a las situaciones conflictivas propiciando una integración cognitiva, emocional y conductual, desde la propuesta de las líneas de vivencias de Biodanza.

Se debe agregar que Hernández et al. (2018), también investigaron con niños, los cuales dividieron en grupos cuasi-control y otro cuasi-experimental, y se focalizaron en conocer los efectos físicos y psicológicos de un programa de biodanza donde midieron a partir de tres variables psicológicas (autoestima, inteligencia emocional y satisfacción con la vida) y de rendimiento físico; encontraron que muestran mejoras significativas en las variables autoestima, inteligencia emocional y agilidad más que en las variables de rendimiento físico y recomiendan profundizar en futuras investigaciones los beneficios a nivel psicológico especialmente en variadas poblaciones ya que los beneficios pueden ser diferentes.

Aunado a esto, Abad et al. (2014), investigaron cuantitativamente, con el objetivo de analizar el nivel de inteligencia emocional percibida (IEP) de las mujeres participantes en el programa de biodanza y posterior a eso, estudiar si hay diferencias en las dimensiones de la IEP (percepción, comprensión y regulación) antes y después de realizado el programa; se encontró que la biodanza tiene efectos positivos sobre el desarrollo de la inteligencia emocional y aumentan significativamente las tres dimensiones entre el test y el retest, por tanto, se concluye que la biodanza de manera continuada es una herramienta eficaz para que las personas sean emocionalmente inteligentes, y al igual que la investigación anterior, recomiendan ampliar la muestra en cantidad de personas, hombres, niños, adolescentes y ancianos.

Cabe mencionar también, que hay varios estudios los cuales parten de las líneas de vivencia propuestas por el fundador de la biodanza, Rolando Toro; para tal efecto, León y González-Martí (2017), valoraron en un estudio si existen cambios en la afectividad y espontaneidad en 20 niños de primaria al realizar un programa de intervención de Biodanza. Se realizó por medio de cinco sesiones en las cuales la primera y la última evaluaron las reacciones de los niños a los estímulos. Basados en los resultados se concluye que el cambio más importante se dio en la creatividad, sin embargo, también lo hubo en la afectividad, debido a que se fortalecieron habilidades sociales en los aspectos intra e interpersonal permitiendo mostrar emociones e interacción positiva; los autores recomiendan tener en cuenta las formas

de evaluar el proceso, ya que es necesario tener alguna referencia del tema para facilitar la evaluación, además de aumentar en número la población.

Muñoz et al. (2014), también realizaron un estudio sobre la afectividad, de tipo cualitativo fenomenológico, en el cual, a diferencia del anterior se realizó con personas ya vinculadas a un programa de biodanza. Los datos se recogieron por medio de una entrevista no estandarizada, observación participativa, diarios de campo, grabaciones, entre otras. En esta investigación también, dieron cuenta del fortalecimiento que genera la biodanza a la afectividad al trabajar los vínculos, la raíz de muchos problemas; al igual que la investigación anterior, se encontró que mejora la expresión de las emociones, mencionando que dentro del proceso de biodanza se genera la tertulia como espacio de potenciar la afectividad expresando las emociones y la caricia como medio curativo ya que se participa con abrazos, caricias (dar y recibir afecto). Este trabajo finalmente permitió que se construyeran uniones afectivas y cohesión social en los integrantes del grupo, también mencionan la importancia y los beneficios de realizar biodanza y, por último, el autor recomienda “trabajar la biodanza como una psicoterapia desde la corriente Gestalt” (p70).

Como se evidencia, los estudios relacionados con la Biodanza dan cuenta de un particular énfasis al trabajo con niños, jóvenes y también con adultos con problemáticas específicas. En ese sentido, vale la pena también ampliar la incidencia de otras propuestas de procesos corporales donde al igual que en la biodanza se incluye la música, la danza y el cuerpo como parte fundamental de procesos terapéuticos y evidencian cambios significativos a nivel personal y relacional.

Podvin (2011), realizó una aplicación de terapia humanista y danza primal en una paciente de 40 años de edad con trastorno de depresión mayor, duelo complicado y cleptomanía, este proceso se enfocó en la transformación de las emociones mal-adaptativas, la resolución de asuntos inconclusos, el descubrimiento de las fortalezas internas y la práctica vivencial-corporal de comportamientos positivos ya que como lo menciona el autor, el cuerpo es una herramienta fuerte para el trabajo terapéutico basado en el aquí y el ahora al ser el vehículo de las emociones y las vivencias. Esto se realizó durante 20 sesiones de terapia humanista (énfasis en la Terapia Centrada en las Emociones) y la práctica de danza primal proveniente del Modelo de Interacciones Primordiales, concluyendo que la consultante logró un cambio en su depresión, al pasar de depresión severa a una depresión mínima.

Por su parte Marín (2011), en su investigación experimental con una población adulta laboralmente activa, evaluó el efecto de la danza terapéutica en el control del estrés y la disminución de sus niveles, donde encontró que aumentó la posibilidad de expresar

sentimientos, lo que mejora la comunicación y la comprensión de situaciones emocionales, además confirmó que la práctica de la actividad física y las acciones terapéuticas mejoran las habilidades de comunicación y promueve la salud ocupacional no solo en contextos educativos sino también empresariales, ya que las técnicas aplicadas generan cambios en la manera como las personas se enfrentan a situaciones de tensión propias del ambiente laboral.

Cortés (2007), menciona una propuesta metodológica donde se incluyen la psicología y la danza, denominada Danza Terapia (DT), este estudio lo realizó en niños y jóvenes trabajadores de la calle o con situaciones de maltrato donde abordaron experiencias con la metodología y perspectiva de trabajo psicológico comunitario, logrando intervenir sobre elementos de autocuidado y resignificación de sí mismos, concluyendo que la DT es una herramienta de prevención e intervención importante, estructurada dentro de los programas de las entidades interesadas en salud mental y física de las comunidades.

Así pues, Iturralde (2013), propone que las personas viven desconectadas de la realidad, ya que se estancan en el pasado o son ansiosos del futuro, olvidándose que el único momento que existe es el presente, por lo que terminan presentando síntomas de desorganización en el sí mismo y generando conflictos con su entorno. Así, el objetivo de su investigación se basa en establecer cómo el movimiento del cuerpo puede constituir un método terapéutico para la expresión de las emociones en los individuos con un diseño cualitativo, descriptivo. El autor menciona que lo realizó con expertos y participantes de trabajo corporal por la escasez de investigaciones en el tema, por ello realizó entrevistas y grupos focales y finalmente una extensa búsqueda bibliográfica concluyendo que cuando las personas se conectan con la sensación corporal pueden restablecer su sentido corporal, ampliar la comunicación con su cuerpo y posteriormente deshacer represiones musculares.

En efecto, Alvarado (2013), destaca el ser hombre y mujer desde el cuerpo como significativo en algunos bailes que se realizan en pareja. Se encontró que para muchos participantes bailar se convertía en algo terapéutico, debido a que los acerca a la afectividad al igual que fortalece la seguridad, intimidad y la cercanía con el resto de las personas, además, mencionan la importancia de estudiar los bailes de manera terapéutica y tomar en cuenta la historia de cada bailarín. Rengifo y Carrero (2016), también se centraron en explorar la vivencia de personas que practican danza de manera profesional o por afición, y ver la relación de su percepción de plenitud y bienestar psicoemocional. Esto se realizó con personas que realizaban actividades relacionadas con la danza, y personas que no; contó con un análisis exploratorio de la experiencia de los individuos y concluyó que las personas que si realizan prácticas con danza y movimiento, tienen una influencia positiva en variables como la plenitud y el bienestar

psicoemocional, por lo cual se favorece la conexión con otras personas, la toma de consciencia de sí mismo y la posibilidad de expresar e interiorizar las emociones al reconocerlas.

Finalmente, Ruano (2004) con un estudio experimental en 161 universitarios con edad promedio de 19 años, que estaban matriculados en la materia de Expresión Corporal, valoró el impacto de la expresión corporal sobre la vivencia emocional a la que tantos autores hacen referencia, para esto utilizó varios instrumentos como el cuestionario de ansiedad (EMES-M) de Spielberg, Gorsuch y Lushene (1997), el Cuestionario de Habilidades Sociales de Caballo, (1987), la Escala de Bienestar Psicológico de Sanchez-Canovas (1998) y Cuestionario de Emociones en el Ámbito Educativo (CEAE) en donde encontró que las emociones que más se frecuentan en contextos educativos son el miedo, la vergüenza, alegría y el amor/cariño; sin embargo en los resultados solo hubo cambios con la emoción de vergüenza, y tampoco se encontró que la expresión corporal favorece el desarrollo de habilidades sociales y bienestar psicológico. Debido a que la hipótesis que tenían no se cumplió, en la investigación recomiendan centrarse en el proceso del sujeto y no en contenidos que puedan atenuar la incidencia de la expresión corporal, también explorar en instrumentos que permitan medir efectivamente la vivencia emocional.

Las técnicas corporales y las propuestas de intervención desde el cuerpo están presentes en la vida de las personas. Es necesario continuar fortaleciendo elementos de análisis que permitan comprender la subjetividad de quienes participan en actividades como la biodanza, e integrar y fortalecer desde la mirada clínica de la Psicología, la perspectiva del sí mismo que reconocen las personas que asisten a estos espacios de vivencia corporal. Las investigaciones previas evidencian cambios o procesos de actualización, que surgen mediante propuestas que vinculan el cuerpo, y el referente de análisis se podría fortalecer desde la psicología, ya que aún no se profundiza suficiente desde la subjetividad de quien experimenta la biodanza y menos en Colombia, en donde a pesar de ofrecerse la formación y la experiencia, no se reportan muchos procesos de investigación. Bajo esa búsqueda también es esencial ofrecer un marco de referencia metodológico y analítico que responda al rigor investigativo que permita una comprensión de los procesos de quienes han integrado la biodanza en su vida. De igual forma, encontrar mayores participaciones de la mujer, no desde la enfermedad como sucede en la mayoría de los estudios, sino desde la búsqueda del bienestar, debido a que es una población que, si bien es considerada en este tipo de investigaciones, no se centran en ellas sin tener una condición o diagnóstico específico sobre su salud, en el cual pueda llegar a influir la biodanza u otras prácticas corporales.

Es de conocimiento público que la mujer ha liderado grandes cambios en la sociedad y es evidente su movilización activa “al buscar mejorar sus capacidades y obtener mayor libertad para ayudarse a sí mismas, como también para influir en su familia y en la sociedad” (Caputto-Silva, 2008, p113). Uno de esos movimientos visibles lo plantea la Organización de las Naciones Unidas (ONU) al establecer la entidad ONU Mujeres para poder promover la igualdad de género y el empoderamiento de estas. Este apoyo se reflejó en el informe anual de ONU Mujeres de 2018-2019, donde la directora ejecutiva reiteró el compromiso que se asumió con las reformas en términos de igualdad de género y el empoderamiento, para fortalecer la coherencia del sistema (ONU Mujeres, 2018).

Respecto a la lucha de la mujer en Colombia, solo fue hasta 1957 que se le concedió el derecho a la mujer de sufragar, siendo de los últimos países en Latinoamérica, las funciones y actividades de las mujeres se han visto opacadas en las esferas en las que el hombre poseía el poder, como en la social, económica, política y familiar (Caputto-Silva, 2008). Es importante reconocer que la población en Colombia ha crecido considerablemente y ha sobrepasado los 48 millones de habitantes, de los cuales se estima que un 51,2% son mujeres y de estos, aproximadamente el 18,2% se encuentran entre los 25 y 49 años (Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas-DANE, 2019). Específicamente en Cali, el 53,2% de la población es mujer, como se expone en el último censo del DANE (2019).

Colombia es mencionada por la ONU como uno de los países que está logrando avances sobre medidas innovadoras de género, que puedan dar cuenta de la condición que tienen las mujeres basado en su nivel de ingreso (ONU Mujeres, 2018). El avance normativo que promueve la igualdad de género y el empoderamiento de la mujer ha sido significativo, sin embargo, aún existe una brecha hasta su implementación, lo cual genera el objetivo que ONU Mujeres se propone implementar en Colombia (Gobierno de Colombia y ONU Mujeres, 2015). Los datos demuestran que la desigualdad está presente, existe una brecha evidente en la tasa de participación laboral a 2019, donde la participación de la mujer es del 53,1% respecto a la del hombre con un 73,9%, y a pesar de menor participación, la carga total de trabajo de las mujeres es mayor que la de los hombres, y la brecha salarial sigue desfavoreciendo a la mujer, como lo enuncia el DANE y ONU Mujeres (2020).

En Cali, la jefatura del hogar por parte de la mujer es superior a la mayoría del departamento con un 44,52% (DANE, 2019). Las mujeres y niñas no gozan de las mismas oportunidades de utilizar su tiempo en algo diferente a la sobrecarga de trabajo doméstico, y de cuidados no remunerados, no llegan a disfrutar del tiempo para ocio y cuidado personal por la gran cantidad de ocupaciones (DANE y ONU Mujeres, 2020). Los espacios en los que se

desenvuelven hombres y mujeres son evidentemente permeados por el género, por esto es importante revisar la Política Nacional de Salud Mental que se tiene en Colombia, donde se resalta la necesidad de una atención en salud mental, en la que se reconozca la identidad de género, la orientación y los roles desde la igualdad. También se resalta la importancia de una atención en salud diferenciada, dado que en el país las mujeres tienen mayor riesgo de depresión, ansiedad y conducta suicida, lo último se hace evidente al ver las cifras de los casos de intento de suicidio, al ser las mujeres las que más intentan suicidarse con un 62,8% (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018b).

Sobre el análisis de la oferta y demanda de los servicios de salud mental, el Ministerio de Salud y Protección Social (2018a) menciona que existen barreras para el acceso a los servicios de salud, dado los estigmas que se tienen de solicitarlo; algunos son por no considerar necesario ir, por no querer ir, o por descuido, debilitándose la atención y la detección de problemas de salud mental, aumentando la mortalidad y aún más en personas que sufren enfermedades crónicas no transmisibles. El boletín de salud mental Oferta y Acceso a Servicios en Salud Mental en Colombia reporta que el 72,7% de las personas entre los 18 y 44 años accedieron a psicoterapia por psicología, este grupo de edad es el que más tiempo utiliza para acceder al servicio de salud mental con un promedio 32,3 horas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018a).

Rubio (2007), menciona algo que es importante resaltar, y es que tenemos defensas al contacto físico, al convivir y ser extraños los unos a los otros, percibiendo como innecesario el contacto; ya que nos relacionamos mejor con la tecnología que con otros seres humanos, generando “alta de conciencia de las experiencias de comunicación táctil y por tanto, la pérdida de sus posibilidades expresivas” (p23), también menciona que el ritmo de vida está en constante movimiento, al saturarnos de información evitando en cierta medida experimentar el espacio que nos rodea e incluso a nosotros mismos; esta saturación del ritmo de vida, es evidente en lo mencionado anteriormente, donde las mujeres tienen menos tiempo para ocio y el cuidado de sí mismas (DANE y ONU Mujeres, 2020).

Para contrarrestar esta nueva cultura del mínimo contacto, han surgido gran cantidad de escuelas y terapias que, por medio de enfoques corporales, buscan romper con los inmovilismos físicos y mentales (Rubio, 2007). Una de estas sin duda es la Biodanza, la cual cuenta con alrededor de 8 escuelas en Colombia del Sistema Rolando Toro (International Biocentric Foundation [IBF], s.f-b), estas se encuentran en Bogotá, Pereira, Duitama, Rionegro, Barranquilla, y varios sitios donde se practica, lo que le da aún más visibilidad a esta práctica a nivel nacional, en estas escuelas se ofrece formación como facilitador de procesos de biodanza,

clases regulares para crecimiento personal y talleres, en la ciudad de Cali se ofrece la biodanza como trabajo corporal, que se complementa con otros procesos que buscan la integración del ser humano. Rubio (2007) menciona que hablar de Biodanza tiene de fondo la palabra sentir, es el cuerpo en la vivencia, siendo la Biodanza un vehículo para “activar funciones en desuso” (p41) y lo que permite vivir ejercicios intensos y profundos con un poder de transformación sobre la persona que lo vive. La Biodanza es entonces un camino que lleva al cambio, al avance, al desarrollo personal y social (Rubio, 2007), el cual se trabaja por medio del cuerpo con una metodología vivencial y estimulación de la conexión con la vida, esto le proporciona a la persona una mayor integración sobre sus experiencias, al ir desde las emociones hacia sus significados (Toro, 2007). Este proceso no ha sido indagado, a pesar de la visibilidad y aceptación que tiene la práctica y de haber sido investigada por sus efectos.

Las cifras mencionadas con anterioridad indican que existe una diferencia en la experiencia y vida de las personas de acuerdo con su género. Al parecer la mujer es quien tiene mayor carga y tensión social en nuestro contexto, lo que lleva a considerar el cuidado de su salud mental, necesidad de contacto, y procesos de afrontamiento. Por lo tanto, es necesario reconocer la experiencia de mujeres que, al encontrarse inmersas en este contexto Colombiano, han optado por la práctica de la Biodanza como fuente de crecimiento personal, fortalecimiento propio e influencia en su contexto. Además, visibilizar no solo el lugar que ocupa su rol, sino alternativas como la biodanza que parten de una realidad que prioriza la salud, el equilibrio y el bienestar, para así alivianar la carga y entrar en un proceso de autocuidado, conciencia y reconocimiento de sí mismas donde el cuerpo es el vehículo mediador de cambio.

Teniendo en cuenta lo anterior, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo la práctica de biodanza contribuye a la percepción del sí mismo en mujeres entre los 34 y 38 años? Para responder a esta pregunta se formuló el siguiente objetivo general: Comprender la percepción del sí mismo en mujeres entre los 34 y 38 años que estuvieron vinculadas a procesos de biodanza en la ciudad de Cali; con los siguientes objetivos específicos: indagar la percepción que tienen de sus relaciones, necesidades y conciencia corporal mujeres entre los 34 y 38 años que estuvieron vinculadas a procesos de biodanza; identificar los procesos de vivencia en mujeres entre los 34 y 38 años que estuvieron vinculadas a procesos de biodanza y distinguir en la narrativa de las mujeres la integración que emerge de sí mismas a partir de la práctica de biodanza.

Como se mencionó anteriormente, las mujeres en la actualidad están en la búsqueda de mejorar sus propias capacidades para fortalecerse a sí mismas, y con esto, influir en sus relaciones y entornos cercanos, teniendo en cuenta que su rol se ha replanteado a lo largo del

tiempo y en la actualidad las mujeres cuentan con más responsabilidades y menos tiempo para dedicarse a sí mismas y su bienestar personal. La Biodanza se plantea como una herramienta que aporta en el proceso, que tiene como finalidad el bienestar de los seres humanos, ya que está constituida para ayudar a resolver los problemas desde el actuar sobre la parte sana de la persona, como lo menciona Antonin Artaud (citado en Toro, 2007) con su frase “*voluntad de luz para alumbrar la insistente tiniebla*” (p48) con lo que explica que cuando se logra aumentar la parte iluminada de una persona, la oscuridad restante posiblemente evocada en síntomas, se reduce. También Castañeda (2009) menciona que por medio de la Biodanza las personas pueden reencontrar su sentido de vida, lo que conlleva a estados de alegría y disfrute que se reflejan en su salud.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” y la salud mental “está relacionada con la promoción del bienestar” (OMS, s.f). Además, la psicología clínica integra componentes, los cuales ayudan a la comprensión de desequilibrios, incomodidades o mal-estares que pueda tener la persona, sea a nivel biológico, emocional, social, comportamental, entre otros y también Otto Rank (citado en González, 2003) menciona que “la espontaneidad y la individualidad de la terapia vivida en el presente llevan al paciente hacia la salud” (p200).

Por esto, desde la perspectiva clínica humanista y a partir del lenguaje gestáltico como vehículo de análisis, se enriquecieron las experiencias subjetivas y reportes que realizaron las mujeres a partir de la vivencia en Biodanza, y se reconoció que el trabajo corporal aporta en cómo nos influimos a partir del otro, y cómo nosotros influimos en los demás, ya que como menciona Laura Perls, la corriente humanista “es una psicoterapia holística que toma en consideración al organismo en su totalidad, no únicamente la voz, lo verbal” (citado en González, 2003, p227).

En este orden de ideas, se buscó dejar un aporte a nivel social, teniendo en cuenta el contexto local de las participantes, debido a que no se reportaron otras investigaciones realizadas en la ciudad de Cali, de igual forma son limitadas las que se encuentran a nivel nacional. La importancia de tener el contexto es que brinda los lineamientos socioculturales (normas, valores y moral) que permean en las personas que residen en este lugar, por lo tanto, en su pensamiento y acciones.

A nivel metodológico Giannelli et al. (2015), recomendaron investigar acerca de los motivos que llevan a las personas a practicar Biodanza y verificar si las mejoras persisten en el tiempo, porque generalmente se enfocan en el desarrollo de algún aspecto en específico de los

participantes y no, en los cambios que han sido significativos desde su propia perspectiva y su sí mismo (integración cuerpo-mente). Atendiendo esta recomendación y lo encontrado en otros estudios, se optó por realizar una investigación cualitativa que permitió profundizar en la experiencia de mujeres que practicaron Biodanza, que no tuvieran alguna condición de salud en particular, pero que en su discurso reportaron diversos elementos, respecto a sus necesidades, sus relaciones, su estado de ánimo, entre otras. De igual forma, dando respuesta a la recomendación de Ruano (2004) se plantearon instrumentos como la entrevista semiestructurada y la Fotobiografía, ya que dieron una perspectiva más centrada en la experiencia, dando paso a subjetividades no exploradas previamente en investigaciones relacionadas con la biodanza y con una visión integral de las personas.

Bajo esa mirada integral el *cuerpo*, ha sido a lo largo del tiempo un tema que distintas disciplinas, áreas, autores y culturas han descrito de diferentes maneras. Para la biología, este es un organismo que como otros se basa en principios que regulan la manera en la que funciona, adapta, contacta con el mundo, reproduce y estabiliza. Por otra parte, desde algunas religiones se plantea la idea de que el cuerpo humano es el lugar que contiene el alma lo cual se puede observar en la cultura hindú y hebrea (De Castro y Gómez, 2011).

Aquí vale la pena resaltar que desde la perspectiva de la teoría del dualismo sustancial de Descartes (1997), la dicotomía cuerpo-mente, ha estado presente a lo largo del tiempo, estas se han considerado por separado planteando que estos elementos son entidades separadas y el cuerpo se podía fragmentar y percibir de distintas maneras. Por su parte, el enfoque existencial plantea el cuerpo como el medio por el cual el ser humano percibe las vivencias de la vida, “donde se organiza experiencialmente la existencia” (Romero, 2003 en De Castro y Gómez, 2011, p226).

La psicología humanista tiene como principal característica la perspectiva holística del ser humano, en el que se concibe “como una sola unidad con su ambiente” y “una unidad en sí misma, es decir, somos biológicos y espirituales a la vez” (Riveros, 2014, p143), esta perspectiva holística permite considerar al cuerpo dentro de la psicología como parte importante debido a que es una extensión de la mente humana, es la puerta de acceso a las vivencias debido a que las experiencias se corporalizan (De Castro y Gómez, 2011). Sobre el cuerpo, Gendlin (citado en Riveros, 2014), menciona que se identifica como integrador de la experiencia interna y externa y por medio del cual se tiene contacto con el mundo. Además, esta visión integral del ser humano es actualmente una premisa que se establece en todas las áreas, por lo tanto, fue necesario dejar a un lado la visión fragmentada del ser humano para avanzar a una perspectiva

completa, donde cada individuo es un todo compuesto de experiencias y pensamientos (cuerpo y mente) (De Castro y Gómez, 2011).

Perls (1976) (citado en Carbajal, 2011) menciona la ganancia que ha tenido la humanidad en entender sus mecanismos psicológicos y fisiológicos según las exigencias del momento que se esté atravesando, sin embargo, hace hincapié en la ausencia de la visibilidad sobre la capacidad de disfrute, de utilizar estos aprendizajes y comprensión de los mismos a favor de los intereses propios de cada ser humano con el fin de expandir y aumentar el sentido propio de su crecimiento y vitalidad. Carbajal (2011) amplía que esta dificultad de disfrute de la vida se debe al problema presente de asumirse y reconocerse corporalmente, llevando así a que los conocimientos y aprendizajes que alcanzan las personas se queden desintegrados de sí mismos.

Por lo anterior, Perls (1976) menciona que las personas se han convertido en fracciones, en conjuntos de partes, y por consiguiente, no se debería analizarlas en el mismo sentido, sino, el objetivo debería tornarse integrativo, donde todas las partes alienadas de sí mismo logren ser un todo, una unidad. Kepner (2000) (citado en Carbajal, 2011) concuerda con lo anterior, al proponer que el enfoque metodológico debe centrarse en “reunir todos los aspectos de la persona, de modo que pueda vivir la experiencia de su sí mismo como un organismo unitario, más que como una mezcla de partes” (p162).

Carbajal (2011) menciona pues, que la integración es la manera de organizar y reunir elementos que significan y forman un todo, la dificultad habita en vivir y experimentar no solo emociones y sensaciones de alegría y excitación, sino en experimentar también las angustiantes, las sensaciones dolorosas, y la ansiedad para “ir dando espacio a lo no vivido, a lo no sentido” (p63), esta integración sin divisiones ni negación de algunas partes es lo que finalmente proporciona al ser humano la salud. Sobre esto propone dos maneras para llegar a la integración, la primera es mediante técnicas de expresión siendo protagonista el cuerpo que se oriente hacia el movimiento, el baile, o juegos, y la otra es a través de técnicas de contacto que parten desde lo introspectivo, desde el interior (Carbajal, 2011).

De igual modo, Toro (2007) define la integración como el “conjunto de los procesos que ponen en correlación las partes con el todo, que aseguran la unidad del sistema y que tienden a aumentar su estabilidad” (p149), este proceso está manifestado en la interacción dinámica y mutua que se expresa a partir del trabajo de las líneas de vivencia propuestas metodológicamente, mediante la estimulación de la *función primordial de conexión con la vida* para llevar a la persona a la elección de elementos que promuevan su desarrollo integrativo con sí mismo, los demás y el cosmos.

Ramírez (2005) afirma que modelos psicoterapéuticos como la psicoterapia corporal se han enmarcado dentro de la psicología humanista durante mucho tiempo debido a su “concepción integradora del ser humano” (p30), también representa un precursor de esta debido a sus orígenes. La psicoterapia corporal está dirigida hacia el aumento en la consciencia corporal desde su percepción y la relación establecida con él, lo cual menciona que permite reconocer patrones en la postura, hábitos y conectarse con las necesidades actuales “aquí y ahora” (Ramírez, 2005).

Del mismo modo, la Gestalt dentro de la psicología humanista es una corriente que trabaja el cuerpo e introduce el concepto de darse cuenta (*insight*), el cual se amplía mediante técnicas corporales que ayudan a hacer consciente la estructura corporal y el sí mismo para que la persona pueda integrarlos y viva la experiencia (Kepner, 1992). Por lo tanto, la terapia Gestalt se concentra en la sensación y conciencia de la persona, para lo cual introduce el concepto de sí mismo, se reconoce como estructura y proceso, implica movimiento, cambio, es dinámico e inestable, se reconoce como la manera en la que la persona existe o es en el mundo. Por una parte, se considera como un proceso permanente de adaptación del ser humano, tanto en su medio interior como exterior, por lo tanto, requiere del contacto con el presente para la realización del ajuste creativo (adaptación). No es una entidad fija, está configurada y le pertenece a cada persona, se caracteriza por la manera particular de la persona de reaccionar en una situación y contexto (Ginger y Ginger, 1993; Lainer, 1973; Expósito, s.f).

Parte fundamental de los procesos mencionados anteriormente es el *contacto* y su relación con las *necesidades humanas*, las cuales según lo planteado por la psicología humanista, son la motivación que lleva a los seres humanos a la acción, esto se ve reflejado en el ciclo de la experiencia que según Stange y Lecona (2014), es un proceso psicofisiológico que se repite constantemente debido a que está orientado a la homeostasis y se basa en la satisfacción de las necesidades, también, es una forma de “reproducir la manera en la que las personas hacen contacto consigo mismo y con el mundo” (p111). Los ciclos de la experiencia aparecen espontáneamente dependiendo de las necesidades (psicológicas y de contacto) que vayan surgiendo, se compone de varias fases nos permite percibir dónde se encuentra estancada la persona en su proceso de autorregulación (Kepner citado en Centeno y Rangel, 2012; Perls citado en González, 2003).

Las fases son las siguientes: sensación (cuando se presenta la necesidad), formación de figura (reconocimiento de la necesidad), movilización de energía (la preparación de los pasos a seguir para satisfacer la necesidad), acción (el inicio del plan de satisfacción de la necesidad), precontacto (punto en el que se encuentra justo antes de realizar contacto con el satisfactor),

contacto (momento en el que se está satisfaciendo la necesidad), postcontacto (asimilación de que la necesidad está satisfecha y finalización del contacto) y reposo (ya se ha satisfecho la necesidad). Este ciclo se repite con cada necesidad y sucede en la medida en la que nuevas necesidades se crean, las cuales se ordenan dependiendo de la importancia para el individuo, se superponen y se resuelven de ese modo. Este proceso se lleva a cabo la mayoría de las veces inconscientemente, donde al presentarse una necesidad imperativa se sobrepone a las ya existentes, interrumpiéndolas debido a que se organizan dependiendo de su importancia, en estos casos, la necesidad que se encontraba activa no puede resolverse, por lo tanto, queda inconclusa generando un bloqueo (interrupción del ciclo de la experiencia) en un mal-estar orgánico (Salama citado en Centeno y Rangel, 2012).

Según lo anterior, el mal-estar podría manifestarse como enfermedad en el organismo. Por una parte, este concepto también hace referencia al vacío existencial, el cual es retomado por Frankl (citado en Álvarez et al, 2015), donde plantea que se presenta una falta exagerada de sentido en la vida de las personas. Lo anterior se relaciona con la ambición e idealización del bienestar, lo que lo convierte en algo inalcanzable y deja a la persona en un constante mal-estar al no poder alcanzar el bienestar. Algunas características relacionadas con el mal-estar son la ansiedad, manipulación (hacia sí mismo y hacia otros) y la negación de la experiencia (Van de Riet, et al., 1980).

Es importante plantear el principio por el cual está orientado el ciclo de la experiencia, este se llama homeostasis, concepto que se utiliza en diferentes contextos y nace desde la biología. Perls (1973) lo retoma como un proceso basado en el equilibrio del organismo o del individuo, que se ve alterado constantemente con la aparición de nuevas necesidades que deben ser resueltas en la interacción con el medio, esto se lleva a cabo de manera consciente o inconsciente orientado a sobrevivir y evitar el mal-estar debido a que un organismo que no se puede equilibrar es posible que enferme (citado en Pardo, 2002).

Para complementar lo anterior se requiere definir el concepto de necesidad más ampliamente, el cual según Maslow (citado en Goble, 1977), son factores que motivan al ser humano a realizar acciones que le garanticen la supervivencia, estas necesidades se dividen en cinco categorías y se tiene en cuenta que en el aquí y el ahora, algunas presentan mayor importancia que otras, estos factores intrínsecos no pueden ser suprimidos, sino reprimidos, usualmente por la sociedad (Goble, 1977; Chapman, 2007). Las categorías son las siguientes: necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor, afecto y pertenencia, de estima y de autorrealización.

Por una parte, las necesidades fisiológicas están orientadas a la supervivencia del ser humano, se reconocen como las más urgentes e inaplazables y son respirar, dormir, comer, entre otras (Goble, 1977; Chapman, 2007). También, se encuentran las necesidades de seguridad, estas se orientan hacia el orden, la estabilidad y protección, como ejemplo se encuentra la seguridad física, estabilidad de un empleo o de un ingreso económico que garantice la obtención de recursos, también sucede con la salud y la familia. Un individuo sano, prefiere lo estable y ordenado antes, por el contrario, un individuo maduro, prefiere lo misterioso y novedoso. Se presentan de igual manera, las necesidades de amor, afecto y pertenencia, la necesidad de amor no debe ser confundida con el sexo, ya que este último pertenece a las fisiológicas. Sobre el amor, Rogers (citado en Goble, 1977) menciona que el “amor significa ser plenamente comprendido y profundamente aceptado por alguien” (p52). Además, se orientan a la afiliación a un grupo social para que no se presente la alienación y los sentimientos de soledad, esto refleja en la creación de una familia, el matrimonio, asistir a algún club de diferentes temas dependiendo de los gustos individuales, así como sentirse parte de una comunidad, la ausencia de amor, puede impedir el crecimiento y que se alcance el potencial del ser humano (Goble, 1977; Boeree, 2006; Chapman, 2007).

La siguiente es la necesidad de estima, que se basa en los logros personales, autoestima, y el reconocimiento de otros hacia la persona, teniendo en cuenta el sentimiento de ser valioso dentro de una sociedad; estas se dividen en necesidades inferiores, las cuales son de reconocimiento o estimación por parte de otros, atención, estatus o dignidad y las superiores que son individuales o autorrespeto, como la necesidad de respetarse a sí mismo, tener confianza, independencia, libertad y reconocer sus propios logros (Goble, 1977; Chapman, 2007). Por último, se encuentran las necesidades de auto-realización o también llamada por Maslow como la “actualización del yo”, estas tienen como fin el cumplimiento de ser lo que la persona nació para ser, básicamente la realización desde la vocación llevando a cabo el potencial personal a través de una actividad (Goble, 1977; Boeree, 2006; Chapman, 2007).

La satisfacción de las necesidades y la constante homeostasis le permiten al individuo estar en bienestar (satisfacción armónica de las necesidades), al entrar en contacto consigo mismo y lograr el reconocimiento de lo que sucede con su cuerpo-mente. Desde la mirada holista planteada por la Gestalt, la persona logra darse cuenta de las necesidades inconclusas que lo llevaron al mal-estar, para así, poder solucionarlas y acercarse al equilibrio, permitiendo al individuo permanecer fuerte y dispuesto para el continuo proceso del ciclo de la experiencia, que se lleva a cabo en las vivencias y el contacto con el mundo (Vasco, 2014; Bailey, 2017).

Bailey (2017) afirma que es la satisfacción armónica de las necesidades es *bienestar* y la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas (FEAP) comprende el bienestar en un entorno bio-psico-social, es decir, refiere a la persona y a las interacciones que esta realiza con su entorno; y ya en el proceso terapéutico, es cuando se busca que la persona mejore su salud psíquica y física, al realizar un “reconocimiento de las manifestaciones del sufrimiento humano” (Álvarez et al., 2015, p81).

Parte fundamental de este proceso de bienestar es el *autoapoyo*, que se comprende como la capacidad de “dejar ir” a pesar del vacío generado en esta acción, al encontrar apoyo en sí mismo. Bajo ese propósito también se requiere *madurez* la cual requiere ser cada vez menos dependientes de otros, permitiéndose establecer un contacto con los otros y retirarse sin problemas, evitando la retención (Álvarez et al., 2015), es pasar de un apoyo ambiental (proveniente de otras personas) a un autoapoyo al responsabilizarnos de nosotros mismos (Perls citado en González, 2003). También, se requiere *responsabilidad* de sí mismo (acciones, pensamientos, sentimientos, actitudes, deseos y necesidades), además de presentar *auto-actualización* (trabajar en las potencialidades propias a través de la aceptación de lo que se es y lo que no) y *autenticidad* (congruencia de uno mismo) (Van de Riet et al., 1980).

Bajo esa línea de ideas y evidenciando la búsqueda de bienestar, *el contacto* se presenta como esa posibilidad que tiene el individuo de intercambiar información e interactuar con el medio, es lo que permite satisfacer las necesidades, esta es una de las más básicas. Perls afirma que “necesitamos el contacto tanto como comer y dormir” (p242), además, este le permite al individuo el crecimiento y desarrollo al ser de carácter creativo y dinámico (Martín, 2008; Perls citado en González, 2003). Se presenta en una continua unión-separación con el medio dependiendo de lo que suceda en el momento. Es un intercambio de experiencias cuando los límites del individuo y el medio se encuentran, y se presentan aprendizajes en estos contactos por el intercambio de esas experiencias (Martín, 2008).

Al respecto, es necesario reconocer que, a lo largo del tiempo, en diferentes culturas y estratos socioeconómicos se ha percibido el contacto únicamente como el diálogo exterior (interpersonal) básicamente lo que se dice verbalmente, lo cual Satir (1990) comenta que se puede tratar de un patrón de conducta generalizado, dejando de lado el diálogo interior (intrapersonal). Por lo tanto, como es una conducta aprendida, puede cambiarse iniciando por el insight (darse cuenta), la disposición de aprender algo nuevo y el reconocimiento de la importancia del diálogo interior.

Satir (1990) afirma que el contacto es una manera de mantener la integridad y alimentar la autoestima fortaleciendo las relaciones intra e interpersonales. Por esto, para establecer un

contacto real se requiere que el diálogo exterior (interpersonal) y el interior (interpersonal) sean congruentes, también que exista la disposición corporal (estar a la misma altura, mirarse, estar de frente) para que pueda fluir de manera congruente.

Según este planteamiento uno de los más grandes problemas en el contacto surge cuando existe incongruencia entre el diálogo interior y exterior, lo que produce que ninguna de las partes tenga una idea muy certera de qué es lo que la otra parte está sintiendo y mucho menos en cómo está interpretando lo que le están comunicando por lo que generalmente se le da connotaciones negativas. Esto sucede debido a que en la incongruencia se utilizan máscaras debido a creencias personales que se inclinan a que la persona no es digna de ser escuchada, este tipo de sentimientos/pensamientos dañan la autoestima lo que reduce la posibilidad de realizar un buen contacto (Satir, 1990).

Por otra parte, es posible tener un contacto real iniciando de la disposición corporal de las dos partes, donde debe existir una congruencia entre el diálogo interior y exterior, por lo tanto, no se tienen máscaras interponiéndose en el contacto debido a que no es necesario. Satir (1990), afirma que esto permite abandonar las posiciones defensivas y enfrentarse uno al otro.

La importancia del contacto también radica en que puede ser el primer paso a la integración, esto cuando sucede con uno mismo y se complementa con el darse cuenta sobre qué sucede en nuestro cuerpo y nuestra mente, partiendo del reconocimiento de las necesidades y los mal-estares que se puedan tener (Martín, 2008).

Asimismo, Kepner plantea que “existimos, amamos, trabajamos y satisfacemos nuestras necesidades siempre cambiantes a través de nuestro ser físico y de nuestras interacciones con el mundo” (Kepner, 1992, p7), lo que hace notar la importancia del cuerpo en la cotidianidad, por lo tanto “mientras más hemos separado nuestra identidad de la propia experiencia corporal, más cosas parecen sucedernos” (p7). Según lo anterior, nos llegamos a sentir fuera de control, disociados, fragmentados, perdemos contacto con nuestra realidad corpórea (Kepner, 1992), y menciona del sí mismo en movimiento que “a través del movimiento expresamos sentimientos. La experiencia visceral y sensorial del sentimiento se vuelve movimiento hacia afuera o hacia dentro del entorno” (Kepner, 1992, p13), propone como ejemplo, el llanto, en el que el sentimiento de tristeza se convierte en el acto de llorar y es por este que el sentimiento tiene un significado pleno.

Por consiguiente, la conciencia corporal es “un proceso emergente, interactivo y dinámico, en el que existe una percepción de los estados, procesos y acciones corporales que se originan en las aferencias propioceptivas e interoceptivas y que pueden ser observadas por

el individuo” (Quezada-Berumen et al., 2014, p58). Para Price y Thompson (2007) se refiere a un fenómeno consciente de la conexión cuerpo-mente.

Kepner menciona que al convertir el sí mismo corporal en “eso” y dejar a un lado el “yo”, nuestro cuerpo se *vuelve* el sí mismo negado. A la vez, plantea un rango de la experiencia, “un rango que va desde el leve distanciamiento de la identidad de uno respecto a sentimientos corporales específicos hasta una negación más grave y penetrante” (Kepner, 1992, p17), de tal forma que mayor conciencia implica mayor integración del sí mismo. Sin embargo, puede caer en lo extremo y no ser saludable, en el rango de la experiencia se va desde la negación, pasando por puntos intermedios, hasta la consciencia corporal. Gracias a la consciencia corporal en un grado suficiente, se integra la mayoría de la información que puede ser recibida por la persona.

En síntesis, la psicología clínica humanista ha propuesto a lo largo del tiempo experiencias integradoras como el psicodrama, las terapias de grupo, las técnicas corporales entre otras, para comprender la forma de contactar, atender nuestras necesidades y ser una totalidad en donde se escucha el cuerpo como elemento fundamental del ser.

Bajo la línea de experiencias corporales, se han desarrollado propuestas como el yoga, Tai chi, danza movimiento terapia, entre otras. Rolando Toro, fue uno de los precursores que tomó el cuerpo como base para su propuesta, la cual después de un largo recorrido experiencial y una extensa búsqueda semántica, propone una nueva manera de cambio en la que incluye música, canto y movimiento, a esta la llamó “*biodanza*” que define como “un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida” (p39), que consiste en inducir vivencias integradoras a los participantes mediante encuentros en grupo. En la biodanza no existe un lugar o momento específico dedicado al análisis terapéutico, esto sucede debido a que el valor de la vivencia radica en la misma y tiene como efecto la integración por lo cual no se requiere analizar la experiencia desde una mirada psicológica (Toro, 2007).

El proceso de integración que realiza la biodanza se conduce por medio de la estimulación de las funciones primordiales de conexión con la vida, permitiendo que cada persona se integre a sí mismo (unidad psicofísica), a la especie o con el semejante (vínculo como totalidad biológica), y al universo (vínculo entre el hombre, la naturaleza y reconocimiento de ser parte del cosmos) (Toro, 2007).

La renovación orgánica se plantea como la acción sobre la homeostasis (equilibrio interno) que reduce factores de estrés, la cual se trabaja mediante estados de trance y regresión

integradora que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas (Toro, 2007).

Para lo anterior es necesario tener en cuenta a la reeducación afectiva, esta se define como “la capacidad de establecer vínculos con otras personas” (p43), la importancia de esta se basa en lo que el autor afirma sobre la afectividad de los seres humanos modernos, la cual está siendo un poco alterada al presentar dificultades en las relaciones, ya que se manifiesta violencia, destructividad y ausencia de amor; por esto, la biodanza también estimula la afectividad mediante la educación desde los primeros años de vida (Toro, 2007).

Finalmente, el reaprendizaje de las funciones originarias de la vida se basa en aprender a vivir a partir de los instintos, se dice que “el instinto es una conducta innata, hereditaria, que no requiere aprendizaje y que se manifiesta delante de estímulos específicos” (Toro, 2007, p44). Además, estos instintos son bipolares, ya que muchos de ellos tienen un opuesto complementario (hambre y saciedad) el cual, disminuye al ser satisfecho lo que permite la adaptación al ambiente; al tener una coherencia entre los impulsos innatos y las respuestas a estas necesidades orgánicas se mantiene la salud (Toro, 2007).

Con relación al proceso desglosado anteriormente y teniendo en cuenta la orientación de la biodanza, es necesario definir el cambio que surge mediante esta práctica, el cual se lleva a cabo a través de la música y el movimiento; la música para evocar vivencias, al ser previamente estudiadas, cumplen con la finalidad de evocar ciertas emociones. También, la biodanza reintegra la unidad psicocorporal a través del movimiento, ya que es eficaz para resolver conflictos personales o con el mundo externo, los cuales se manifiestan como neurosis, disociación psicomotora, posturas rígidas, entre otros (Toro, 2007).

En la práctica, hay un facilitador o profesor que guía la sesión, y cada persona entra en contacto consigo mismo, no hay un modelo de comportamiento, es abierto al público, sin restricción por raza, sexo, edad, estado de salud, entre otros (Toro, 2007).

Toro (2007) expresa que el ser humano tiene unas potencialidades genéticas, las cuales se expresan mediante las funciones vitales (forma y constitución corporal) y psicológicamente mediante las vivencias, las emociones y los sentimientos. *La vivencia “es el elemento operativo esencial del sistema Biodanza y la inducción de vivencias constituye la base del método de Biodanza”* (International Biocentric Foundation [IBF], s.f.-a, p9) la cual son experiencias vividas en el aquí y el ahora con efectos emocionales, viscerales y cenestésicos capaces de modificar el organismo y su existencia, los tipos de vivencias inducidos reorganizan las respuestas de las personas frente a su vida. “Las vivencias generan la sensación global de sentirse vivo, evocan la intensa percepción de ser uno mismo” (IBF, s.f.-a, p4). Para esto, en

biodanza ha definido 5 líneas de vivencia que representan la expresión, la integración del potencial genético humano y se experimentan en las diferentes sesiones de encuentro. La vitalidad, se genera a partir de funciones que mantienen el potencial de equilibrio, salud, alegría, armonía, factores de regulación biológica, ímpetu vital, energía que el individuo posee para enfrentar el mundo, factores de autoorganización y de desorganización. La sexualidad, se trabaja la capacidad de sentir deseo, placer sexual, fecundación, reproducción, logrando así una sensibilización general en las personas, además de esto, también se propone que el placer va más allá de lo genital y se puede extrapolar a otras actividades que generar placer y disfrute desde la particularidad que encuentra cada persona en su cotidianidad, dentro de ellas se encuentran tomar un baño, recibir un masaje, disfrutar de la comida, caminar, entre otras. La creatividad, capacidad de renovación aplicada a la propia vida, innovación, construcción y fantasía, vinculada a permitir los impulsos e instintos creativos y de exploración. La afectividad, estado de afinidad hacia los demás que evoca sentimientos, se relaciona con la solidaridad, el altruismo, la capacidad de dar protección, amor, amistad, y la aceptación de la diversidad humana sin discriminación, por medio de esta las personas se identifican con otros, llevándolos a la comprensión o al rechazo, y finalmente la trascendencia que es la "superación de la fuerza del propio yo" (p144) para lograr vínculo y armonización con la naturaleza en su totalidad, sentimiento de pertenencia al universo y estados de expansión de la conciencia (IBF, s.f.-a; Toro, 2007).

Teniendo en cuenta que la biodanza plantea una afectación o incidencia en las relaciones humanas, la teoría planteada por Bertalanffy (citado en Ramírez, 1999) estudia las interacciones en las cuales se ven envueltos los seres humanos, se presenta por medio de intercambios y contactos entre sistemas; los cuales son un conjunto de elementos que interactúan entre sí, son interdependientes, está compuesto por un aspecto funcional (organizados por un fin común) y un aspecto estructural. Es de naturaleza orgánica por lo cual, si existe un cambio en alguno de sus componentes esto generará un cambio en el sistema, de igual manera sucede con los cambios que sucedan en el ambiente y funciona basándose en el principio de homeostasis y entropía, entre otros. Se presentan subsistemas (sistemas pequeños), sistema y suprasistemas (sistema que contiene a los otros sistemas), los cuales pueden verse como, individuo, familia y contexto social, respectivamente (Ramírez, 1999).

La base de la teoría planteada anteriormente son las relaciones, las cuales desde la perspectiva fenomenológico-existencial son lo que nos permiten "ser en el mundo", reconociendo la importancia de las interacciones que permiten la humanización de las personas. Durante este contacto con los otros nos convertimos en quienes somos, se reconoce que somos

seres sociales donde al estar en comunicación e interacción con otros podemos construir lo que somos, en esto reside la importancia de establecer relaciones reales no superficiales ni impersonales (Álvarez et al., 2015).

Por otra parte, Erikson plantea en su teoría de las Fases Psicosociales, que, para cada una de ellas, se tiene una característica central y una crisis básica psicosocial; destaca la importancia de la sociedad en el desarrollo de los individuos y plantea estas fases como estadios dentro del ciclo de vida en intervalos de edad (Bordignon, 2005). Las personas entre los 30 y 50 años se les considera adultos y la crisis en la que se pueden encontrar son la generatividad en contra del estancamiento, la primera se refiere a la creatividad y la productividad, que se remite a la generación de nuevas ideas y la producción en el trabajo. Por otro lado, el estancamiento es la incapacidad de generar, producir y criar (Bordignon, 2005).

Las interacciones sociales son una parte fundamental de la vida, y del desarrollo de cualquier individuo; también, es importante recalcar que la biodanza es abierta para cualquier tipo de persona, sin embargo la biodanza tiene tres grupos específicos de personas con las que se trabaja; pueden ser *grupos específicos con características similares* (niños, adolescentes, personas mayores, parejas, familias, entre otros); también pueden ser *grupos heterogéneos de adultos con problemas* (inseguridades, estrés, síntomas psicosomáticos, dificultades para relacionarse, etc.); y finalmente *grupos de rehabilitación existencial* (personas con dificultades/trastornos de motricidad o del humor) (Toro, 2007).

Es preciso, que la psicología como disciplina global y holística contribuye a la comprensión del ser humano a partir de su experiencia, en este sentido, se aporta a la comprensión de las vivencias de un grupo de mujeres vinculadas a procesos de biodanza y presentar herramientas conceptuales para realizar lograr un acercamiento a su percepción del sí mismo y la relación con su entorno; registrar su experiencia y validarla desde el componente clínico humanista, además, ofrecer la comunidad académica y a la sociedad nuevos recursos. También, tomando en cuenta el rol y las características asociada a *ser mujer* a través de la historia, se resalta la importancia de esta población, la cual registra una mayor participación en este tipo de prácticas que van en búsqueda de su cuidado y bienestar personal, con esto se logra un acercamiento actualizado (más allá de las cifras) desde la subjetividad vivenciada aquí y ahora trabajada desde lo corporal, que da cuenta de sus procesos de salud y su manera integrada o no, de estar en el mundo.

Ser mujer es un tema que ha causado innumerables preguntas, donde autores como Simone de Beauvoir cuestionan lo que socialmente se ha aceptado a lo largo de la historia respecto a lo que significa ser mujer, donde las mujeres al momento de definirse, están obligadas

a declarar su sexo, lo que en los hombres no es necesario, sumado a esto, es frecuente que se atribuyan pensamientos por la condición de ser mujer, sin darle valor a las ideas de fondo, siendo esto un cuestionamiento que ocurre usualmente solo cuando la que expresa las ideas es una mujer y no un hombre, viendo a la mujer como aquella que piensa con sus hormonas o glándulas sin considerar que el hombre también posee características de acuerdo a su anatomía (Beauvoir, 2005; Morant, 2017). Históricamente el hombre tiene una relación directa con su cuerpo, mientras que en la mujer se percibe su cuerpo como una cárcel u obstáculo. En el segundo sexo, Beauvoir menciona también mitos alrededor de ser mujer, además de exponer el concepto de alteridad, donde en varias ocasiones los colectivos se denominan como *nosotros*, dejando a los *otros* como diferentes, lo que no sucede con las mujeres, donde estas retoman la palabra *mujeres* para autoasignarse sin afirmarse como sujetos. Por otro lado, Morant menciona el feminismo de los años setenta que en sus valores posee la libertad y la igualdad dándole el nombre de sororidad, que para Beauvoir se trata de una fraternidad de toda la humanidad (Beauvoir, 2005; Morant, 2017).

MÉTODO

Tipo de estudio

La investigación tuvo un enfoque cualitativo, el cual, según Hernández et al. (2003), es un tipo de investigación inductivo-deductivo que busca la dispersión o expansión de la información y se basa en métodos de recolección de datos como la observación y la descripción, enfocándose en los significados subjetivos de las experiencias ocurridas sobre el fenómeno y el entendimiento de estas. Permite construir la realidad a partir de la perspectiva de los que la están vivenciando, por lo cual se dice que “su propósito es reconstruir la realidad” (p9). Esto se logra mediante la construcción entre los eventos, el investigador y los involucrados en el fenómeno; se considera que presenta una perspectiva holística porque no se enfoca solo en una parte, ya que no se puede fragmentar el fenómeno, sino que para comprenderlo es necesario tener una perspectiva completa. Este tipo de estudio se fundamenta primordialmente en sí mismo, existe una revisión previa de literatura, pero la pregunta y objetivos se modifican a lo largo de todo el estudio.

El diseño del estudio fue narrativo que según Blanco (2011) se caracteriza por enfocarse en la experiencia humana vista desde el relato, la cual busca el entendimiento desde el sentido de la experiencia propia del sujeto y permite explorar la significación desde un enfoque que se centra en la visión del fenómeno como una manera diferente de percibir el mundo, debido a la subjetividad de cada persona. Mertens (citado en Salgado, 2007), realiza una división de los estudios narrativos, en esa clasificación se selecciona el tipo de estudio de tópico para esta investigación, el cual se enfoca en una temática, suceso o fenómeno en la narración de las participantes. Este enfoque y diseño fueron pertinentes para esta investigación, ya que la trayectoria en la biodanza es un fenómeno subjetivo basado en la experiencia de los participantes, y en esta investigación se buscó el entendimiento de las motivaciones y necesidades que surgieron y cambiaron en esta práctica tan personal.

Participantes

Las participantes fueron tres mujeres entre los 34 y 38 años que estuvieron vinculadas a procesos de Biodanza en el último año previo a la pandemia del Covid-19 en la ciudad de Cali, en la que hicieron presencia en las sesiones semanales que componían el ciclo planteado por la práctica.

El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, el cual se realizó basado en las características necesarias de la población sin buscar representarla. El muestreo por conveniencia permitió seleccionar los casos que cumplieran con las características, que fueran

accesibles y aceptaran participar (Otzen y Manterola, 2017; Quintana y Montgomery, 2006).

Criterios de inclusión: Se encontró necesario que las participantes fueran mujeres entre los 34 y 38 años, profesionales o técnicas, que tuvieran relaciones afectivas (pareja, familia, entre otros) que considerasen cercanas o relevantes mientras practicaron Biodanza, que aceptaran voluntariamente la participación en el estudio, además, que hubieran practicado Biodanza entre 6 meses y 18 meses (sin interrupciones o pausas en el proceso) en el último año previo al aislamiento social obligatorio a causa del Covid-19, y que sea esta la única práctica corporal que realizaron en el tiempo de práctica, la cual debe haber sido practicada en la ciudad de Cali, tiempo en el cual se consideró y dio cuenta de interiorizar el proceso.

Criterios de exclusión: No participaron en el estudio mujeres con problemas de salud crónicos, ni en embarazo, tampoco que consumieran sustancias psicoactivas durante las sesiones, además no se aceptaron profesionales o estudiantes en formación de psicología ni de otras prácticas corporales. Se eligieron estos criterios, dado que lo mencionado pudo haber tenido gran influencia en el proceso de Biodanza, como dolencias características o la perspectiva del proceso influenciada por la psicología, además se modificaron algunos de estos criterios durante la investigación.

Categorías de análisis

A continuación, se presentan las categorías de análisis planteadas para esta investigación.

Tabla 1.

Categorías de análisis.

Categoría	Subcategoría
<p>Sí mismo Se reconoce como la manera en la que la persona existe o es en el mundo. Es estructura y proceso e implica movimiento, cambio, es dinámico e inestable se caracteriza por la manera particular de la persona de reaccionar en una situación y contexto.</p> <p>Se considera como un proceso permanente de adaptación del ser humano, tanto en su medio interior como exterior; requiere del contacto con el presente para la realización del ajuste creativo (adaptación). No es una entidad fija, está configurada y le pertenece a cada persona, (Ginger y Ginger, 1993; Lainer, 1973; Expósito, s.f)</p>	<p>Necesidades Factores que motivan al ser humano a realizar acciones que le garanticen la supervivencia; teniendo en cuenta que en el aquí y el ahora, algunas presentan mayor importancia que otras (Maslow, 1991; Goble, 1977; Chapman, 2007).</p> <hr/> <p>Relaciones Son intercambios reales no superficiales ni impersonales entre personas que le permiten a estas “ser en el mundo”, donde mediante el contacto, la comunicación e interacción con los otros se construyen y se convierten en quienes son debido a retroalimentaciones constantes que integran aprendizajes y transformaciones (Rogers, 1985; Álvarez et al., 2015).</p>

	<p>Conciencia corporal Proceso emergente, interactivo y dinámico, en el que existe una percepción de los estados, procesos y acciones corporales que se originan en las aferencias propioceptivas e interoceptivas y que pueden ser observadas por el individuo. Fenómeno consciente de la conexión cuerpo-mente (Quezada-Berumen et al., 2014; Price y Thompson, 2007).</p>
<p>Vivencia Experiencias vividas en el aquí y el ahora con efectos emocionales, viscerales y cenestésicos capaces de modificar el organismo y su existencia, los tipos de vivencias inducidos reorganizan las respuestas de las personas frente a su vida. “Las vivencias generan la sensación global de sentirse vivo, evocan la intensa percepción de ser uno mismo” (p4). La vivencia se expresa a partir del potencial humano el cual se ha clasificado como líneas de vivencia: Vitalidad, afectividad, sexualidad, trascendencia y creatividad (IBF, s.f.-a).</p>	<p>Vitalidad Se genera a partir de funciones que mantienen el potencial de equilibrio, salud, alegría, armonía, factores de regulación biológica, ímpetu vital, energía que el individuo posee para enfrentar el mundo, factores de autoorganización y de desorganización (Toro, 2007).</p> <p>Afectividad Es un estado de afinidad hacia los demás que evoca sentimientos, se relaciona con la solidaridad, el altruismo, la capacidad de dar protección, amor, amistad, y la aceptación de la diversidad humana sin discriminación (Toro, 2007).</p> <p>Sexualidad Capacidad de sentir deseo y placer sexual, de fecundación y reproducción, sensibilización general (Toro, 2007).</p> <p>Trascendencia Es la "superación de la fuerza del propio yo y de la posibilidad de andar más allá de la autopercepción” (p144) para lograr vínculo y armonización con la naturaleza en su totalidad, con la esencia de las personas, sentimiento de pertenencia al universo y estados de expansión de la conciencia (Toro, 2007).</p> <p>Creatividad Capacidad de renovación aplicada a la propia vida, innovación, construcción y fantasía, vinculada a permitir los impulsos e instintos creativos y de exploración (Toro, 2007).</p>
<p>Integración La integración es el proceso de unión de todas las partes de la persona, teniendo en cuenta tanto las positivas como negativas unificando al sí mismo para vivir de una manera más consciente y genuina, lo que a la vez proporciona mayor salud y bienestar (Carbajal, 2011).</p>	<p>Bienestar Es la satisfacción armónica de las necesidades que se perciben desde un enfoque bio-psico-social a la persona y a sus interacciones con el entorno que busca mejorar su salud psíquica y física. Se requiere madurez para pasar del heteroapoyo (apoyarse en otros) al autoapoyo, también,</p>

responsabilidad de sí mismo (sus acciones, pensamientos, sentimientos, actitudes, deseos y necesidades), además de presentar auto-actualización (trabajar en las potencialidades propias a través de la aceptación de lo que se es y lo que no) y ser auténtico (congruencia de uno mismo) (Álvarez et al., 2015; Van de Riet, Korb y Gorrell, 1980).

Mal-estar

Se manifiesta como enfermedad y sucede cuando las necesidades presentan bloqueos y quedan inconclusas. También, hace referencia al vacío existencial donde se plantea de sentido en la vida de las personas (Frankl citado en Álvarez et al., 2015; Van de Riet, et al., 1980).

Instrumentos

La recolección de la información se realizó por medio de una entrevista, esta es definida por Hernández et al. (2003), “como una reunión para intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)” (p597), esto por medio de preguntas para la construcción de significados respecto a la experiencia en la biodanza.

Específicamente se realizaron entrevistas semiestructuradas que se definen como una “conversación amistosa” (p164) entre el entrevistado y el entrevistador, el cual no realiza interpretaciones o impone respuestas, únicamente guía la entrevista a los temas a indagar (Díaz-Bravo et al., 2013). La entrevista tuvo una guía de preguntas que puede ser o no modificada por el entrevistador a medida que se realizaba, para conseguir toda la información necesaria Hernández, et al. (2003).

En esta entrevista se integró la técnica de Fotobiografía, la cual es una técnica de recolección por medio de fotografías; en esta la persona narra un fragmento de su vida a partir de una fotografía que el participante ya tenga, con el fin de indagar el tema de investigación, todo señalando lo más importante para la persona y se atiende a sentimientos y emociones generadas (Sanz citada en Álvarez-Gayou, 2003).

Esta se realizó pidiendo una foto a cada mujer participante, donde estuviera sola, se evidenciara la relación con su cuerpo y que no tuviera una antigüedad mayor de 3 meses, y otra foto o imagen, la cual representara la biodanza. Esta foto sirvió de referencia para las participantes al momento de contestar las preguntas, ya que induce a la reflexión. Las fotos fueron solicitadas para anexar en la transcripción de la entrevista con el consentimiento de las participantes, esta se pixeló, manteniendo así la confidencialidad de las participantes según las consideraciones éticas.

Análisis de los datos

Para análisis de los datos, se codificó la información obtenida en las categorías y subcategorías planteadas y emergentes, con el fin de hacer un análisis temático (Braun y Clarke, 2006), el cual permite identificar, organizar, analizar temas a partir de una lectura y relectura de los datos recogidos para poder comprender el fenómeno de estudio. Se realizó la interpretación de las narraciones de las participantes por medio del software Atlas.ti.

Procedimiento

Reconociendo el auge del trabajo corporal se vio la necesidad de profundizar en la comprensión y análisis de estas prácticas desde la mirada clínica de la Psicología, se realizó inicialmente una revisión de antecedentes de donde se desprende la pregunta problema, los objetivos y la estructuración de un marco de referencia que permitió dar respuesta a la pregunta problema que surgió de dicha revisión. Posterior al sustento teórico se planteó la metodología pertinente a los propósitos investigativos, la cual se situó en el enfoque cualitativo y con diseño narrativo.

A Continuación, se procedió a la elaboración de la versión inicial de la entrevista semiestructurada (ver Anexo 1) y a la definición de la entrevista final (ver Anexo 2) junto a la determinación del uso de la técnica Fotobiografía (ver Anexo 3) a partir de las categorías y los indicadores formulados (ver Anexo 4). Las entrevistas se realizaron bajo las condiciones óptimas para su desarrollo y con los aspectos éticos claros para ambas partes, realizando la firma del consentimiento informado (ver Anexo 5). Las preguntas de la entrevista se enviaron a dos expertas para su revisión, las cuales fueron contrastadas posteriormente con la prueba piloto (ver Anexo 6), en consecuencia, con eso, se realizaron los cambios pertinentes, dando como resultado la entrevista definitiva (ver Anexo 2). Se realizaron cambios en los criterios de inclusión y de exclusión dadas las características específicas de las participantes, por ende, la muestra se redujo. Las preguntas que se realizaron sobre la foto fueron en la última sesión, y en los casos donde se extendió, se programaron hasta tres sesiones. La información recolectada y codificada, se analizó usando la herramienta Atlas.ti.

Posterior a esto, se elaboró el capítulo de resultados manteniendo una validez de la investigación mediante un análisis temático riguroso, en el cual surgió una categoría emergente denominada Integración y se procedió al reajuste de las subcategorías, dando como resultado la formulación de un nuevo objetivo que da cuenta de dicha integración. Finalmente se realizó un proceso de análisis-discusión teniendo presente referentes conceptuales, la voz de las participantes y de las investigadoras, donde se dio respuesta a los objetivos propuestos, ofreciendo a la comunidad académica y a quienes practican biodanza conclusiones,

recomendaciones y limitaciones que se desprendieron de la investigación. Por último, la devolución a las participantes de lo encontrado se realizará por medio de una infografía, que mostrará la información más relevante y significativa para ellas.

Consideraciones éticas

Es necesario presentar el consentimiento informado a los participantes dándoles la oportunidad de conocer que tienen la posibilidad de decidir no continuar con el estudio y el trato basado en los artículos 2, 3, 10, 15, 17, 23, 24, 29, 36, 45, 46, 47, 48, 49, 50 y 52 de la Ley 1090 del 06 de septiembre del año 2006, establecida por el Congreso de la República de Colombia, por medio de los cuales se establecen las normas pertinentes frente a aspectos científicos, técnicos y administrativos para la investigación en psicología, y los artículos 5, 8, 10, 11, 12, 14, 15 y 16 de la Resolución No. 008430 de 1993 que regula de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos en áreas de la salud. Se tendrá en cuenta el principio de beneficencia/no maleficencia buscando maximizar los posibles beneficios y minimizando los eventuales riesgos (Arguedas-Arguedas, 2010).

RESULTADOS

El presente apartado presenta los resultados del proceso de análisis temático que se realizó a través de Atlas.ti. Para iniciar se describen los datos sociodemográficos de las participantes y posteriormente, los hallazgos de las entrevistas realizadas. La información derivada de las entrevistas y la fotobiografía (ver Anexo 7) se organizó por temas teniendo en cuenta las experiencias individuales de cada participante en torno a la Biodanza. Dicha información, es presentada de mayor a menor frecuencia de aparición en los discursos de las participantes de acuerdo con las categorías y subcategorías de análisis, tomando en consideración la categoría emergente que inicialmente no fue reconocida a través de la literatura, sin embargo, surgió a partir de las entrevistas.

Las categorías y subcategorías de estudio fueron: **sí mismo**, con las subcategorías *necesidades, relaciones y conciencia corporal*; **vivencia**, con las subcategorías *vitalidad, afectividad, sexualidad, creatividad y trascendencia*; **integración**, con las subcategorías *bienestar y mal-estar*. Es importante anotar que las participantes usaron seudónimos a su elección.

Las participantes

Tabla 2.

Datos sociodemográficos.

Seudónimo	Edad	Ciudad de nacimiento	Profesión	Tiempo aproximado biodanzando
Alexa	34	Cali	Comunicadora social	Entre seis meses y un año
Juliana	37	Cali	Trabajadora social	Un año
Mar	38	Argelia	Trabajadora social	Un año

Tres mujeres participaron en el estudio de manera voluntaria, todas eran residentes de la ciudad de Cali-Colombia, tenían entre 6 meses y un año de práctica de Biodanza. Sus edades estaban entre los 34 y 38 años, contaban con un nivel educativo de pregrado y posgrado.

Alexa, es la primera participante, la cual eligió dicho nombre como seudónimo, tiene 34 años, oriunda de la ciudad de Cali, es comunicadora social, realizó una maestría y actualmente se encuentra trabajando en un proyecto de investigación sobre cine, es una persona que se identifica como creativa. Practicó yoga y danza árabe previo a encontrar biodanza, la cual practicó durante dos años, el primero de forma intermitente y el segundo año completo.

Respecto a su salud, presenta dolores de cabeza, síntomas de ansiedad y depresión no diagnosticadas, si no con psicoterapia. Alexa a lo largo de la entrevista se notaba interesada de forma intermitente, solía tener respuestas monosilábicas, cortas y otras en las que desarrollaba más sus ideas.

La segunda participante, seudónimo Juliana tiene 37 años y nació en la ciudad de Cali, estudió Trabajo Social en la universidad del Valle, y actualmente realiza una maestría en estudios de género. Estuvo en la práctica de biodanza aproximadamente desde marzo del año pasado (2019), llegó sin mucha expectativa ni experiencia previa, pero con ganas de trabajar su cuerpo y la intención con la música, en este momento no tenía enfermedades físicas sin embargo estaba afectada por la ansiedad. Cuando comenzó este proceso vivía sola, por motivos de la pandemia ahora se encuentra con sus padres, también tiene dos hermanas más quienes viven en Bogotá.

La tercera participante, quien vive en Cali pero es oriunda de Argelia-Valle, tiene 38 años y se presenta bajo el seudónimo Mar. Estudió trabajo social pero no ha ejercido su profesión debido a dilemas personales. Su tiempo en biodanza fue aproximadamente un año, llega por recomendación de su mejor amiga sin tener ideas previas sobre esta práctica. Su familia está compuesta por su esposo e hija de 13 años, los cuales viven con ella junto con su madre y hermana, a raíz de la pandemia y la mudanza se dio durante la recolección de los datos. Al iniciar la práctica de biodanza reconoce signos de depresión y ansiedad, de igual forma mencionó tener ovarios poliquísticos los cuales la afectaban físicamente debido a dolores pre menstruales fuertes y ciclos irregulares, pero no referenció ningún otro tipo de mal-estar físico o enfermedad crónica. Ha realizado otras prácticas como estudiar constelaciones familiares y también asistió a terapia.

Sí mismo

Relaciones.

Todas las participantes mencionan cambios significativos en la manera de relacionarse a partir de la práctica de Biodanza, los cuales son influidos por los vínculos y dinámicas que suceden desde el grupo y en el transcurso de las sesiones, ya que se genera una interacción semanal entre los compañeros con impactos tanto positivos (sentirse acogidos, reflejarse en el otro, mayor sensibilidad, sensación de contención, red de apoyo) como barreras (molestias en la intimidad con algunos hombres, dificultad en las primeras sesiones al entregarse al otro, pena), ya que realizan muchos ejercicios de cercanía, contacto, comunicación, donde fortalecen su confianza y apertura. Dos de las participantes entrevistadas en su discurso afirmaban tener nuevas relaciones de amistad gracias a su apertura, hicieron énfasis en que además de lo

mencionado, también se fortalecieron sus vínculos con las personas de su contexto laboral al reconocerlos más allá, y al haber trabajado su comunicación y expresividad en las sesiones.

“Hay unas conexiones especiales entre compañeras, para mí siempre compartir entre mujeres es muy importante y muy sanador.” (Juliana, 37 años, P2)

“El caer en cuenta me tiene en un tono muy diferente...efectivamente ahí no había solamente compañeros de cuestiones laborales o académicas, sino amistades muy muy importantes, entonces un cambio, es que al fin pude abrirme un poco y dejar que se creen esos vínculos más profundo.” (Juliana, 37 años, P2)

“Me fluyó, para mí misma hacer como conexiones, como hablar con las personas, para que se pudiera desarrollar el proyecto.” (Alexa, 34 años, P1)

También, dos de ellas recordaron encontrarse con reflejos en sus compañeros, mencionan que la Biodanza les sirvió para ser espejo del otro, acercarse y leerse desde la empatía, el contacto, la conexión y la comunicación, también que las personas cercanas a su vida pero externas a esta práctica retroalimentaban su proceso al ver cambios en ellas.

“Uno termina siendo un espejo, si hay otro más expresivo, más extrovertido, uno va aprendiendo en biodanza eso, eso pasa en biodanza, uno va copiando lo bueno.” (Alexa, 34 años, P1)

Las participantes mencionaron que en las sesiones lograron tener mayor relevancia en su afectividad, mayor reconocimiento del otro, de sí mismas, y el relacionarse con los otros, además, la P1 sintió un cambio positivo al mejorar la calidad de sus relaciones al sentirse más segura, potencializó su comunicación, y concluyó desde su perspectiva que surgen *sentimientos de unión y conexión* entre sus compañeros de biodanza. La P2 por su parte también mencionó una unión emocional entre los mismos.

“Ya después los miedos desaparecieron... ya empezó a cobrar más importancia la parte afectiva y de relacionamiento con el otro, de ser más afectiva con otro.” (Alexa, 34 años, P1)

“En el compartir del grupo, yo estaba de acuerdo cuando se preguntaba, uy ¿ustedes no andan más lloronas o llorones últimamente? y si, empezábamos a sincronizarnos que sensibiliza.” (Alexa, 34 años, P1)

También destacaron la diferencia en algunos elementos desarrollados individualmente y en grupo, sintieron la importancia de ver a las personas en su humanidad y ternura a partir de un contacto auténtico y respetuoso. Además, valoraron la compañía del grupo y el proceso que conlleva esta práctica, finalmente logrando sentir acompañamiento y vínculo cercano.

“El invitar a verlos en su ternura en su humanidad, y ver que en soledad y en silencio también se afrontan una cantidad de cosas y reconocerle que están en su proceso.” (Juliana, 37 años, P2)

“Lo que al principio me intimidaba, ahora me parece chévere cuando sé que al principio era lo más duro saber que habían otros ahí.” (Juliana, 37 años, P2)

Estas mujeres reconocieron mayor confianza y seguridad en el contacto con otras mujeres durante la práctica, la P3 puntualizando que la biodanza propicia espacios de sororidad gracias a los vínculos en el grupo, además, logró identificar un cambio en su pareja, así no asistiera a biodanza. Por otra parte, las participantes actualizaron su percepción de la familia y mejorando así sus relaciones interpersonales, finalmente dan cuenta de querer externalizar sus cambios y ser conscientes de estos.

“En qué lugar estoy yo con respecto al otro para recibir la ternura o lo que yo quisiera recibir entonces también por qué no tomar la iniciativa.” (Mar, 38 años, P3)

“No sabía que hacer o no me sentía cómoda de hacerlo pero es como que en la práctica se va fluyendo, se va soltando y para mí fue como muy bonito y sobre todo como ese encuentro con los demás, creo que te queda un vínculo muy fuerte con las personas que hacen biodanza.” (Mar, 38 años, P3)

“Se formaban unos vínculos como muy interesantes... muy cercanos, como que no necesitábamos tener... toda una vida de ser amigos o amigas para luego estar cogidos de la mano, abrazados, mirándonos o acariciándonos o cada uno haciéndolo en su propio cuerpo entonces resalto mucho ese tema del vínculo, de la afectividad, de la plenitud de haberte podido expresar, encontrarte y como les decía ahora también de desahogarse.” (Mar, 38 años, P3)

Ahora bien en relación con el trabajo corporal en cada una de las participantes, se hace evidente una narrativa que da cuenta de la conciencia corporal a partir de la práctica de la Biodanza y es cuando se presentan los resultados de una segunda categoría.

Conciencia corporal.

Todas las participantes manifiestan que antes de conocer la biodanza, realizaron una búsqueda de prácticas donde se desarrollara el trabajo corporal, ya que sentían una afinidad y veían necesario resolver conflictos a partir de su cuerpo, mencionan que la biodanza es una práctica muy completa por los elementos que trabaja y posee. Después de llevar un tiempo considerable en dicha práctica, reafirman que por medio del cuerpo se trabajan “cosas”, o asuntos personales y han sentido cambios significativos a partir de esto.

Las tres participantes reconocieron las somatizaciones presentes en su vida, solo una de ellas las generaliza, puntualizando que las mujeres son quienes más lo presentan, por ejemplo, el dolor de cabeza, las tensiones y desconexión corporal. Por otra parte, reconocen a la biodanza como una promotora de la liberación, a continuación, testimonios que evidencian estas dos miradas:

“Las mujeres tendemos más a somatizar emociones, y... y yo pienso que la biodanza ayuda... a uno... uno soltarse, a uno soltar, liberarse.” (Alexa, 34 años, P1)

“Fue como esa posibilidad de liberar como muchos bloqueos que sentía en mi cuerpo, muchos síntomas también asociados a emociones que no había expresado.” (Mar, 38 años, P3)

Dos de las participantes sienten una falta significativa de la biodanza en su vida, que manifiestan no pudo ser cubierta por otra práctica corporal, como el yoga o el ejercicio. La mayoría de las participantes acostumbran a tener prácticas de autocuidado corporal, siendo biodanza una de estas actividades.

“La relación con mi cuerpo es de te voy a dar cosas ricas, cosas placenteras y que te aportan bienestar y entre esas el estar en un espacio así de contacto con el agua, con el aire, con el sol.” (Juliana, 37 años, P2)

“Lo más bonito de biodanza es como eso... conectar con la vida, poder sentir tu corazón, poder sentir el calor de tus manos, poder sentir tus manos cuando te acaricias a ti misma... o sea es... como una cantidad de emociones y de sensaciones y de cuentos que creo que por eso cada clase se habla de lo que se vivió.” (Mar, 38 años, P3)

La P1, reconocía la distensión en su cuerpo y resaltó la sabiduría que este posee, además de su relación estrecha e interiorizada con este y su significado de *ser mujer*, además de identificar con facilidad elementos del movimiento y la ubicación del mismo, también mencionado por la P3, incluyendo la falta de conciencia corporal producida por no poder practicar biodanza.

“El encuentro y ese foco por el cuerpo que se intensifica... como esa presencia, como esa conexión consigo misma que logra saber que está conectado con el cuerpo como que se pierde digamos cuando no estoy en biodanza.” (Mar, 38 años, P3)

Además, menciona que la biodanza entre otras prácticas corporales contribuye a sus proyectos profesionales. De igual forma, la P2, da cuenta que la biodanza centra la atención en lo corporal, haciendo que las personas se vean a sí mismas, más que al entorno. De igual manera, todas las participantes destacan que el movimiento corporal les genera una sensación de libertad

en su condición de mujer y establecen una distinción entre las experiencias frente a hombres y mujeres, por ejemplo:

“Saber que yo no voy a ser la más expresiva y extrovertida y cercana y afectuosa y del contacto con un hombre a como lo puedo hacer con una mujer.” (Juliana, 37 años, P2)

En cuanto a sus emociones, la P2 da cuenta de un reconocimiento de estas en su percepción corporal (ansiedad y miedo) y, mediante movimientos que se dan en biodanza, logra mayor expresividad y percibe el movimiento corporal como una acción sanadora. Menciona la importancia de darle lugar a las sensaciones corporales, donde busca experimentar a partir de estas y no desde la racionalización, lo que le permite vivir plenamente las situaciones.

De igual forma se encontró que la práctica de biodanza les generaba bienestar, ya que encuentran sensaciones positivas, logrando así identificar y satisfacer sus necesidades a nivel corporal, dando importancia también al cuerpo como una herramienta de comunicación y posicionamiento diferente a las usuales. De manera más precisa la P2 pasó de tener una relación de miedo con su cuerpo a una relación de acompañamiento paulatino, generando una conexión con el cuerpo desde el acompañar, cuidar y la generosidad, dejando de sobredimensionar lo que le sucedía físicamente a un entendimiento y reconciliación con el cuerpo.

“La biodanza invita a una conexión con el cuerpo menos temerosa, más de confianza, si está bien sentir y no siempre serán sensaciones bonitas y armoniosas pero lo importante es de alguna manera ese sentir, entonces muy muy básico yo diría que la relación de la biodanza con esa foto es esa conexión que se genera con el cuerpo que en mi caso ya no es tanto desde el miedo sino desde el acompañar, desde el cuidar y desde el ser más generosa.” (Juliana, 37 años, P2)

Asimismo, la P3 reconoció bloqueos y la liberación de emociones a partir de lo corporal. En dichos bloqueos, menciona que la biodanza le ha permitido desbloquear partes de su cuerpo, como el movimiento de hombros, brazos y manos, también identifica patrones de movimiento y postura que se hacen conscientes a partir de la biodanza, en esa identificación de elementos en su cuerpo, reconoce la ternura, el miedo y heridas emocionales presentes en su corporalidad, y por último, pone el foco en lo interno sobre lo externo y reconoce que *es de ella* y que *es del otro*.

Necesidades.

Respecto a la subcategoría de Necesidades, se dividió en tres momentos diferentes en los que las participantes ubicaron sus necesidades, estos son antes, durante y después de practicar biodanza, los cuales se identifican como temas.

La mayoría de las participantes mencionaron que antes de iniciar con biodanza y como impulso para empezar, sus necesidades fueron las de soltar el cuerpo y trabajar los miedos, las cuales se vieron en su mayoría satisfechas. Además, P1 identifica que su mayor necesidad fue de integración personal y social, generar aprendizajes nuevos, liberar las tensiones reflejadas en su cuerpo, potenciar la vitalidad y poder generar una apertura de sí misma al mundo, estas necesidades no refiere que hayan sido satisfechas, pero si trabajadas en biodanza.

“Yo estaba necesitando soltarme, mi propio cuerpo, mi corporalidad y también tenía que trabajar muchos miedos que tenía y la biodanza me ayudó en eso.” (Alexa, 34 años, P1)

La P2 además buscó trabajar el cuerpo en expresión y liberación complementando la práctica de biodanza con la palabra, la cual se da en espacios de profundización al cerrar los ciclos, y por último menciona la necesidad de controlar su cuerpo y no desconectarse a raíz de la ansiedad sentida con anterioridad. La P3 buscó sanar los conflictos con su profesión, trabajar la maternidad, ser mujer y una experiencia de aborto.

“Entonces más que todo fue el querer hacer algo con el cuerpo, porque en ese momento yo le tenía mucho respeto al haber sentido con la ansiedad que me salía, o me desconectaba del cuerpo.” (Juliana, 37 años, P2)

Durante la práctica, encontraron nuevas necesidades, empezando por la P1 y P2 que refieren un interés en lo corporal frente a ampliar su mirada profesional y su alcance. La P1 menciona la necesidad de vitalidad, también necesidad de amor que reconoce a partir de recibirlo en biodanza, soltar su corporalidad, trabajar miedo, y la confianza que se vio favorecida en la práctica así como la comunicación, esta última es una necesidad que la P3 menciona que puede satisfacer en psicoterapia o con los grupos de biodanza, además, identifica la necesidad de trabajar bloqueos en su garganta y en la comunicación, temas de seguridad, desarrollo personal, sanar las relaciones con su madre, padre y por último reconocer el pasado.

“Yo sentía que debía sanar que era también como mi relación con mi papá, mi relación con mi mamá, mi relación con la maternidad y como una retrospectiva del pasado para reconocer como estoy siendo ahora...biodanza me permitió también ser consciente como te decía en retrospectiva que de mi pasado todavía me está afectando.” (Mar, 38 años, P3)

Después de practicar biodanza también identificaron nuevas necesidades, todas refirieron la necesidad de bailar en grupo, tal como se los permitía la biodanza, y la mayoría refirieron la falta de vitalidad en su vida.

“Necesitando vitalidad, cuando estoy sintiendo que eso me está como faltando, como que me estoy apagando.” (Alexa, 34 años, P1)

Por su parte las P2 y P3 mencionan que se favoreció la conexión con ellas mismas para el crecimiento y realización personal, favorecida específicamente por la creatividad.

“Yo siento el crecimiento personal o la realización personal, en esa autoconciencia y en el estar aquí conmigo, más presente conmigo, esa es mi manera de ver biodanza también.”

(Juliana, 37 años, P2)

Todas las participantes hacen énfasis en tener y mantener un contacto con la naturaleza, el cual se vio incrementado por el aislamiento social a raíz de la cuarentena. De igual forma la P1 menciona la necesidad de usar su creatividad, para encontrar un canal de expresión de sus emociones, favorecer la comunicación, trabajar la sexualidad en biodanza, tener un acompañamiento terapéutico, además reconoce que la biodanza favoreció su reconocimiento de necesidades. La P2, menciona no haber podido identificar cómo trabajar aspectos relacionales en la práctica de biodanza y tener la necesidad de realizarlo, además, favorecer la búsqueda de equilibrio entre sus obligaciones y prácticas que le generan bienestar.

“Charlando acá caigo en cuenta esta idea de la afectividad, me sonó, me quedó el recuerdo, de quienes iban orientados a eso, a las relaciones, a la afectividad, eso puede ser, me parece muy retador...ver la biodanza como un asunto que aporta a lo individual sino también la afectividad y en las relaciones con otros.” (Juliana, 37 años, P2)

En cuanto a la P3, reitera la necesidad de trabajar la maternidad, conectar consigo misma su seguridad, y se le suma poder trabajar el tema de la pareja, alcanzar sus metas profesionales y personales sanando de forma simultánea, trabajar aspectos femeninos en espacios de biodanza, y se vio favorecida la necesidad de tener la espiritualidad en la vida cotidiana y que otros reconocieran el cambio en ella a partir de trabajarse.

“Ya sería una debilidad, la baja autoestima entonces como también trabajar para sentir más seguridad en mi misma, el tema digamos de la pareja y de la maternidad todavía como que siento que necesito muchas más sesiones de biodanza para poder sentir mejor.”

(Mar, 38 años, P3)

Vivencia

Tabla 3.

Resultados de la categoría “Vivencia”.

Subcategoría	Tema
	Unión de grupo, encuentro de cuerpos, encuentro, vínculos.
Afectividad	Amor, empatía, relaciones, comunicación.

	Sororidad, conexión y sanación.
	Apertura y reconocimiento de los otros.
Sexualidad	Los movimientos de cadera les permiten conectarse con su útero, el ser mujer y la feminidad.
	Música que despierta el erotismo.
	Sensación de placer: relajación, descanso y disfrute.
	Sagrado y consciente.
Creatividad	Exploración y reconexión con prácticas manuales.
	Creatividad como fortaleza que hace parte de su vida cotidiana.
	Las creaciones manuales le permiten identificar lo que siente.
Vitalidad	Aumento de ganas de vivir.
	Lugar a la relajación y descanso.
	Vitalidad como promotor de aceptación de la realidad.
Trascendencia	Trascendencia como conexión con la naturaleza.

A continuación, se presentan más detalladamente los resultados de las subcategorías sus respectivos temas encontrados en el discurso de las participantes.

Afectividad.

Esta línea de vivencia es una de las más evidenciadas en el discurso de las participantes, donde identifican la afectividad trabajada en las sesiones de biodanza reflejada en la unión de grupo, el encuentro con el otro y el encuentro de cuerpos. La P2 y P3 reconocen el fortalecimiento de su lado afectivo fuera el grupo, además, la importancia de crear vínculos, de dar y recibir amor (abrazarse, tomarse de la mano, mirarse, acariciarse), de igual forma, la P3 encuentra la plenitud de haber podido expresarse y encontrarse con otros.

La P1 identifica que en las sesiones de biodanza pudo experimentar por el grupo y en él, sensaciones de amor y empatía, que en estos espacios lograba expresarse más, además de abrirse a las personas que podían permitirle crecimiento y alejarse de las que lo impedían, esta participante en el reconocimiento de sí misma identifica que puede reconocer a los otros, darles

lugar y valorarlos, además, que a partir de la práctica de biodanza logra darle más importancia a la afectividad, a sus relaciones y comunicación.

Por su parte, la P2 encuentra que en los grupos de biodanza se da una conexión especial y sanadora entre las mujeres, percibiendo apoyo por parte de ellas. Además, reconoce el proceso individual de los otros y decide verlos en su ternura, humanidad y soledad, por último, también tiene el interés en cómo se potencializa la afectividad y las relaciones a partir de la práctica de biodanza, también desde el cambio individual y extrapolando a sus relaciones.

“Yo sé que hay unas conexiones especiales entre compañeras, para mí siempre compartir entre mujeres es muy importante y muy sanador.” (Juliana, 37 años, P2)

En lo que respecta a la P3, reconoce una transformación en su relación familiar, generando una apertura y reconocimiento de estos a partir de la biodanza, además de extrapolarlo a otras personas fuera de ese círculo, siendo la afectividad un componente que identifica como importante dentro de esta práctica.

“Siento que se formaban unos vínculos como muy interesantes, como muy cercanos, como que no necesitábamos tener como toda una vida de ser amigos o amigas para luego estar eh cogidos de la mano, abrazados, mirándonos o acariciándonos o cada uno haciéndolo en su propio cuerpo entonces resalto mucho ese tema del vínculo, de la afectividad.”

(Mar, 38 años, P3)

Sexualidad.

Para continuar, en lo que respecta a sexualidad, las participantes refieren que la mayor conexión con esta se da desde su feminidad, que en biodanza se realizan movimientos de cadera los cuales las conectan con su sexualidad y que permiten reconectar con el útero, con ser mujer, y menciona la P3, que antes tenía bloqueado ese movimiento de cadera.

“Digamos explorar como ese lado más como femenino, como más sensual, yo creo que en mi caso es más como el movimiento y por ejemplo ese movimiento de las caderas como yo les decía estaba bloqueado pues antes en mí, entonces también como conectarme con esa parte.”

(Mar, 38 años, P3)

Un elemento importante que reconoce la P1 como presente en la vivencia relacionada con la sexualidad, es la música que se presenta en biodanza, mencionando que las canciones de la cultura brasilera le despiertan el erotismo y la sensualidad, y a través de canciones españolas siente un empoderamiento, además, identifica que en la biodanza puede trabajar su sexualidad, y ve presente en la foto de sí misma, la placidez y sensualidad.

“Canciones como, como tan muy de la sensualidad, esa sensualidad de la cultura brasilera, tal vez puede que me haya despertado como el erotismo, un poco, puede ser.” (Alexa, 34 años, P1)

Por otro lado, la P2, expresa que se logra conectar con el ser mujer y su feminidad cuando se encuentra sola, además, experimentó el placer en algunas sesiones de biodanza (relajación, descanso y disfrute) que se reflejó en lo corporal al erizarse la piel, sumado a esto, identifica la importancia de darle cosas ricas a su cuerpo que le generan placer y que puede encontrar en lo cotidiano (contacto con el sol, agua, aire).

“Yo en grupo no me conecté con el ser mujer, pero yo sola, sola biodanzando si puede conectarse un poco una expresión de feminidad, yo puedo sola, en grupo si me parece difícil.” (Juliana, 37 años, P2)

Por último, la P3, enuncia que logró explorar la sensualidad y feminidad en la práctica de biodanza, favoreciendo que se potencialice la sexualidad, además, reconoce que está bien acariciarse a sí misma y transformó el concepto de sexualidad volviéndolo un tema más sagrado y consciente.

Creatividad.

Respecto a la línea de vivencia creatividad, las participantes P1 y P3 manifestaron que en la práctica de biodanza pudieron explorar, desbloquear y reconectarse con el componente creativo en su vida, tanto la P1 con el bordado como la P3 con la pintura.

“Me ayudó a sentir, mucho pues profundamente, y en este movimiento de sentir mis propias emociones... poco a poco en mí se fue la dureza o encerramiento en el que estaba... como desapareciendo, y, poco a poco yo empecé... a permitir que la emoción aflora, y sobre todo que mi creatividad... se despertara otra vez, que estaba muy bloqueada, entonces, pues... eso es lo que yo me llevo de biodanza.” (Alexa, 34 años, P1)

Ambas reconocen una afinidad por el arte, sienten que la creatividad impacta de manera significativa su vida y consideran que el tema creativo es una fortaleza que pueden potenciar a través de biodanza, tanto en diferentes sesiones, como en las que se enfocan en esta potencialidad y presentan canciones que incentivan este aspecto, con ritmos parecidos a los usados en el ballet o la música clásica. Es de tal importancia que la P1 reconoce el papel que tuvo la creatividad al momento de reorientarse profesionalmente, incluso hace parte de sus proyectos actuales.

“En un proyecto en el que trabajé en la tertulia, pues es el mismo proyecto que voy a hacer próximamente, que era trabajando con colegios, creo que allí me fluyó mucho la

creatividad... para ti misma hacer como conexiones, como hablar con las personas, para que se pudiera desarrollar el proyecto.” (Alexa, 34 años, P1)

De igual forma, la P3 reconoció que el componente creativo en su vida no solo se ha movilizado a través de biodanza, sino que las actividades asociadas a esto le ayudan en su vida cotidiana, siendo otra manera de representar a las personas que le rodean, pudiendo expresar así por medio de creaciones manuales lo que piensa, lo cual finalmente le permite identificar lo que siente.

“Biodanza ha contribuido mucho en mi creatividad también en mi manera de expresarme, de poder manifestar lo que pienso, lo que siento digamos de una mejor manera incluso poder saber que siento porque a veces digamos que estaba desconectada y ni sabía bien que sentía.” (Mar 38 años, P3)

Vitalidad.

La vitalidad es la línea de vivencia que se menciona con mayor facilidad en el discurso de las participantes, es constantemente evidenciada y la identifican cómo una línea transversal en la práctica, la mayoría registran dicha práctica como algo que influye en mejorar y superar la sensación de estar *apagada*, o las pocas ganas de estar despierta, generando una sensación donde se da lugar a la alegría y a las ganas de vivir.

Asimismo, las P2 y P3 encuentran en la biodanza la sensación de relajación, de descanso, disfrute, calma y tranquilidad, y le da importancia al movimiento ya que viven más las emociones. También encuentran gracias a la vitalidad, que al desarrollar este potencial tienen mayor aceptación de la realidad.

“Pero luego decía si se me mueve el piso pues que se me mueva, por eso estoy viva, para que se mueva, que se quede quieto, patas arriba, se vuelva a acomodar. Ese tipo de reflexiones de estar viva y de ¿por qué estoy sintiendo esto? eso me fascina de la biodanza.” (Juliana, 37 años, P2)

“La vitalidad si la sentía en todas, puede ser una línea para mi transversal de todos los encuentros de biodanza, porque más allá de remitir a una vivencia o una experiencia de bienestar, activa, o pausada de introspección, la conclusión era esa siempre, como que estamos súper vivas y se siente.” (Juliana, 37 años, P2)

“Siento que soy más vital que antes de practicar biodanza.” (Mar, 38 años, P3)

Trascendencia.

La línea de vivencia, trascendencia fue muy explícita en la conexión de las participantes con la naturaleza, lo cual se reflejó en la época de aislamiento social al buscar mucho más esos espacios de conexión que les proporcionarían bienestar, aspecto que antes se cubría con la

biodanza, lugar donde surgió esa cercanía. La P2, específicamente siente esa conexión con el sol, con la brisa y el movimiento, por otro lado, detalla el universo y la vida de una manera espiritual. De igual forma, la P3 manifiesta su anhelo de conexión con la tierra, las plantas, el fuego, la montaña, entre otras.

“El sentimiento de unión, de que estamos conectados, puede ser sí, entre todos...hay como esta conexión con la vida, con el sol que es vida.”(Alexa, 34 años, P1)

“Las cosas que yo quiero como vivir de ahora en adelante estén en esa sintonía, conectadas intencionalmente con la naturaleza.” (Juliana, 37 años, P2)

“Esa conexión del cosmos con la vida donde te das cuenta que eres más que humano, que eres parte de la vida y que está como un ciclo.... me parece que lo más bonito de biodanza es como eso... conectar con la vida.”(Mar, 38 años, P3)

Integración

Dada la co-ocurrencia que se dio en el análisis de datos entre la biodanza y el sí mismo, surge cómo categoría emergente la integración, además se trasladaron las subcategorías *bienestar* y *mal-estar*. Respecto a la integración, todas las participantes afirman que al realizar biodanza pudieron reconocerse como seres más completos, es decir, mantener una visión holística de sí mismas, permitiéndole a su cuerpo tener una relevancia en su vida, salir de la racionalización y adentrarse en la percepción y aceptación de emociones reflejadas corporalmente.

“Yo venía como, como de una formación muy cuadrículada, muy racional, y esto sí me abrió como otras perspectivas, otras maneras de ver la realidad, y sí, de ver la realidad y, sí, y de uno asumirse en su vida, en su propia vida, de una manera más, suelta, más fluida.” (Alexa, 37 años, P1)

“El permitirme sentir y no racionalizar, eso es en general lo que diría me ha permitido y se ha reflejado en muchas cosas la biodanza, el escuchar también el cuerpo, y permitirme esas vivencias y esas sensaciones.” (Juliana, 37 años, P2)

Uno de los resultados del proceso anteriormente nombrado fue la liberación manifestada por las participantes respecto a bloqueos, timidez y expresión debido a la posibilidad de apertura que genera la conexión del cuerpo con la mente. Reconociendo en sí mismas más seguridad, como lo afirma la P1, al igual que mayor dominio de su propio cuerpo. Asimismo, la P3 mencionó mayor sensibilidad y reconoció la importancia de dejar fluir las emociones debido al reconocimiento de que la negación sólo provoca estancamiento a nivel personal.

“Es necesario... como conectarse con esas emociones propias para poder transitarlas entonces... me he dado cuenta que...la negación no funciona, o sea como que simplemente lo

reprimas pero igual estas ahí profundo... entonces me siento como reconciliándome con mi misma con mi sensibilidad.” (Mar, 38 años, P3)

“Pues para mí fue muy liberador, porque también reconozco en ese momento de mi vida que estaba como... muy tímida, muy cerrada, entonces ahí yo poco a poco me fui abriendo... y yo me di cuenta que, en el fondo no tengo tanto problema con abrirme, más bien el problema es cerrarse.” (Alexa, 34 años, P1)

“Mucha más seguridad, mucha más fluidez, más dominio del cuerpo, más expresiva...también más conectada con mis emociones.” (Alexa, 34 años, P1)

De igual manera, las participantes reflejan una conciencia y una percepción sobre sí mismas más amplia y guiada por el autoconocimiento como parte de su crecimiento personal, lo cual refieren la P2 y P3 en su discurso, donde al reconocerse en el presente, acompañarse y poner el foco en ellas, llevando la mirada hacia adentro logran fortalecer la conexión interna y explorar sus sentimientos o sensaciones que aparecen en la cotidianidad.

“Yo siento el crecimiento personal o la realización personal, en esa autoconciencia y en el estar aquí conmigo, más presente conmigo... antes todo verlo en el afuera, todo culparlo en el afuera y todo relacionarlo en el afuera entonces la biodanza llevan es a que la mirada sea hacia adentro... lograr un poquito mirarme.” (Juliana, 37 años, P2)

“Otro significado de biodanza para mí es ser más sensible, estar más conectada conmigo misma y también como les comente antes es complementar digamos el proceso de autoconocimiento.” (Mar, 38 años, P3)

Por otra parte, esa mayor conciencia y percepción de sí, fortalecida por la introspección las ayudó a crecer personalmente, como lo comenta la P2 que refiere que durante la práctica empieza a ser más generosa y cuidadosa con ella. También, mencionan la importancia de reconocerse en el aquí y ahora, acompañándose, teniendo el foco en lo interno y no en lo externo, responsabilizándose de sí mismas tanto en sus acciones como en sus pensamientos, así lo manifiesta la P3 respecto a la responsabilidad de sus emociones y reacciones al fortalecer la conexión interna y la exploración de sentimientos, dejando de lado impulsividades.

“En biodanza nos pasan cosas poderosas a las mujeres, yo lo he sentido reconocido en mí ser mujer y veo mi proceso personal y subjetivo desde cómo empiezo ser más benevolente y generosa conmigo misma.” (Juliana, 37 años, P2)

“Las posibilidades de biodanza de poderlo... como se dice... encuerpar... aterrizarlo al cuerpo porque a veces desde ciertas perspectivas pues como que se quedan mucho desde el discurso, de decir que... que sientes y a veces o siempre creo que está esa necesidad de poder entrar en vivencia.” (Mar, 38 años, P3)

“Antes era mucho más impulsiva, como que podía reaccionar de una manera mucho más agresiva, eh ya como que trato de respirar, trato de pensarlo... eh ese ha sido como el cambio.” (Mar, 38 años, P3)

De igual forma, en la actualidad las participantes se presentan como personas más conscientes de sí, controlando cómo se quieren proyectar desde el reconocimiento de sus herramientas y potenciando la autenticidad, además la P3 reconoce una congruencia entre lo que piensa, siente y hace. Sumado a esto, la integración les ha permitido valorar el cuerpo y el encuentro que tienen con este, llegando a resaltar su conexión con la naturaleza y la importancia de la vida, manifestado por la P2, donde cada sensación sea buena o mala solo es un recordatorio de que están vivas, posicionándose desde una perspectiva más integral en sus círculos sociales.

“Esto es lo rico de biodanza, lo que hablamos el otro día de el que te llegue ahí un bombillito y una lucecita a recordarte que todo esto que pasa es porque estás viva, eso puede ser de los grandes cambios que he sentido a raíz de este proceso.” (Juliana, 37 años, P2)

“Es muy bonito como ese propósito... de la biodanza de integrar y buscar esa coherencia entre lo que piensas, haces y sientes... entonces sí creo que es un aporte... fundamental como para yo motivarme hacia mi desarrollo personal hacia saber qué es lo que quiero, qué herramientas voy a usar para acercarme a eso, que debo fortalecer en mí para lograrlo.” (Mar, 38 años, P3)

Durante el proceso de integración se logran fomentar algunas cualidades de cada participante, esto mediante el aumento de la conexión interna, el permitirse sentir sus emociones y el crecimiento personal desarrollado a lo largo de la práctica de biodanza, así lo mencionan la P1 y P2 respecto al arte, la creatividad, sororidad, empatía y coherencia desde el movimiento.

“Yo me considero una persona creativa, que le gustan las artes y pues la biodanza sí ayuda a reconectarme con ese gusto, y con esa...facultad o cualidad.” (Alexa, 34 años, P1)

“Yo me haya, me haya empezado a volver más optimista, más segura también, mmm. Sí, porque es que yo, como que a veces tiendo como a ver la cosa como negra muchas veces.” (Alexa, 34 años, P1)

“Creo que en todos los cambios que han habido biodanza tuvo un lugar muy importante, en el movimiento, en ser más creativo en digamos... como tener una motivación para no estar sin vitalidad en la cama deprimida sino querer estar activa en pro de algo que me gusta que quiero.” (Mar, 38 años, P3)

Los efectos no solo se manifestaron a nivel personal sino que las participantes lograron extrapolarlos a niveles como el laboral respecto a la confianza en sí mismas, como lo manifiesta la P1 donde sus capacidades aumentaron al reconocerlas, lo cual permeó otras relaciones

interpersonales (sociales y amistades). Además las participantes afirman que aumentó la motivación para realizar actividades, pudieron desarrollar una mayor contención de emociones negativas (impulsividades, rabia y agresión), aceptación de miedos y aumentó la visión optimista hacia la vida.

“Biodanza es como esa posibilidad de tomar conciencia que es lo que quiero hacer y cómo me quiero proyectar y qué herramientas tengo, que potenciales tengo.” (Mar, 38 años, P3)

“A nivel laboral empecé a tener mucha más confianza en mí misma, en mis propias capacidades.” (Alexa, 34 años, P1)

“Provocó muchos cambios al interior y que por supuesto se ve al exterior, en mi relación con otras personas, y en relación a lo laboral también.” (Juliana, 37 años, P2)

Bienestar.

En relación con el bienestar de las participantes, todas mencionan una búsqueda constante de espacios que lo promuevan, explorando así diferentes prácticas como la medicina homeopática, una alimentación sana, la danza, actividades al aire libre como la meditación, experiencias con la naturaleza, yoga, encontrarse con amigos, espacios de sororidad, tomar té o biodanzar.

“En mi caso siento que cada vez soy más condescendiente conmigo misma, yo lo pensaría como que esos momentos de danza, de yoga, es conectarse con el cuerpo, es para decirme a mí misma tranquila, nada de culpas por determinado momento, yo siento que me conecta con un momento en el que me mimo a mí misma, en el que me consiento.” (Juliana, 37 años, P2)

“Llegó en un momento de mi vida en que como que yo era una desconocida para mí misma, como que ya había olvidado era lo que me gustaba que era lo que no me gustaba y precisamente... emm a través de la biodanza y de la psicoterapia como que estoy haciendo esa conexión nuevamente.” (Mar, 38 años, P3)

En el caso de la P1, estos espacios de bienestar le permiten canalizar sus emociones, tanto placenteras como desagradables y poder ser honesta consigo misma, lo cual tiene en común con la P2, quien lo refleja en la confianza. Las tres participantes presentan comportamientos direccionados a su desarrollo personal, como sumar aprendizajes, trabajar lo relacional, los bloqueos, la timidez y las reacciones agresivas.

“A mi igual la biodanza, lo que sí me sirvió, es que yo si estaba en un momento de mucho mucho bloqueo, que yo no tenía ni idea para donde quería coger.” (Alexa, 34 años, P1)

“Es algo que busco y procuro, pues conscientemente, trabajar y estudiar y llenarse la cabeza y sentir la presión semanal eso no me da bienestar, pero me gusta, entonces la idea de bienestar es complementarlo y pensar en cosas simultáneas.” (Juliana, 37 años, P2)

También las tres reconocen a la biodanza como una práctica que permite trabajar sus emociones positivas y negativas, como bloqueos corporales, timidez corporal, miedo, relajación, placidez, sensibilidad, tener un equilibrio y el reconocimiento de emociones sin negarlas.

“Algún efecto tuvo que ser porque ya no estoy anticipando a un momento de extrema timidez como pudo haber sido en el pasado, ni anticipándome a ser introvertida, no porque esté mal sino porque para mí ser introvertida era que me podía intimidar fácilmente, sino que es una sensación de que... hay momentos en los que hay que hablar en público, puede ser naturalmente y no tensionante, no desde la preocupación ni verlo previamente como va a ser, como va a pasar, fue también entender la ansiedad, no asararme previamente por cosas que no han sucedido, ni siquiera sucedieron.” (Juliana, 37 años, P2)

Las P1 y P2 mencionan que usualmente revisan que es bueno y que no lo es para ellas y también la P2 y P3, manifiestan ser honestas con sus sentimientos y emociones, al expresarlos sin juzgar, retener, negar, reprimir o estigmatizar. Al respecto la P1 menciona que tiene mayor congruencia al expresarse y darle un sentido positivo o negativo a las emociones.

“Tratar de habitar mis emociones...habitar mi soledad... porque tal vez ese sentimiento de soledad no se convierta en algo negativo, que yo no lo empiece a percibir como algo negativo, si no... escuchándome, dándome ese espacio.” (Alexa, 34 años, P1).

Por su parte la P3 y P2 mantienen una sintonía en lo que piensan, hacen y sienten direccionado a su desarrollo personal además de relacionarse con las situaciones sin pretender negarlas, como de igual forma lo expresó P1.

“Yo venía...como de una formación muy muy cuadrículada, muy racional, y esto sí me abrió como otras perspectivas, otras maneras de ver la realidad... y de uno asumirse en su vida, en su propia vida, de una manera más, suelta, más fluida.” (Alexa, 34 años, P1)

“Ese conjunto y es muy bonito como ese propósito pues de la biodanza de integrar y buscar esa coherencia entre lo que piensas, haces y sientes, ehh entonces sí creo que es un aporte digamos fundamental como para yo motivarme hacia mi desarrollo personal hacia saber qué es lo que quiero, qué herramientas voy a usar para acercarme a eso.” (Mar, 38 años, P3)

Sumado a esto, la P2 y P3 gestionan los conflictos reconociendo su responsabilidad y la importancia de la introspección, además de mencionar que logran identificar la ansiedad y posicionarse distinto ante ella, generando una apertura al crecimiento personal de forma progresiva.

“Yo siento el crecimiento personal o la realización personal, en esa autoconciencia y en el estar aquí conmigo... esa es mi manera de ver biodanza también, antes todo verlo en el

afuera, todo culparlo en el afuera y todo relacionarlo en el afuera entonces la biodanza llevan es a que la mirada sea hacia adentro.” (Juliana, 37 años, P2)

Respecto a la P1 y P3, también manifiestan que llevan el cambio vivido dentro del proceso de biodanza a otras esferas de su vida, además de mencionar que el reconocimiento de sí misma y sus emociones, trascenderlas, le permite tener un contacto fluido con el otro, al reconocerlo también, y momentos sanadores alrededor de la biodanza sobre aspectos personales.

“Esos momentos si los recuerdo como muy sanadores, porque yo aborté, y para mi yo siento que en ese aspecto mi vida, a mi biodanza me sanó mucho.” (Alexa, 34 años, P1)

“Si no hay tanto como movimiento interior ayuda a...a como a trascender...esas emociones, a veces yo me he ido con la sensación de, de pronto como de un sentimiento de tristeza, o de...algún tipo de crisis, como a trascenderla.” (Alexa, 34 años, P1)

La P2 es consciente de las contradicciones que aún tiene y los aspectos a trabajar a partir de esto, vive en mayor medida el aquí y el ahora, en cierto modo satisface sus necesidades de forma armoniosa, y se responsabiliza de sus actos, tiene conductas que le generan bienestar. Asimismo todas las participantes mencionan esta búsqueda de una manera interna, desde su sentir y sus alcances, tiene constante introspección. También refieren que realizan un equilibrio entre sus obligaciones laborales y las actividades que le generan bienestar.

“Esa percepción positiva frente a estar más tranquila y de estar viviendo el presente, siento que es una percepción más benevolente hacia mí misma y de reconocermé, de agradecerme, de cuidarme, siento que me percibo, que puedo llegar a verme o tener una imagen mía, de cierta valoración o cierto amor propio.” (Juliana, 37 años, P2)

Finalmente la P3 llega a una mayor autenticidad debido a la práctica de biodanza, también hace una diferenciación pertinente en aspectos relacionados con el exterior y con ella, logra identificar estos elementos y se hace cargo de los suyos.

“Me parece que es maravilloso como reconocerse nuevamente, como darte esa oportunidad de ser auténtica, de ser tu misma y creo que la biodanza pues aporta mucho en eso.” (Mar, 38 años, P3)

Mal-estar.

Todas las participantes enunciaron que antes de la práctica de biodanza presentaban mal-estares producidos por el peso de la vida cotidiana, reconociendo bloqueos en su cuerpo que se manifestaban a través de la somatización presentando así ansiedad, depresión, dolor de cabeza y diferentes tensiones corporales, los cuales en el caso de la P1 fueron identificados a

través de la práctica, aunque no han sido resueltos del todo en su búsqueda de la conexión con la corporalidad.

“Las mujeres tendemos más a somatizar emociones, y... y yo pienso que la biodanza ayuda... a uno... uno soltarse, a uno soltar, liberarse.” (Alexa, 34 años, P1)

“De cierta manera perdida cuando estaba pues como deprimida o más ansiosa, aún sigo siendo ansiosa.” (Mar, 38 años, P3)

“Antes de empezar la biodanza había tenido ansiedad, entonces me preguntaba si era otra vez eso, en ese momento me daba una desconexión así del cuerpo, escuchaba, veía que me hablaban pero yo no me sentía aquí, o en este cuerpo.” (Juliana, 37 años, P2)

De igual forma la P2 reconoció que su ansiedad le producía sensaciones como que el piso se movía, también, a raíz de un duelo por la muerte de una de sus amigas desarrollo conductas hostiles en sus relaciones interpersonales durante lo que ella manifestó ser una temporada de estancamiento.

“Hace un año murió una amiga, muy muy cercana, con la que compartí en los últimos años la amistad y el trabajo, era una cosa diaria, entonces la relación era con que yo estaba en duelo finalizando el año anterior, y planteándome esto, que esto duele tanto que yo no quiero volver a tener amigos y amigas, eso me hizo tan hostil tan mala en este tiempo.” (Juliana, 37 años, P2)

También, la P3 mencionó su diagnóstico de ovarios poliquísticos y que desde este ha estado en una constante búsqueda por una conexión corporal, por otra parte, manifestó tener reacciones agresivas en situaciones que le parecieran hostiles o confrontadoras, generando repercusiones en sus relaciones interpersonales. De los mal-estares reportados por la P3 previos a la práctica se encontraron la ansiedad y los conflictos con la maternidad, este último lo identifica ligado al diagnóstico de ovarios poliquísticos, el cual refiere que tuvo menor afectación a partir de la práctica.

“Pues como les decía casi siempre eran los mismos temas, la maternidad, la relación de pareja como que esos temas que vuelven y aparecen de los conflictos que tienes en tu vida.” (Mar, 38 años, P3)

“Los ovarios poliquísticos es como ese conflicto con el lado femenino o con la maternidad entonces ir sanando esos aspectos, como una consecuencia también de poder estar más sensible, atenta, gracias a poder escuchar también mi cuerpo.” (Mar, 38 años, P3)

El mal-estar presentado en las participantes no solo es de carácter físico, sino mental, donde por su parte la P1 suele tener una resistencia al cambio y no se permite en algunas situaciones identificar de manera asertiva sus necesidades, esto le sucede tanto en la

cotidianidad como en momentos específicos donde se permite sentir la tristeza y expresarla a través del llanto. Estas necesidades al no ser reconocidas no pueden ser manifestadas terminando en un estancamiento y acumulando mal-estar. De igual forma suele preferir evitar la confrontación en las diferentes situaciones que se presentan a diario.

“A veces como momento que me azotaba como la tristeza, me la contenía, sí, porque eso es algo que tiendo a hacer... todavía me cuesta un poquito, como darles ese lugar... y ahí es donde entra un poco el tema de la ansiedad..., como... ese no escuchar, no reconocer bien, darle más bien el lugar... no prestarle atención, si no seguir derecho, como si no hubiera pasado nada.” (Alexa, 34 años, P1)

También, la P3 reconoce que tiene una barrera o coraza que no le permite abordar sus sentimientos a profundidad, pero a lo largo de los años, ha podido identificar sus conflictos con la maternidad, relación de pareja, comunicación y seguridad seguido por un bloqueo profesional en el que se encuentra hace 5 años, el cual la ha llevado a no encontrarle un sentido a la vida y le ha generado muchos conflictos con su profesión. Además, suele tener problemas con soltar el pasado o comunicarse en situaciones que le generan mal-estar a pesar de estar consciente de esa situación.

“Mi relación con lo masculino como ubicarme en algunas ocasiones en ese lugar de sentirse violentada entonces llegó... un hombre a biodanza ese día y él me escogió a mí para pareja y a mí me parecía terrible porque... hay un montón de chicas por qué me escogió a mí y cuando él me daba la mano sentía que me apretaba muy fuerte, incluso en un momento sentí como ganas de llorar y decirle no mira no, pero también como sentí... que no era él sino que era yo, era como el espejo de lo que yo estaba sintiendo.” (Mar, 38 años, P3)

DISCUSIÓN

Comprender la percepción del sí mismo en mujeres entre los 34 y 38 años que estuvieron vinculadas a procesos de biodanza en la ciudad de Cali, convoca al desarrollo de cada uno de los objetivos específicos y a la consideración de un contexto que, en el año 2020, estuvo permeado por los procesos de aislamiento social que trajo la pandemia del Covid-19, lo cual conllevó que la práctica de la Biodanza se viera interrumpida.

El primer objetivo permitió indagar la percepción que tienen de sus relaciones, necesidades y conciencia corporal las mujeres participantes que estuvieron vinculadas *a la práctica* de biodanza. Para dar cuenta del sí mismo, es importante empezar por mencionar las necesidades, las cuales se vieron diferenciadas en el discurso de las participantes en tres tiempos diferentes, antes, durante y después de la práctica de biodanza. Sobre este primer tiempo, es notoria la búsqueda corporal previa que les permitió llegar a la práctica, dado ese interés y preocupación por el lenguaje del cuerpo, las participantes llegaron con una necesidad de trabajarlo. Durante la misma, las participantes identificaron que se lograba trabajar esas necesidades insatisfechas, sin embargo, se observa cómo a raíz de la exploración de sus sentimientos, sensaciones y cuestiones inconclusas, surgían nuevas necesidades que podían ser o no satisfechas en la práctica, lo que lleva al momento después de realizarla. En este tiempo es aún más notorio, que, si bien la biodanza puede satisfacer necesidades, también las crea, y se ve cuando surge una necesidad común a partir de ella y es bailar en grupo, como una actividad que genera bienestar y les permite desarrollar su potencial, el encuentro grupal se constituye en un recurso, una necesidad y una posibilidad de crecimiento.

Por supuesto también, entre los elementos que surgen a raíz de la práctica de biodanza, se resalta la necesidad de profundizar en lo corporal y desarrollar los contenidos trabajados en las sesiones por medio de la palabra. Por otro lado, a partir del diálogo con las participantes, es notorio que en ellas las emociones que iban surgiendo fueron movilizadoras para ir en búsqueda de satisfacer necesidades como la libertad, la expresión, la sensación y por último el ser y estar en el mundo. Estos hallazgos concuerdan con la teoría planteada por Maslow (citado en Goble, 1977), donde denota que las necesidades son las que impulsan a las personas a realizar acciones para llegar a obtener algo que perciben en ausencia y que les garantice una supervivencia plena. En ese sentido, la sensación de libertad y conexión con su forma de estar en el mundo estuvieron presentes en el devenir de las participantes.

Entendiendo la propuesta de Maslow (citado en Goble, 1977), se evidencia que las necesidades de las participantes no se encasillan en tipos de necesidades, sino que son compuestas, es decir, que las necesidades manifestadas corresponden de forma simultánea a

varios tipos de necesidades planteadas, lo cual refiere que la práctica de biodanza pone de manifiesto que la búsqueda de autorrealización es un continuum de satisfacción de necesidades. Como se mencionó anteriormente, las necesidades se pueden percibir en el cuerpo, por esto, la conciencia corporal es una parte relevante para dar cuenta del sí mismo ya que enfoca a la persona en su cuerpo, logran reconocer las manifestaciones internas y externas tanto positivas como negativas que la afectan. Por lo anterior, al entrar a una mayor conexión con su cuerpo, se promovió que las participantes continuaran vinculadas al proceso de biodanza y que en los tiempos en que no es posible realizar la práctica, buscaran alternativas similares.

La *atención corporal* surgió cuando las participantes identificaron sus mal-estares reflejados en el cuerpo y comprendieron dichas somatizaciones, un aspecto relevante en ello es la perspectiva de género, donde reiteran que las mujeres son quienes más reflejan sus emociones y sentimientos en el cuerpo, produciendo síntomas de sus estados emocionales y necesidades. Esta atención corporal permite el reconocimiento de dichos estados y heridas, donde al explorarlo se llega a la expresividad y la liberación, desde una relación de acompañamiento y cuidado de su propio cuerpo. Dichas acciones, es posible denominarlas *autocuidado corporal*, donde las participantes también recurren a prácticas que les permiten tener un cuidado con el cuerpo, y que les aportan bienestar, no solo desde actividades que tienen este propósito, sino, desde su cotidianidad. Otro elemento que se identificó en las participantes es algo que una de ellas menciona como *sabiduría corporal*, donde se refleja en el cuerpo las cosas que la mente no identifica, a pesar de esto, la biodanza les permite acercarse a dicha identificación.

Estos elementos encontrados en el discurso de las participantes corresponden con la teoría planteada por autores que mencionan esa conexión cuerpo y mente, además del proceso dinámico que da cuenta de sus estados por medio de aferencias propioceptivas e interoceptivas (Quezada-Berumen et al., 2014; Price y Thompson, 2007). Un elemento llamativo, hace referencia nuevamente a esa perspectiva de género que la teoría no contempla, donde la percepción frente a contactar con un hombre o con una mujer, se ve diferenciada e influida por el género y reflejada en el cuerpo, ya sea en la sensación o la percepción de la intención del otro, mediadas por las predisposiciones individuales, como el contexto, generando así mayor conciencia del cuerpo en el contacto, y de diferenciación de *mi cuerpo* y *su cuerpo*.

En la búsqueda de una mirada integral del sí mismo, *las relaciones* son un aspecto que no se puede dejar de lado, ya que la construcción del *sí mismo* surge de la persona, pero se forja en relación con los otros (Álvarez et al., 2015). En el discurso de las participantes se denota que durante la biodanza se establecen vínculos de acuerdo con ciertos círculos en los que se ven inmersas, siendo estos la familia, los amigos y el contexto laboral, a esto se le agrega además

el grupo de biodanza.

A partir de lo planteado en la búsqueda de información sobre la experiencia de las mujeres dentro de la práctica de biodanza y posibles influencias fuera de ella, se encuentra que se generan vínculos, se producen cambios en la comunicación, se llega a sentir un reflejo en el otro, sensibilidad, expresividad y contención. Las participantes llegan a una concordancia de los cambios asociados en los círculos de su vida mencionados anteriormente. Esta influencia del contacto es notoria en los grupos de biodanza, ya que las participantes a partir de la creación de vínculos en este círculo, se producen cambios en las demás relaciones. Un aspecto que no menciona la teoría es que a pesar de tener poca frecuencia en las interacciones existen otros elementos como la intimidad y la confianza que facilitan el fortalecimiento de los vínculos, en este caso sucede con los compañeros de práctica. Esto concuerda con la metodología de la biodanza, ya que tiene en sus componentes principales el grupo, el cual es importante y necesario para que se desarrollen las sesiones, motivo por el cual, en el último tiempo dadas las características del contexto se ha visto suspendida esta práctica, lo que ha generado en las participantes una conciencia de la ausencia de las interacciones y la importancia de estas para desarrollar una práctica más amena, constructiva y empática.

El segundo objetivo de la investigación buscaba identificar los procesos de vivencia de la biodanza en mujeres vinculadas a esta práctica, teniendo en cuenta que la vivencia permite estar presente en tiempo y espacio y que las personas tengan la percepción de ser uno mismo, lo que según la metodología de la biodanza se trabaja, potencializa e induce a partir de las líneas de vivencia, las cuales fortalecen las cualidades de la persona y además desarrollan nuevas (Toro, 2007). La más significativa en relación con el ser mujer para las participantes fue la sexualidad, la cual Toro (2007), refiere como la capacidad de sentir deseo, placer sexual, sensibilización general y disfrute de los placeres cotidianos. Esta experiencia de movimiento y música durante la biodanza que trabaja la sexualidad permite comprender cómo las participantes integran en su vida una conexión más íntima con su feminidad por medio de movimientos de cadera, encontrando así sus propios placeres, además asocian que la práctica promovió que disfrutaran de los placeres cotidianos de la naturaleza y con la música de las sesiones, conectarse con el “disfrute”. Por otro lado, la práctica permite una mayor expansión de esta área de su vida, en relación con los tiempos de práctica cotidiana de esa experiencia corporal.

En lo relacionado con *la creatividad*, la biodanza permitió a las participantes potencializar su expresividad por medio del arte y la creación, promoviendo además una constante exploración en diferentes prácticas o actividades que ofrecen frescura e innovación a

sus vidas, y esto está en total resonancia con la comprensión que hace Toro (2007) al referirse a esta línea de vivencia.

Dentro de la práctica de biodanza al trabajar la línea de *afectividad*, las participantes consiguieron desarrollar afinidad hacia los otros por medio de la apertura y reconocimiento los mismos, al tener un ambiente de confianza con los participantes de biodanza y entender sus procesos individuales, también fortalecieron la capacidad de dar y recibir afecto, lo cual extrapolaron a sus relaciones cercanas, tal como se mencionó sobre las relaciones de las participantes, este aspecto se vio muy influenciado durante su proceso de biodanza. Coincidiendo así con la definición de la línea de Afectividad dada por Toro (2007), donde menciona que es un estado de afinidad hacia los demás que evoca sentimientos de solidaridad, altruismo, amor, amistad, capacidad de dar y recibir, aceptar a los demás sin discriminación y mayor comunicación.

La trascendencia se puede entender como el vínculo y la armonía con la naturaleza, un sentido de pertenencia y unión con el universo desde una perspectiva de totalidad, expresado en ir más allá de la autopercepción (Toro, 2007). Sobre esto, las participantes reiteran en varias ocasiones haber logrado esa conexión con la naturaleza y el universo, haciendo énfasis en su espiritualidad a partir de esa conexión generada posterior a la práctica de biodanza. Por otro lado, una de las participantes manifestó el sentimiento de unión generado con los compañeros del grupo de biodanza durante las sesiones, donde se evidencia que es posible ir más allá de sí mismos en esta práctica, gracias a compartir con otros que se encuentran en la misma experiencia.

La vitalidad, es la línea encargada de potencializar las funciones que mantienen la homeostasis, ímpetu vital, regulación de actividad y descanso, energía, alegría, la facilidad para reír, entre otras (Toro, 2007). Al respecto, dos de las participantes evidencian un cambio en su vitalidad, expresado en las ganas de vivir, de estar despiertas, sentir alegría, ímpetu, relajación y calma a partir de la práctica de biodanza, en la mayoría de las ocasiones al salir de las sesiones. Se cree que se vio favorecida esta línea, a causa de antecedentes con la ansiedad presentados en las participantes, lo que produjo que se viera constantemente una referencia a las “ganas de vivir” en su discurso. Dentro de las sesiones, se considera que la vitalidad es una línea que se trabaja de forma transversal, dadas las características y componentes de la metodología de la biodanza.

Vale la pena considerar desde esa mirada integral de la persona que en esta cadena de eslabones uno de ellos moviliza el otro y se expande la sensibilidad, la creatividad, la soltura y

el vínculo como fuente de inspiración, pero sobre todo de manifestación de estas líneas de vivencia, lo cual permitió a estas mujeres alcanzar una mayor conciencia de sí mismas.

Teniendo en cuenta todos los aspectos trabajados y las respuestas de las participantes, se considera un nuevo objetivo, el cual busca dar respuesta a esa mirada integral y holística que se percibió a partir de esta práctica, teniendo como propósito distinguir en la narrativa de las mujeres la integración que emerge de sí mismas a partir de la práctica de biodanza. El primer elemento que nos remite a hablar de integración es el bienestar, el cual puede ser reportado por las personas desde la percepción y/o consciencia de su estado, es decir que para que se considere que la persona se encuentra en bienestar se debe tener una conexión consigo mismo, de tal forma que se tenga responsabilidad, congruencia y honestidad respecto a sus acciones, autenticidad respecto a sí mismo, capacidad de vivir en el aquí y en el ahora, no manipular y una constante autoactualización (Álvarez et al., 2015; Van de Riet et al., 1980). Estas características se ven favorecidas por prácticas que generan bienestar, en este caso, las participantes reconocen que la biodanza es una de esas, donde se permite llegar a conectarse con su interior y con la naturaleza, sumado a esto, se identifican otras actividades que tienen el mismo impacto en las participantes, como compartir con otros y darse un tiempo para sí mismas en medio de las exigencias de la vida. Lo más relevante de los hallazgos, refieren que las participantes se permiten sentir y vivir las emociones, tanto positivas como negativas, ya que encontraron que negarlas no favorece las interacciones personales ni el ser en el mundo, lo que facilita que sean más conscientes de sus necesidades, y esto permite satisfacerlas de manera coherente.

Podría pensarse desde los referentes conceptuales y desde la mirada de las investigadoras que a pesar de que las personas puedan tener características que remiten al bienestar, este no es un estado; el bienestar es una búsqueda y no solo un fin, dada la constante homeostasis, que, en el contexto de las participantes, es facilitado por la biodanza al ser ese el comienzo a la apertura de explorarse y conocerse, lo que demuestra el trabajo interno. Es posible afirmar entonces que la madurez está presente a causa del constante movimiento y actualización del sí mismo y del significado de bienestar en la vida de las participantes.

Las cargas de la vida cotidiana son las mayores productoras de mal-estar en las participantes, las cuales se manifiestan física y mentalmente, y estuvieron presentes antes de iniciar la práctica de biodanza, sin embargo, su reconocimiento permitió que se trabajaran a lo largo del proceso, y que aún se encuentren en construcción, encontrándose con barreras y obstáculos para culminar, pero que, a pesar de eso, usan el autoconocimiento y la introspección como herramienta personal. El mal-estar se presenta cuando las necesidades tienen bloqueos o

están inconclusas, también se relaciona con la pérdida del sentido, suelen manifestarse por medio de la enfermedad o con características que pueden ser ansiedad, manipulación y control extremo de las situaciones (Frankl citado en Álvarez et al., 2015; Van de Riet, et al., 1980). Este es un elemento necesario y factor motivador para ir en búsqueda de una homeostasis, está presente en la vida y debe ser aceptado para que se dé un crecimiento. De manera explícita dada la situación del mundo, por el aislamiento social que trajo el covid-19, no es posible que las participantes realicen la práctica de biodanza, lo que les ocasiona señales de mal-estar presentes en su discurso.

Por ende, se puede pensar que para hablar en términos de integración es importante ver a la persona de una manera holística, en conjunto, y que la misma vaya explorando y reconociéndose como una unidad, un todo, en la que se le devuelve la relevancia al cuerpo, permitiendo así una mayor conexión desde la introspección potenciada a partir de la biodanza, para esto es necesario mediar la racionalización y vivenciar las emociones, así como sus manifestaciones liberando los bloqueos.

Por lo anterior, es posible que se presente una liberación donde las personas dejan atrás bloqueos, timidez, entre otras cosas para aperturar la expresión hacia sí mismas y hacia los demás, proyectando o sintiendo seguridad, sensibilidad y la importancia de escuchar o transitar las emociones. Se puede reconocer que la negación solo trae bloqueos o mal-estar, además, la integración sucede cuando una persona trabaja sus heridas, al permitirse vivenciar mal-estares, como lo es la ansiedad y angustia, esto lo vivenciaron las participantes al encontrarse con sus dolores particulares, integrarlos a sí mismas en una aceptación y sanarlos; esto da cuenta que las emociones dolorosas son parte de la vida y su sí mismo, lo que se respalda con la teoría planteada por Carbajal (2011) la cual indica que la integración es el conjunto que forma un todo, no únicamente en vivir o experimentar las emociones y sensaciones positivas, sino también incluir las negativas.

Probablemente esa mayor conciencia y percepción de sí fortalecida por la introspección, fomentó en las participantes el crecimiento personal, reconociéndose en el aquí y ahora, acompañándose, teniendo el foco tanto en lo interno y como en lo externo, responsabilizándose de sí (acciones y pensamientos) fortaleciendo su conexión interna y favoreciendo la exploración de sus sentimientos, además encontrando y dándole sentido a su lugar desde la corporalidad al estar en el mundo y en sus relaciones.

De igual forma es posible identificar una tendencia en las participantes a partir del proceso que llevaron en biodanza, a ser más conscientes de sí mismas sobre cómo se quieren proyectar desde el reconocimiento de sus herramientas, potenciando la autenticidad y

congruencia entre lo que piensan, sienten y hacen. Además, es posible pensar que la integración les ha permitido valorar el cuerpo y el encuentro que tienen con este, llegando a resaltar su conexión con la naturaleza y la importancia de la vida, donde cada sensación sea buena o mala solo es un recordatorio de que están vivas, posicionándose desde una perspectiva más integral de sí mismas, reflejada también en sus círculos sociales.

Durante el proceso de integración están presentes las cualidades de cada participante, que, al aumentar la conexión interna, evidencian un crecimiento personal en aspectos como el arte, la creatividad, la sororidad, empatía y coherencia desde el movimiento, además de permitirse sentir sus emociones aflorar. Esto coincide con lo planteado por Carbajal (2011), el cual añade que es posible disfrutar de la vida, en tanto se integren los aspectos corporales, de forma que se asuman y reconozcan, favoreciendo los aprendizajes.

Las participantes manifestaron extrapolar a los niveles social, laboral y familiar, la confianza en sí mismas, en sus capacidades y herramientas, que a su vez se reflejó en la motivación para realizar actividades, la contención de emociones negativas (impulsividades, rabia y agresión), miedos y una visión optimista hacia la vida. El momento de vida de las participantes se encuentra entre los 30 y 50 años en la clasificación de Erikson (Bordignon, 2005), donde se evidencia esa crisis que menciona el autor, en términos de la búsqueda de generatividad, manifestada en la creación artística, producción en el trabajo y la productividad, es posible que tengan momentos de estancamiento, pero se encuentran en esa búsqueda de potencializarse.

Para concluir, el objetivo general buscó comprender la percepción del sí mismo en mujeres que estuvieron vinculadas a procesos de biodanza en la ciudad de Cali, da cuenta que dicha percepción expresa a partir de la práctica de biodanza mayor conexión, integración, y conciencia del constante movimiento y actualización de sí mismas, potencializando estos factores que son significativos en la presencia del grupo, lo cual se extrapola a las prácticas y relaciones cotidianas. Por su parte Ginger y Ginger (1993), Lainer (1973) y Expósito (s.f) refieren que el desarrollo del sí mismo es la forma en que la persona es o existe en el mundo el cual es cambiante. Esto permite gracias al discurso de las participantes reflejar que la biodanza posibilitó a raíz de la vivencia una exploración en sus distintas emociones, movimientos, sensaciones, e interacción grupal, acercarse a sí mismas, reaccionar frente a estímulos nuevos, y comenzar un proceso de autodescubrimiento y reconocimiento; en este ejercicio consciente, las mujeres en cierta medida lograron una integración de algunas de sus partes alienadas, reprimidas, o no reconocidas por sí mismas, teniendo una percepción sobre sí mucho más global y amplia, clarificando sus necesidades, relacionándose y sintiéndose mejor, siendo protagonista

principal el cuerpo como mediador de la experiencia, lo cual concuerda con lo trabajado por Gendlin (citado en Riveros, 2014) quien menciona que la perspectiva holística de la persona remite a la importancia del cuerpo como integrador y mediador de la experiencia interna y externa, lo que permite el contacto. Finalmente se comprende que esta percepción de cada una sobre sí misma y su proceso sucede a partir del campo fenomenológico de cada participante de acuerdo con sus vivencias las cuales también fueron influenciadas por sus concepciones e historia personal.

Para retomar las ideas que surgieron a lo largo de esta investigación, cabe mencionar que la biodanza es una práctica en la que se puede decir que entrar en vivencia se da de forma progresiva y donde usualmente llegan personas que previamente han tenido un interés o una experiencia con el trabajo corporal, lo que es a la vez un motivador de inicio y permanencia en este estilo de prácticas, ya que se reconoce lo fundamental de integrar el cuerpo y la mente, sumado a esto, poseen la capacidad de aceptar plenamente los retos que surgen al practicarlas ya que la experiencia se apoya fundamentalmente por las dinámicas de grupo. Estas dinámicas permiten que surja en las personas un sentimiento de pertenencia, se construyan vínculos fuertes y se ponga en práctica la empatía dentro y fuera de los espacios de biodanza, el grupo toma un papel fundamental en la teoría y en la práctica al ser facilitador de la vivencia y complemento para generar cambios en la comunicación, la sensibilidad y la expresividad, además de llegar a sentirse reflejadas y contenidas por el otro. Este tipo de alternativas corporales llegan a ser un impulso para el crecimiento, la introspección e inicio de un proceso de búsqueda de bienestar.

El género es una influencia marcada en el discurso de las participantes, indagar sobre sus experiencias corporales no fue ajeno a esto, es notoria la diferencia percibida en el contacto, para estas mujeres es más ameno si es recibido por parte de una mujer que por parte de un hombre, además es importante mencionar que esto tiene relación con las predisposiciones al contacto aprendidas en la sociedad Colombiana. Sumado a esto, la sororidad entre mujeres favoreció el proceso de biodanza y es un elemento que se destaca. Además, en los encuentros la manera de contactar disminuye la presencia de bloqueos altamente proyectivos en el otro, y más altamente significativos con la responsabilidad sobre sí mismas. Por otro lado, un aspecto metodológico de la biodanza que resuena se evidencia en el discurso de las participantes, al referirse a los ciclos, ya que en estos el potencial que se trabaja se da de acuerdo con las necesidades percibidas en el grupo por el facilitador, siendo este último un actor fundamental para el desarrollo fluido de las sesiones. Además, se encuentra que la palabra también es determinante para procesar y reconocer lo que se vive en el cuerpo, y así llegar a una mayor integración.

Si bien el interés previo en lo corporal es facilitador para estas prácticas, otro elemento que influye, moviliza y motiva es el mal-estar, al ser mayormente provocado por el ritmo de vida acelerado, pero que conlleva a una búsqueda de actividades generadoras de bienestar como la biodanza y el contacto con la naturaleza, el cual se vio incrementado por la situación actual del Covid-19. En relación con el impacto generado por la pandemia, se evidencia la necesidad de un escape a esta situación que se reflejó en el contacto con la naturaleza, ya que no era posible el contacto con otras personas.

En sintonía con algunos de los antecedentes revisados, se encuentra que esta investigación apoya los resultados de estos, en los cuales se encontraron que en la biodanza se fortalecen las relaciones, la expresividad, y en general esta aporta mayor bienestar a las personas, se ve especialmente en la investigación realizada por Muñoz et al. (2014), donde se refleja esa influencia de la biodanza en la afectividad, la importancia del grupo y los efectos positivos que tiene en las personas esta práctica. En consonancia, a lo largo de esta investigación se ve como las participantes se acercaron a la raíz de sus mal-estares, lo que también encontraron Muñoz et al. (2014) en su estudio.

Se destacan los aportes de la investigación respecto al quehacer profesional, empezando por la mirada desde la perspectiva clínica humanista, la cual fue un aporte valioso y enriquecedor para el acercamiento y comprensión sobre la experiencia de las participantes, esto se dio a partir del campo fenomenológico de una forma integrativa.

A partir de la perspectiva holística, se retoma la importancia del cuerpo dentro y fuera de espacios terapéuticos, ya que teniendo en cuenta las altas exigencias en la vida de las personas, permitirse sentir el cuerpo se vuelve un elemento valioso para el bienestar. Incluso se resalta el aporte a la salud mental desde alternativas que, sin tener un objetivo terapéutico, se acercan a lograr crecimiento en las personas a partir de sus propias potencialidades, recorriendo un camino que va más allá del mal-estar y es capaz de ver la búsqueda constante de un equilibrio en sus vidas.

Poder ver estas alternativas desde una mirada psicológica es valioso para denotar la importancia de prácticas que tengan claros beneficios en la salud mental de la población, y más cuando el acceso a este puede estar aún muy limitado en el contexto Colombiano.

Se destaca el potencial que tiene la biodanza para generar beneficios en grupos de mujeres que se reúnen y apoyan entre sí en la búsqueda de actividades para sanar y ser sanadas. Específicamente en las participantes de este estudio, se evidencia al finalizar la etapa de recolección de datos, las bondades que hicieron conscientes al tener un espacio en el cual se dialogara sobre su proceso dentro de la biodanza y las repercusiones positivas que este dejó en

su vida, siendo principalmente el hallazgo de reconocer espacios y actividades que la vida proporciona para su bienestar, generando resultados en su salud mental.

Un elemento que favoreció indagar sobre la experiencia de las participantes, retomar la conexión con sus recuerdos, la disminución de resistencias y el acercamiento con las investigadoras durante la recolección de sus vivencias, fue el uso de la fotobiografía como técnica, ya que permitió un acercamiento más íntimo al mostrar una parte de sus vidas y remitirse al momento de la práctica.

Dentro de las limitaciones que se encontraron, la más relevante se dio por el aislamiento social a causa del Covid-19 que se encontraba vigente durante la realización de la investigación, esto limitó aspectos como la fluidez de la comunicación, los requerimientos técnicos mínimos para tener las entrevistas e incluso firmar el consentimiento informado, depender de la tecnología limitaba las posibilidades del encuentro, evitando que se diera plenamente y generando una leve barrera para captar toda la información no verbal de las entrevistas, además, las participantes no contaban con tiempos o espacios pertinentes para realizarlas, lo cual implicó que se dieran al final del día o durante los domingos, siendo estos momentos de descanso y las participantes se encontraban agotadas a la hora del encuentro. Otro aspecto que limitó la investigación es la poca teoría encontrada respecto a la biodanza, donde la fuente principal refiere al creador de la práctica, generando una sola versión de lo metodológico y teórico de la biodanza. En relación con las participantes, además de posibles dificultades técnicas, las mujeres no se encontraban realizando la práctica y podían tener los recuerdos distorsionados de su experiencia, sumado a esto, con el fin de homogeneizar la muestra se establecieron criterios de inclusión y exclusión que permitieran tener una perspectiva de la vivencia sin posibles sesgos, lo que ocasionó que la muestra se redujera considerablemente.

Para las mencionadas limitaciones, se proponen las siguientes recomendaciones, lo primero es realizar un estudio de caso para poder ahondar en la experiencia de las personas a profundidad y más significativamente, debido a que es una práctica poco concurrida y se dificulta encontrar participantes que solo realicen esta práctica corporal. Se recomienda precisar en el momento del primer contacto con las participantes que se ubiquen en un lugar que consideren una zona segura y así favorecer la confidencialidad. Si las personas no se encuentran vinculadas activamente a la práctica se recomienda implementar centramientos o recurrir al recuerdo, una estrategia que se recomienda es el uso de la fotobiografía para la recolección de información durante toda la entrevista, ya que tener imágenes o fotografías ayuda a que revivan sus vivencias, se conecten y puedan dar cuenta fielmente de sus experiencias en la práctica. La sororidad es un tema que surgió a lo largo de la investigación, es por eso que se propone

implementar metodológicamente implementar grupos focales con mujeres que practican biodanza, con el fin de tener una visión fenomenológica cada vez más amplia de esas interacciones, sentimientos y contenciones que viven las mujeres entre ellas en este proceso.

Dadas las características que trajo en el contexto el aislamiento social por el Covid-19, se recomienda tener muy en cuenta las implicaciones en las respuestas de las participantes en relación con el impacto del aislamiento y la nostalgia producida por no realizar biodanza. Para futuras investigaciones se recomienda comparar los resultados de la biodanza con la propuesta en otras prácticas similares, profundizando en el trabajo corporal que facilita y acompaña los procesos de conocimiento personal y actualización de la percepción de sí mismos. El género no solo influyó en las participantes de acuerdo con su historia y carga, sino también en la forma de contactarse con los hombres durante la práctica misma. Debido a estos hallazgos evidenciados en el discurso de estas mujeres, se recomienda también indagar sobre los factores que emergen en la interacción entre hombres y mujeres en este tipo de prácticas corporales.

Finalmente, tanto desde los logros de la investigación como desde el reconocimiento de las prácticas corporales en todos sus aportes, es necesario insistir en dos aspectos: la existencia requiere ser profundizada para el bienestar de la humanidad a través del movimiento y la conciencia corporal que proporciona nuevos significados a la vida y fortalece el encuentro sanador consigo mismo y con los otros. En segundo lugar, la palabra y sus narraciones serán la forma de saber de nosotros y los otros como un camino para arraigar logros, sueños y posibilidades.

REFERENCIAS

- Abad, M. T., Castillo, E., y Orizia, A. C. (2014). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*. 14(1), 13–21.
<https://bdbib.javerianacali.edu.co:2421/10.4321/S1578-84232014000100002>
- Alvarado, K. (2013). El cuerpo como significante: Una lectura sobre lo que es ser hombre y mujer a la luz de algunos bailes en pareja. Universidad Academia de humanismo Cristiano.
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1282/tpsico%20537.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez, B. M., Ayo, M., Castro, M. G., Casillas, E. C., Cervantes, S., González, J., De Santiago, V. M. (2015). La psicoterapia frente al bienestar y al malestar. ITESO.
- Álvarez-Gayou, J. L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa: fundamentos y metodología*. México, Chapultepec: Paidós.
<http://www.derechoshumanos.unlp.edu.ar/assets/files/documentos/como-hacer-investigacion-cualitativa.pdf>
- Álzate, Y., Estrada, C., Ramírez, S. y Serna, L. (2018). La Biodanza como mediador socio emocional en niños de 5 a 6 años de la Institución Educativa San Vicente Ferrer Antioquia.
http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/5582/3/Biodanza_Mediador_Emocional_Alzate_2018.pdf
- Arguedas-Arguedas, O. (2010). Elementos básicos de bioética en investigación. *Acta Médica Costarricense*, 52 (2), 76-78.
http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022010000200004&lng=en&tlng=es.
- Bailey, M. E. (2017). Psicoterapia Humanista Corporal y la Dicotomía Cuerpo-Mente.
<http://www.instituto-integra.com/psicoterapia-humanista-corporal-y-la-dicotomia-cuerpo-mente/>
- Blanco, M. (2011). Investigación narrativa: una forma de generación de conocimientos. *Argumentos*, 24(67), 135-156.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57952011000300007&lng=es&tlng=es
- Boeree, G. (2006). Personality Theories Psychology Department Shippensburg University.
<http://www.ship.edu/%7Ecgboree/perscontents.html>

- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2 (2), 50-63.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=695/69520210>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_thematic_analysis_in_psychology
- Calamassi, D., Palfrader, A., Biagiotti, C., & Galli, R. (2019). Biodanza in Healthcare Residences: Qualitative Study. *Open Journal of Nursing*. 09. 41-58.
<https://doi.org/10.4236/ojn.2019.91005>.
- Caputto-Silva, L. A. (2008). La mujer en Colombia: educación para la democracia y democracia en la educación. *Revista Educación y Desarrollo Social - Bogotá, D.C., Colombia*. 2, 1 (112-121).
- Carbajal, L. (2011). *Del organismo al cuerpo Gestalt corporal: Gestalt Corporal*. Editorial Comanegra S.L.
- Castañeda, G. (2009). La biodanza como práctica corporal. En relación con la promoción de la salud. *Educación Física y Deporte*, 28(2), 81-90.
<https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/3074>
- Centeno S. y Rangel, O. (2012). El trabajo de las proyecciones en la pareja desde la psicoterapia Gestalt. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Chapman, A. (2007). Maslow's Hierarchy of Needs.
<https://www.businessballs.com/self-awareness/maslows-hierarchy-of-needs/>
- Cortés, J. (2007). Danza Terapia: alternativa de bienestar en Colombia. Facultad de Artes: Universidad de Antioquia. *Artes, La revista*. (14, 7).
- De Beauvoir, S. (2005). *El segundo sexo*. Debolsillo.
- De Castro, A. y Gómez, A. M. (2011). Corporalidad en el contexto de la psicoterapia.
<http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n27/n27a11.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas-DANE. (2019). Censo Nacional de población y vivienda 2018-Colombia. <https://sitios.dane.gov.co/cnpv/#!/>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas-DANE y ONU Mujeres (Entidad de la ONU para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de la Mujer). (2020). Boletín estadístico empoderamiento económico de las mujeres en Colombia, marzo 2020.
<https://colombia.unwomen.org/es/biblioteca/publicaciones/2019/09/boletin-estadistico>

- Descartes, R. (1997). *Meditaciones metafísicas con objeciones y respuestas*. Traducción del latín por E. López y M. Madrid: Graña. Editorial Gredos.
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2 (7), 162-167. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3497/349733228009>
- Expósito, T. (s.f.) ¿Quién soy? El sí mismo estructura-proceso en el ámbito de la expansión de la conciencia. *Figura/Fondo Journal*. 12. <http://revistafigurafondo.com/12.html>
- Gamboa, J. (2010). Efecto de un programa de biodanza en un grupo de estudiantes de la carrera de psicología con síntomas ansiosos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/22587/21320>
- Giannelli, M. T., Giannino & P., Mingarelli, A. (2015). Health effects derived from an annual course of Biodanza: an empirical study. *Psicologia della Salute* .1, (84-107). <http://www.biodanzaassociation.uk/wp-content/uploads/2016/10/Health-effects-of-1-year-course-of-Biodanza.pdf>
- Ginger, S. y Ginger, A. (1993). *La gestalt una terapia de contacto*. México, México D.F: Manual Moderno.
- Gobierno de Colombia y ONU Mujeres (Entidad de la ONU para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de la Mujer). (2015). Marco de Cooperación de ONU Mujeres en Colombia, 2015-2019.
- Goble, F. G. (1977). *La tercera fuerza: la psicología propuesta por Abraham Maslow*. México: Trillas.
- González, L. (2003). *La cara humana de la psicología: fundamentos históricos, ontológicos, epistemológicos y teóricos de la psicología humanista*. Colombia, Manizales: Universidad de Manizales.
- Hernández, J. R., Fierro-Suero, S., Fernández-Ozcorta, E. J. y Sáenz-López, P. (2018) Efectos de un programa de biodanza en relación a parámetros físicos y psicológicos en educación primaria. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 14 (1).
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.
- International Biocentric Foundation. (s.f.-a). *La vivencia*. Curso de Formación para Profesores de Biodanza. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro - Chile.

- International Biocentric Foundation. (s.f.-b). ESCUELAS DE BIODANZA-SRT-COLOMBIA. <https://www.biodanza.org/es/ibf/escuelas-de-biodanza-srt/111-escuelas-de-biodanza-srt-colombia>
- Iturralde, M. E. (2013). El cuerpo como método terapéutico para la expresión de emociones. <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/3432/1/UDLA-EC-TPC-2013-13%28S%29.pdf>
- Kepner, J. I. (1992). Proceso Corporal: Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. Manual Moderno, S.A. de C.V.
- Lainer, J. (1973). *The Gestalt Therapy Book*. EEUU, New York; Julian Press.
- León, P. y González-Martí, I. (2017). Efectos de la biodanza sobre la afectividad y espontaneidad en niños. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 416, 63-77.
- López-Rodríguez, M. M., Baldrich-Rodríguez, I., Ruiz-Muelle, A., Cortés-Rodríguez, A. E., Lopezosa-Esteba, T., & Román, P. (2017). Effects of Biodanza on Stress, Depression, and Sleep Quality in University Students. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 23(7), 558–565.
<https://bdbib.javerianacali.edu.co:2421/10.1089/acm.2016.0365>
- Marín, F. (2011). Efectos de la danza terapéutica en el control del estrés laboral en adultos entre 25 y 50 años. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 156 - 174.
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a11.pdf>
- Martín, A. (2008). Manual práctico de psicoterapia Gestalt. <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/libros1/index/assoc/HASH01f9.dir/doc.pdf>
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Ministerio de salud y Protección Social. (2018a). Boletín de salud mental Oferta y Acceso a Servicios en Salud Mental en Colombia.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/Boletin-6-salud-mental-2018.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018b). *Política Nacional de Salud Mental*. Bogotá, D. C.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/politica-nacional-salud-mental.pdf>
- Morant, I. (2017). El Segundo Sexo, de Simone de Beauvoir, y el Feminismo Contemporáneo. Universitat de València. *Revista de la Facultat de Geografia i Història*, 67. pp105-134.
- Muñoz, C., Garzón, D. y Cuartas, J. (2014). Aportes de la propuesta del sistema BIODANZA en la afectividad de los participantes del grupo Biodanza, Opción de Vida Medellín.

- Corporación Universitaria Minuto de Dios.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5538/TP_GarzonDeissyAlexandra_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ONU: ONU Mujeres (Entidad de la ONU para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de la Mujer). (2018). *Informe Anual 2017-2018 de ONU Mujeres.*,
<https://www.refworld.org/es/docid/5bce0f3c4.html>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f). Salud mental.
https://www.who.int/topics/mental_health/es/
- Orjuela, M. I. (2018). La biodanza como herramienta sensibilizadora frente a situaciones de agresión física en estudiantes del grado 801 de la fundación educacional Ana Restrepo del Corral.
- Otzen, T. y Manterola C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1): 227-232.
- Pardo, J. C. (2002). Una revisión histórica y analítica de las contribuciones del método fenomenológico de Husserl a los principios y postulados de la psicoterapia Gestalt.
<https://core.ac.uk/download/pdf/47068171.pdf>
- Pino, S. M. y Quillahuaman, N. (2017). Taller de “biodanza” para mejorar la capacidad de autorregulación emocional de los niños de 4 años de la institución educativa inicial n° 994 antayaje paruro.
- Podvin, L. (2011). Estudio de caso: Aplicación de Terapia Humanista y Danza Primal en una paciente con Trastorno de Depresión Mayor, Duelo y Cleptomanía.
<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1251/1/101194.pdf>
- Price, C. & Thompson, E. (2007). Measuring Dimensions of Body Connection: Body Awareness and Bodily Dissociation. *J Altern Comp Med*; 13:945-53.
- Queralta, M. C. y Frías, M. E. (2015). Biodanza, cultura física y calidad de vida. *ACCIÓN*. (11)2, 21-24.
- Quezada-Berumen, L., González-Ramírez, M., Cebolla, A., Soler, J. y García-Campayo, J. (2014). Conciencia corporal y mindfulness: Validación de la versión española de la escala de conexión corporal (SBC). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 42 (2), 57-67.
- Quintana, A. y Montgomery, W. (Ed.). (2006). *Psicología: Tópicos de actualidad*. Lima: UNMSM.
- Ramírez, A. (2005). *Psicoterapia corporal: revisión de los aportes teóricos y clínicos de Wilhelm Reich, el análisis bioenergético de Alexander Lowen y la biosíntesis de David boadella*.

- Ramírez, S. (1999). Teoría general de los sistemas de Ludwing Von Bertalanffy. Universidad Nacional Autónoma de México.
http://computo.ceiich.unam.mx/webceiich/docs/libro/Teoria_General_de_Sistemas_de_Ludwig_Von_Bertalanffy.pdf
- Rengifo, L. y Carrero, V. (2016). La danza y su influencia en la percepción de plenitud y bienestar psicoemocional.
https://www.researchgate.net/publication/299654496_La_danza_y_su_influencia_en_la_percepcion_de_plenitud_y_bienestar_psicoemocional
- Riveros, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. Universidad Adolfo Ibáñez. 12(2), 135- 186
- Rodríguez, R. M., Velasco, P. J. y Terrón, M.J. (2014). Construyendo universidades saludables: conciencia corporal y bienestar personal, *Revista iberoamericana de educación*. 66, 207-224. <https://www.semanticscholar.org/paper/CONSTRUYENDO-UNIVERSIDADES-SALUDABLES%3A-CONCIENCIA-Y-Rodr%C3%ADguez-Jim%C3%A9nez-Velasco-Quintana/6cb520ee573e4b0d8b878173b030948f0fbcc0ab>
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Ruano, K. (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. http://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf?
- Rubio, J. M. (2007). *El tacto, los sentidos y el sentir*. Barcelona: Escuela de Biodanza Rolando Toro de Barcelona. <https://www.yumpu.com/es/document/read/14613314/el-tacto-los-sentidos-y-el-sentir>
- Salgado, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009&lng=es&tlng=es.
- Satir, V. (1990). *El contacto íntimo: cómo relacionarse con uno mismo y los demás*. México D.f., México: Concepto.
- Segura-Jiménez, V., Gatto-Cardia, C. M., Martins-Pereira, C. M., Delgado-Fernández, M., Aparicio, V. A. & Carbonell-Baeza, A. (2017). Biodanza reduces acute pain severity in women with fibromyalgia. *Pain Management Nursing*. 18(5), 318-327.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.pmn.2017.03.007>
- Sohom, I. (2017). Biodanza y pensamientos constructivos.
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Sohom-Ingrid.pdf>

- Stange, I. R. y Lecona, O. (2014). Conceptos básicos de la psicoterapia Gestalt. *Eureka*, 11(1):106-117. <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905603/eureka-11-1-17.pdf>
- Tafari, D., Rosa, R., Di Palma, D., & Ascione, A. (2019). An innovative Educational-Sport strategy to aim to inclusion: Biodanza SRT. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1proc), S1-S10. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc1.01>
- Toro, R. (2007). *Biodanza*. Santiago de Chile, Chile: Cuarto Propio.
- Triana, J. A. (2016). Biodanza como estrategia para la transformación de heridas emocionales en la violencia de género. Universidad Distrital de Colombia Francisco José de Caldas. <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/2650/1/TrianaBerm%c3%badezJorgeArmando2016.pdf>
- Van de Riet, V., Korb, M. y Gorrell, J. J. (1980). *Una introducción a la terapia Gestalt*. EEUU, Virginia; Pergamon Press, pp 79-102.
- Vasco, J. A. (2014). Equilibrio corporal por medio de la terapia Gestalt para contrarrestar las enfermedades psicosomáticas. Corporación universitaria minuto de Dios. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5623/TP_VascoJessicaAlexandra_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Anexo 1. Entrevista Semi-estructurada

Sociodemográficas

- ¿Cuál es el seudónimo con el que desea aparecer en esta investigación?
- ¿Cuál es su lugar y fecha de nacimiento?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿Cuál es su ocupación?
- ¿Tiene algún reporte en su salud o condición física que considere importante?
- Puede contarnos ¿Con quién vive?
- ¿Existen otras personas además de las que acaba de mencionar que sean importantes en su vida cotidiana?
- Sabemos que se encuentra vinculado a un proceso de Biodanza, cuéntenos un poco ¿De qué manera se dio cuenta que estas prácticas existen?
- ¿Qué información tenía en ese primer momento sobre el proceso que se vivía en la Biodanza?
- ¿Qué esperaba encontrar en las sesiones?
- ¿Hace cuánto tiempo práctica Biodanza?
- Para usted, ¿Qué significa la Biodanza?
- ¿Qué ha significado para usted hacer parte de este proceso de Biodanza? (sentimientos, sensaciones, emociones, entre otras)
- Las personas más cercanas a usted ¿Saben que practica Biodanza? ¿Qué piensan al respecto?
- Después de este acercamiento a la Biodanza, ¿Cuáles fueron las motivaciones que lo llevaron a hacer parte de este proceso?
- ¿Cómo la Biodanza ha influido en su vida?
- Después de # meses en Biodanza ¿Cuáles han sido los cambios que ha percibido en su vida en este tiempo que lleva practicándola?
- ¿Qué piensa que necesitaba en ese momento de su vida?
- Teniendo en cuenta su proceso en Biodanza, y lo que esperaba de ella, ¿Considera que esto se ha mantenido a lo largo de las sesiones?
- ¿De qué manera cambiaron estas motivaciones? ¿Surgieron nuevas?
- ¿Cree que la Biodanza ha influido en sus fortalezas y/o debilidades?

- Teniendo en cuenta lo que ha mencionado, ¿Cree que su confianza se ha visto modificada a lo largo de este proceso?
- Al estar vinculado a un proceso de Biodanza ¿Siente que se acerca a un plan de realización personal o se aleja de este?
- ¿Cuál cree que es la percepción que las otras personas tienen de usted?
- ¿Cree que su forma de relacionarse con las personas cambió después de iniciar el proceso de Biodanza?
- ¿En su entorno laboral/académico/profesional, ha presentado algún cambio desde que se encuentra en Biodanza?
- Ahora cuéntenos, ¿Qué siente o experimenta después de una sesión de Biodanza?
- ¿Cómo ha cambiado la forma en la que percibe y se relaciona con su cuerpo desde que empezó en Biodanza?
- ¿Considera que la Biodanza ha contribuido en las herramientas personales que tiene para afrontar la vida?
- ¿Suele depender sobre algo o alguien en su vida?
- ¿Cuándo no practica Biodanza que pasa en su vida?
- ¿Identifica diferencias cuando practica Biodanza y cuando no?
- ¿Qué hace que continúe en ese proceso?
- Para usted ¿Qué es el bienestar?
- ¿Encuentra usted en su vida experiencias que le generen bienestar?
- ¿Cómo maneja las pérdidas en su vida?
- ¿Qué elementos considera que aún no ha trabajado en la Biodanza y quisiera profundizar?

Anexo 2. Entrevista definitiva

Sociodemográficas

1. ¿Cuál es el seudónimo con el que desea aparecer en esta investigación?
2. ¿Cuál es su lugar y fecha de nacimiento?
3. ¿Hace cuánto vive en Cali?
4. ¿Cuántos años tiene?
5. ¿Cuál es su ocupación?
6. ¿Hace cuánto tiempo práctica Biodanza?
7. Cuando comenzó el proceso de biodanza ¿Tenía algún reporte de salud?
8. Puede contarnos ¿Con quién vive?
9. ¿Existen otras personas además de las que acaba de mencionar que sean importantes en su vida cotidiana?
10. Sabemos que se encontraba vinculada a un proceso de Biodanza, cuéntenos un poco ¿De qué manera se dio cuenta que estas prácticas existen?
11. ¿Qué información tenía en ese primer momento sobre la Biodanza?
12. ¿En qué momento de tu vida empezaste Biodanza?
13. ¿Qué esperaba encontrar en la biodanza? ¿En las sesiones?
14. Las personas más cercanas a usted ¿Sabían que practicaba Biodanza? ¿Qué comentarios ha recibido de ellas?
15. Para usted, ¿Qué significa la Biodanza?
16. ¿Qué ha significado para usted hacer parte de un proceso de Biodanza? (sentimientos, sensaciones, emociones, entre otras).
17. ¿Cómo la Biodanza ha influido en su vida?
18. ¿Ha pensado su rol de mujer?
19. ¿De qué manera impacta la práctica de Biodanza en usted como mujer?
20. ¿Sabe qué son las líneas de vivencia? ¿Qué sabe de ellas?
21. ¿Considera que lo trabajado en las líneas de vivencia ha desarrollado/cambiado aspectos en su vida? ¿Cuál o cuáles? (se profundiza según lo que mencione).
22. Narre de la manera más completa posible ¿Cómo se siente cada vez que tiene la vivencia de la Biodanza?
23. Después de haber practicado Biodanza ¿Cuáles han sido los cambios que ha percibido en su vida?
24. ¿Cuáles fueron las motivaciones que la llevaron a hacer parte del proceso?

25. ¿Qué piensa que necesitaba en ese momento de su vida?
26. Teniendo en cuenta su proceso, y lo que esperaba de la Biodanza, ¿Considera que esto se mantuvo a lo largo de las sesiones?
27. ¿Las motivaciones que tenía al iniciar esta práctica se mantuvieron?
28. ¿De qué manera cambiaron estas motivaciones? ¿Surgieron nuevas?
29. ¿Cree que la Biodanza ha influido en sus fortalezas y/o debilidades? ¿Cómo?
30. ¿Cree que su confianza se ha visto modificada a lo largo de este proceso? ¿De qué forma?
31. Desde que se vinculó a un proceso de Biodanza ¿Siente que se acerca a su plan de realización personal o se aleja de este?
32. ¿Cree que su forma de relacionarse con las personas cambió después de iniciar el proceso de Biodanza?
33. ¿Ha percibido algún cambio en los últimos meses en la manera de relacionarse?
34. ¿Cuál cree que es la percepción que las otras personas tienen de usted?
35. ¿En su entorno laboral/académico/profesional, ha presentado algún cambio desde que se encuentra en Biodanza?
36. Ahora cuéntenos, ¿Qué siente o experimenta durante de una sesión de Biodanza?
37. ¿Cómo ha sido la relación con el/los grupos con los que ha practicado biodanza?
38. ¿Ha cambiado la forma en la que percibe y se relaciona con su cuerpo desde que empezó en Biodanza? ¿Cómo?
39. ¿Identifica diferencias cuando practica Biodanza y cuando no?
40. ¿Cuándo tenga la oportunidad, continuaría con el proceso de Biodanza?
41. Para usted ¿Qué es bienestar?
42. ¿Encuentra usted en su vida experiencias que le generen bienestar? ¿Cuáles son?
43. ¿Nota que su cuerpo se siente diferente después de una experiencia de Biodanza?
44. Durante su experiencia en biodanza, ¿Experimentó algún tipo de confrontación respecto a su forma habitual de ser o relacionarse?
45. ¿Cómo se percibe a sí misma?
46. ¿En su vida diaria reconoce sus emociones?
47. ¿Siente usted que se conecta con sus emociones durante las sesiones?
48. ¿Considera que la Biodanza ha contribuido en las herramientas personales que tiene para afrontar la vida? ¿Cómo?

49. ¿Qué obstáculos o barreras ha encontrado en su proceso de Biodanza respecto a usted y no a la práctica?
50. ¿Cómo suele sentirse frente a los cambios que se presentan en su vida? Ampliar
51. ¿Cómo enfrenta las situaciones que le generan mal-estar?
52. ¿Cree que a partir de practicar Biodanza ha cambiado la manera de afrontar estas situaciones?
53. ¿Qué elementos personales considera que aún no ha trabajado en Biodanza y quisiera profundizar?

Anexo 3. Instrumento fotobiografía

Foto 1

1. Elija una imagen que para usted refleje a la Biodanza.

Basada en la fotografía elegida:

Describe lo que ve en la imagen.

¿Cuál es el elemento más significativo en la imagen?

¿Qué elementos de la Biodanza le hicieron elegir esa imagen?

Reflexión.

Foto 2

2. Elija una fotografía de usted (lo más actual posible) que refleje la relación con su cuerpo.

Basada en la fotografía elegida:

Describe lo que ve en la foto.

¿Cuál es el elemento más significativo en la foto?

¿Qué nota de la relación con su cuerpo en la foto?

¿Nota alguna influencia de la biodanza en la foto?

En perspectiva, ¿Considera que existe un cambio evidenciado en la foto respecto al proceso que vivió en biodanza?

Preguntas finales, respecto a las dos fotos:

¿Qué concluye de su relación con la Biodanza?

¿Qué concluye sobre usted misma después de contestar estas preguntas?

Anexo 4.**Tabla 4.***Categorías con indicadores.*

Categoría	Subcategoría	Indicadores
<p>Sí mismo Se reconoce como la manera en la que la persona existe o es en el mundo. Es estructura y proceso e implica movimiento, cambio, es dinámico e inestable se caracteriza por la manera particular de la persona de reaccionar en una situación y contexto. Se considera como un proceso permanente de adaptación del ser humano, tanto en su medio interior como exterior; requiere del contacto con el presente para la realización del ajuste creativo (adaptación). No es una entidad fija, está configurada y le pertenece a cada persona (Ginger y Ginger, 1993; Lainer, 1973; Expósito, s.f).</p>	<p>Necesidades Factores que motivan al ser humano a realizar acciones que le garanticen la supervivencia; teniendo en cuenta que en el aquí y el ahora, algunas presentan mayor importancia que otras (Maslow, 1991; Goble, 1977; Chapman, 2007).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Necesidades biológicas y fisiológicas: Referirse a necesidad de aire, comida, bebida, refugio, calor, sexo, sueño, etc. ● Necesidades de seguridad: Referirse a necesidad de protección contra elementos, seguridad, orden, ley, límites, estabilidad, etc. ● Pertenencia y necesidades de amor: Referirse a necesidad de grupo de trabajo, familia, afecto, relaciones. ● Necesidades de estima: Referirse a necesidad de autoestima, logros, dominio, independencia, estatus, prestigio, responsabilidad gerencial. ● Necesidades de autorrealización: Referirse a necesidad de acciones hacia búsqueda interior, conciencia de valores, prácticas de servicio, búsquedas espirituales.
	<p>Relaciones Son intercambios reales no superficiales ni impersonales entre personas que le permiten a estas “ser en el mundo”, donde mediante el contacto, la comunicación e interacción con los otros se construyen y se convierten en quienes son debido a retroalimentaciones constantes que integran aprendizajes y</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Relaciones con la pareja, los amigos, la familia y otros de los que se referencia frecuente interacción , contacto, comunicación y afectación

transformaciones (Rogers, 1985; Álvarez et al, 2015).

Conciencia corporal

Proceso emergente, interactivo y dinámico, en el que existe una percepción de los estados, procesos y acciones corporales que se originan en las aferencias propioceptivas e interoceptivas y que pueden ser observadas por el individuo. Fenómeno consciente de la conexión cuerpo-mente (Quezada-Berumen et al., 2014; Price y Thompson, 2007).

- Cuando hay una tensión en el cuerpo, se es consciente de ella.
- Darse cuenta de su respuesta emocional a las caricias.
- Darse cuenta de cómo el cuerpo cambia cuando se está enojada.
- Darse cuenta de cómo el cuerpo cambia cuando se está relajada.
- Toma en cuenta las señales de su cuerpo para entender cómo se siente.
- Cuando se siente físicamente incómoda, piensa qué puede haber causado esa incomodidad.
- Cuando está estresada, nota el estrés en su cuerpo.
- Cuando está tensa, presta atención a dónde se concentra la tensión en su cuerpo.
- Nota que su cuerpo se siente diferente después de una experiencia de bienestar (Biodanza).

Vivencia

Experiencias vividas en el aquí y el ahora con efectos emocionales, viscerales y cenestésicos capaces de modificar el organismo y su existencia, los tipos de vivencias inducidos reorganizan las respuestas de las personas frente a su vida. “Las vivencias generan la sensación global de sentirse vivo, evocan la intensa percepción de ser uno

Vitalidad

Se genera a partir de funciones que mantienen el potencial de equilibrio, salud, alegría, armonía, factores de regulación biológica, ímpetu vital, energía que el individuo posee para enfrentar el mundo, factores de autoorganización y de desorganización (Toro, 2007).

Afectividad

Es un estado de afinidad hacia los demás que evoca sentimientos, se relaciona con la solidaridad, el altruismo, la capacidad de dar protección, amor, amistad, y la

- Conservar las funciones de regulación de actividad y descanso.
- Energía y alegría vital.
- Homeostasis.
- Salud y enfermedad (vitalidad y agilidad al movimiento, estado nutricional, resistencia al esfuerzo).
- Facilidad para reír.
- Afinidad hacia otros seres humanos.
- Capacidad de proteger.
- Mayor comunicación.
- Capacidad de dar y recibir.

<p>mismo” (p4). La vivencia se expresa a partir del potencial humano el cual se ha clasificado como líneas de vivencia: Vitalidad, afectividad, sexualidad, trascendencia y creatividad (IBF, s.f-a).</p>	<p>aceptación de la diversidad humana sin discriminación, por medio de esta las personas se identifican con otros, llevándolos a la comprensión o al rechazo (Toro, 2007).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Amor hacia otros.
	<p>Sexualidad Capacidad de sentir deseo y placer sexual, de fecundación y reproducción, sensibilización general (Toro, 2007).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocimiento de las vías de placer. ● Sentir la música. ● Consciencia de los placeres cotidianos. ● Desarrollo de posibilidades eróticas. ● Capacidad de sentir deseo sexual. ● Liberación de sensualidad. ● Recuperación de la función del orgasmo.
	<p>Trascendencia Es la "superación de la fuerza del propio yo” (p144) para lograr vínculo y armonización con la naturaleza en su totalidad, sentimiento de pertenencia al universo y estados de expansión de la conciencia (Toro, 2007).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estado de conciencia superior (liberación de hábitos mentales que alienan). ● Mirada como totalidad. ● Reconocimiento de la naturaleza. ● Superación de la fuerza del propio yo. ● Ir más allá de la autopercepción.
	<p>Creatividad Capacidad de renovación aplicada a la propia vida, innovación, construcción y fantasía, vinculada a permitir los impulsos e instintos creativos y de exploración (Toro, 2007).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Innovación. ● Exploración. ● Desarrollo de la expresividad (canto, pintura, teatro, escritura). ● Reorganización del estilo de vida.
<p>Integración La integración es el proceso de unión de todas las partes de la persona, teniendo en cuenta tanto las positivas como negativas unificando al sí mismo para vivir de una manera más consciente y genuina, lo que a la vez proporciona</p>	<p>Bienestar Es la satisfacción armónica de las necesidades que se perciben desde un enfoque bio-psico-social a la persona y a sus interacciones con el entorno que busca mejorar su salud psíquica y física. Se requiere madurez para pasar del heteroapoyo (apoyarse en otros) al autoapoyo, también, responsabilidad de sí mismo (sus acciones, pensamientos,</p>	<p>Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vivir en el aquí y el ahora, (en la situación inmediata). ● Aceptarse a sí mismo como se es. ● Relacionarse con el medio ambiente como es no como se desea que sea (no idealizar situaciones). ● Ser honesto consigo

<p>mayor salud y bienestar (Carbajal , 2011).</p>	<p>sentimientos, actitudes, deseos y necesidades), además de presentar auto-actualización (trabajar en las potencialidades propias a través de la aceptación de lo que se es y lo que no) y ser auténtico (congruencia de uno mismo) (Álvarez et al., 2015; Van de Riet, Korb y Gorrell, 1980).</p>	<p>mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ser congruente al expresarse (desde lo que se desea, se piensa y se siente). ● No manipularse a sí mismo y a los demás a través de racionalizaciones, expectativas, juicios y distorsiones. ● Permitirse experimentar las emociones, tanto placenteras como las desagradables. ● Estar abierto al cambio y al crecimiento como persona.
	<p>Mal-estar Se manifiesta como enfermedad y sucede cuando las necesidades presentan bloqueos y quedan inconclusas. También, hace referencia al vacío existencial donde se plantea el sentido en la vida de las personas (Frankl citado en Álvarez et al., 2015; Van de Riet, et al., 1980).</p>	<p>Mal-estar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Estancamiento. ● Resistencia al cambio. ● Rigidez. ● Control Neurótico de la vida o las situaciones. ● Manipulación (del ambiente y de sí mismo). ● Ansiedad.

Anexo 5. Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante

Desde la asignatura Trabajo de grado I en la carrera de psicología, a cargo de la directora María del Socorro Peláez, las estudiantes Andrea Plazas, María Paula Roa e Isabella Vásquez, pertenecientes a la Pontificia Universidad Javeriana Seccional Cali, están llevando a cabo la investigación “Percepción del sí mismo en mujeres que están vinculadas a procesos de biodanza”, en la cual el objetivo general planteado es: Comprender la percepción del sí mismo en mujeres entre los 34 y 38 años que están vinculadas a procesos de biodanza en la ciudad de Cali.

Como objetivos específicos:

1. Indagar la percepción que tienen de sus relaciones, necesidades y conciencia corporal mujeres entre los 34 y 38 años que estuvieron vinculadas a procesos de biodanza.
2. Identificar los procesos de vivencia en mujeres entre los 34 y 38 años que estuvieron vinculadas a procesos de biodanza.
3. Distinguir en la narrativa de las mujeres la integración que emerge de sí mismas a partir de la práctica de biodanza.

Se le invita a participar en la investigación con una entrevista semiestructurada que consiste en 38 preguntas abiertas las cuales se encuentran divididas por categorías de análisis que dan cuenta de la percepción de su sí mismo a partir del proceso de Biodanza y la realización de la técnica Fotobiografía, en la cual se le solicitará una foto y se pide autorización de poner en el documento final con el rostro pixelado, para mantener el anonimato y la original se mantendrá confidencial, sobre esta se le realizarán preguntas al finalizar la entrevista, en caso de que se extienda, se pedirá una segunda sesión. Antes de aceptar o rechazar su participación, debe de tener en cuenta lo siguiente:

- La decisión de dar su consentimiento para la participación en la investigación es completamente personal, libre y voluntaria.
- Sus datos personales y la información obtenida son completamente confidenciales, por

el contrario, se utilizará un código/pseudónimo para identificarlo.

- En el transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo.
- En el transcurso del estudio usted podrá retirar su participación en cualquier momento, agradeciendo que nos informe las sus razones.
- En el transcurso del estudio nosotros podremos retirarnos en cualquier momento, y le explicaremos a usted nuestras razones.
- NO recibirá ningún beneficio económico por su participación.
- NO tendrá que hacer un gasto económico durante su participación.
- Nosotros como investigadores no recibiremos ningún beneficio económico.
- La entrevista se hará de manera virtual la cual será grabada y se realizarán anotaciones durante la misma para posteriormente anexar al documento de manera escrita.

La investigación se enmarca en los artículos 2, 3, 10, 15, 17, 23, 24, 29, 36, 45, 46, 47, 48, 49, 50 y 52 de la Ley 1090 del 06 de septiembre del año 2006, establecida por el Congreso de la República de Colombia, por medio de los cuales se establecen las normas pertinentes frente a aspectos científicos, técnicos y administrativos para la investigación en psicología, y los artículos 5, 8, 10, 11, 12, 14, 15 y 16 de la Resolución No. 008430 de 1993 que regula de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos en áreas de la salud. Se tendrá en cuenta el principio de beneficencia/ No maleficencia buscando maximizar los posibles beneficios y minimizando los eventuales riesgos (Arguedas-Arguedas, 2010).

Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede firmar el siguiente Consentimiento Informado.

Una vez leída y comprendida la información anterior en pleno uso de mis capacidades, manifiesto mi participación en la investigación. En tal sentido, la firma del consentimiento informado, implica autorización para la realización de esta entrevista semiestructurada.

Yo, _____, identificado con CC _____
 declaro que he sido informado(a) de los objetivos, fines del presente estudio a realizar por
 estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana Cali. Y obrando en forma autónoma y
 consciente, acepto la participación en esta investigación. Se firma a los días ____ del mes
 _____ del año 20____.

Firma del investigador 1

Nombre: Andrea Plazas Zuñiga

CC: 114420833

Firma del investigador 2

Nombre: María Paula Roa Rodríguez

CC: 1125250366

Firma del investigador 3

Nombre: Isabella Vásquez López

CC: 1144104985

María del Socorro Peláez Docente

Directora.

CC: 31.908.091

Firma del participante

Nombre: _____

CC: _____

Firma testigo

Nombre: _____

CC: _____

Anexo 6. Prueba piloto

Seudónimo: Andrea (A).

Investigadora: (I).

Lugar de nacimiento: Bogotá, vive allí. Vivió dos años y medio en Cali. Vive con su hermano menor, el resto de la familia vive en Cali.

Edad: 39 años.

Ocupación: Educadora, Licenciada en ciencias sociales de la Universidad Distrital, Docente en aulas de clase, lleva 5 años dentro del rol de la educación en otros escenarios, con jóvenes, organizaciones de jóvenes y con mujeres.

La familia es su núcleo más cercano. Familia materna, tiene 6 tías, y un tío, entre los 50 y 63 años, madres solteras y víctimas de violencia de todo tipo. Mantiene relación cercana, lealtades y comprensión. Círculo de amigas y amigos reducido, no amplía, personas de biodanza fue un espacio importante para ella, le permitió establecer vínculos.

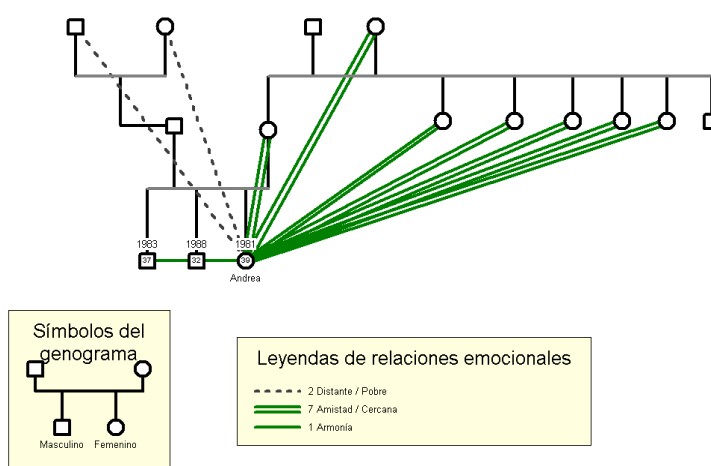
Reporte de salud o condición física: Por procesos personales y su historia familiar, en la situación de coyuntura, se ha disparado la ansiedad, toma ansiolíticos, mes/mes y medio.

Reconoce la Biodanza como medicina, saber qué le ocurre, que ocurre en su cuerpo.

Tiempo de práctica: Dos años y medio.

I: ¿Qué te enganchó a la biodanza?

A: Lo primero es que la danza siempre me ha acompañado de alguna manera, a mí la danza



siempre me ha movido mucho, yo a pesar de, digamos de profesión soy educadora, pero la danza siempre estuvo presente siempre, entonces yo estuve en clases de contemporáneo, en clases de danza experimental, en la universidad todo esto fue danza teatro... y ya pues me inserté en la lógica laboral, comencé yo a trabajar como docente y la danza quedó olvidada...

y dije en algún momento me reconciliaré con la danza, me reencontré con ella, cuando yo llego a Cali y me encuentro con XXX y le comento, mira, yo quisiera aquí como, no sé, estar en un grupo de danza o algo así y ella me habló de la biodanza y yo no sabía que era, no tenía ni idea de que era, simplemente pues ella me explicó algo, y es muy difícil de ponerlo en palabras, porque realmente la biodanza viene desde lo orgánico y viene muy desde las vísceras, que no es tan fácil de describirlo. Ya después yo cómo les comento llegó a la primera clase entonces era para mí súper novedoso, porque estaba salido de todo el esquema de la danza coreografiada, no obedecía absolutamente a nada de eso, era una cuestión, una danza completamente libre, donde había un rato constante, de acallar un poco la mente y dejar que el cuerpo fluyera y se dejara habitar por otras cosas, por las emociones, por lo que estaba pasando ahí en ese momento y sobre todo algo que me pareció maravilloso y siempre me plantea unos retos bien lindos y creo que es una de las cosas maravillosas de la biodanza, y es el encuentro esa posibilidad de quitarnos la máscara, esa posibilidad de encontrarme... de verme reflejado en el otro, en la otra, eso me parece muy bonito, que como te digo es difícil de describir, porque el contacto es visual, el contacto es con la piel, pero trasciende mucho más que la piel, la mirada y tiene que ver con el entrar en el otro, si, con entrar al otro y yo trato ahí, pues uno también tiene mucho peso dentro de la biodanza, esa, bueno digamos, hay tantos aspectos que se trabajan en la biodanza y una de esas es la erotización, y eso a mí me llamó mucho la atención y me maravillo muchísimo y me cambió esa visión de lo erótico y esa erotización y ese contacto con el otro también me lo permitió mucho la biodanza, entonces era estar en mí, era estar completamente inmersa en lo que estaba pasando en mi cuerpo, y comenzar a salir y entrar al cuerpo del otro y volver a entrar y era un constante ritmo de ir y venir, así se desarrolla el espacio generalmente.

I: ¿Qué esperaba encontrar en esas sesiones?

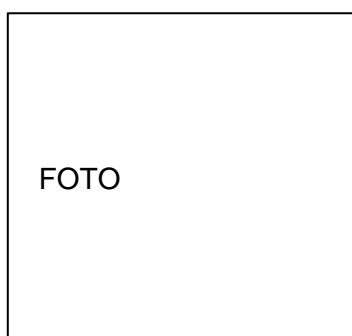
A: En esas primeras sesiones, te cuento que yo, tenía mucha expectativa y hasta miedo, yo lo sentía, porque era confrontarse, era como aquí te... entonces se sintió un poco ciertos temores, de cierta manera mucha expectativa y digamos lo que yo pensé encontrarme en las primeras sesiones de biodanza, era como, que bailemos varios ritmos y pasémosla, o sea como que simplemente soltemos el cuerpo, y obviamente esto hace parte de la biodanza, pero era como simplemente eso, y dije no, llego y vamos a soltarnos y a desestresarnos, relajarnos y ya, era cómo la visión que yo tenía, pero cuando, digamos en cada sesión pasa algo y es que nos damos un espacio para la palabra, entonces en ese espacio, la palabra, comienzas a sentir que se mueven cosas, se van moviendo cosas aquí, se van moviendo cosas. Entonces ya no es entonces venga chévere venga nos relajamos y bailamos, sino esto tiene toda una trascendencia, que para mí fue, como les comento muy sanador, ha sido muy sanador para mí, en ese sentido, y aquí

quiero digamos, comentarles algo, y es que yo a la par que yo a la par que hacía biodanza, estaba haciendo terapias con XXX también, entonces digamos que se complementa muy bien, salían cosas en biodanza, las traía al espacio en terapia, eso me permitió, fluyó muy bien.

I: ¿Qué crees que necesitabas en tu vida en ese momento?

A: Había, yo creo que hay algo que sigo sintiendo desde el primer día, hasta hoy, es libertad, lo resumo en esa palabra, es sentirme libre, es soltar toda atadura, es desconectarme para reconectarme conmigo misma, es ritualizar la vida, o sea, en la biodanza, en la Biodanza comenzaron a haber cosas, entonces tú ya comienzas a... entonces todas esas experiencias que vives en la vivencia en la biodanza, sale a la vida cotidiana, entonces comienzas a vivir, a sentir otras maneras de ritualizar tu vida desde ahí, ritualizar el hecho de despertar cada mañana y observar el amanecer, esa sensibilidad, que te pone más, que tú la afinas y que hace que tu veas de otra manera tu cotidianidad eso también es muy bonito. Pero también hay otro lado, porque no todo es luz, también hay muchas sombras, y entonces claro, era también era sumergirme en mis sombras, en lo más profundo de estas emociones que generan una cantidad de situaciones de pensamientos, en fin, y dejar que se fueran, cómo dejarlos que salieran a flote sin tener que pasar por la cabeza, por ese proceso mental lógico racional, sino que a través del cuerpo saliera, saliera eso, entonces yo creo que eso es cómo lo podría describir de esa manera, como libertad, como la posibilidad de ser, de que salgan las cosas como son.

I: Elija una fotografía de usted misma, la cual debe tener un tiempo igual o menor a tres meses.



I: Basada en la fotografía elegida, describa que ve en la foto.

A: Me veo observando la vastedad de la naturaleza, el hermoso paisaje; lo cual deja ver un gesto en mi rostro y mi cuerpo de tranquilidad y placer. Veo el disfrute de estar en conexión con la vida que existe en nuestro planeta.

I: ¿Qué nota de la relación con su cuerpo en la foto?

A: Observo una relación de comodidad, mi cuerpo está dispuesto a recibir el regalo del universo presente en lo que me rodeaba; en contacto con la respiración, que percibía la humedad y calidez del aire, mi piel que transpiraba y se dejaba ser con la experiencia de este momento único.

I: ¿Cuál es el elemento más significativo en la foto?

A: La posibilidad de estar PRESENTE en el espacio, sintiendo y viviendo a través de mis sentidos, dejando que la vida se manifieste a través de la emoción de felicidad y tranquilidad presentes en mi cuerpo.

I: ¿Nota alguna influencia de la biodanza en la foto?

A: Si, la biodanza me ha permitido habitar completamente mis emociones y como se expresan en mi cuerpo. El atreverme a vivir plenamente; sobre todo a conectar mi cuerpo con el todo, con lo que me rodea, con lo sagrado que está en la naturaleza, en el universo, en mí.

I: En perspectiva, ¿Considera que existe un cambio evidenciado en la foto respecto al proceso que ha vivido en biodanza?

A: Si, está en hacer conciencia de mi cuerpo y lo que manifiesta. El reconocer que existe una sabiduría del cuerpo, que cada vez es más importante sentir, comprender, entrar en contacto con ella.

I: ¿Qué concluye sobre usted misma después de contestar estas preguntas?

A: La biodanza me ha dado la oportunidad de hacer una inmersión profunda en mis emociones y mis pensamientos, y la manera en que se manifiestan en mi cuerpo. De igual manera cambiar la manera de relacionarme con los espacios y las personas, con mayor autenticidad y en contacto con lo esencial.

Nota: La entrevista se encuentra en audio en caso de considerar ampliación.

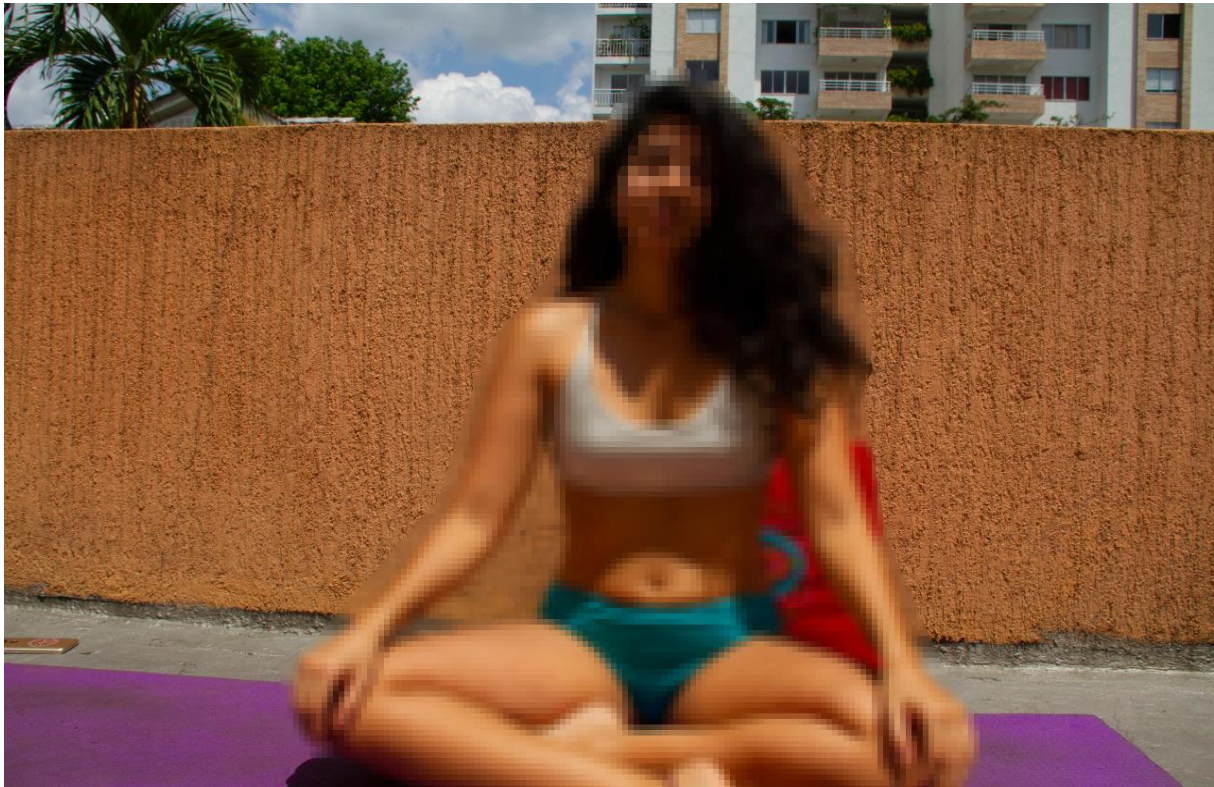
Anexo 7. Fotobiografía.

Participante 1 - Alexa

Foto 1



Foto 2

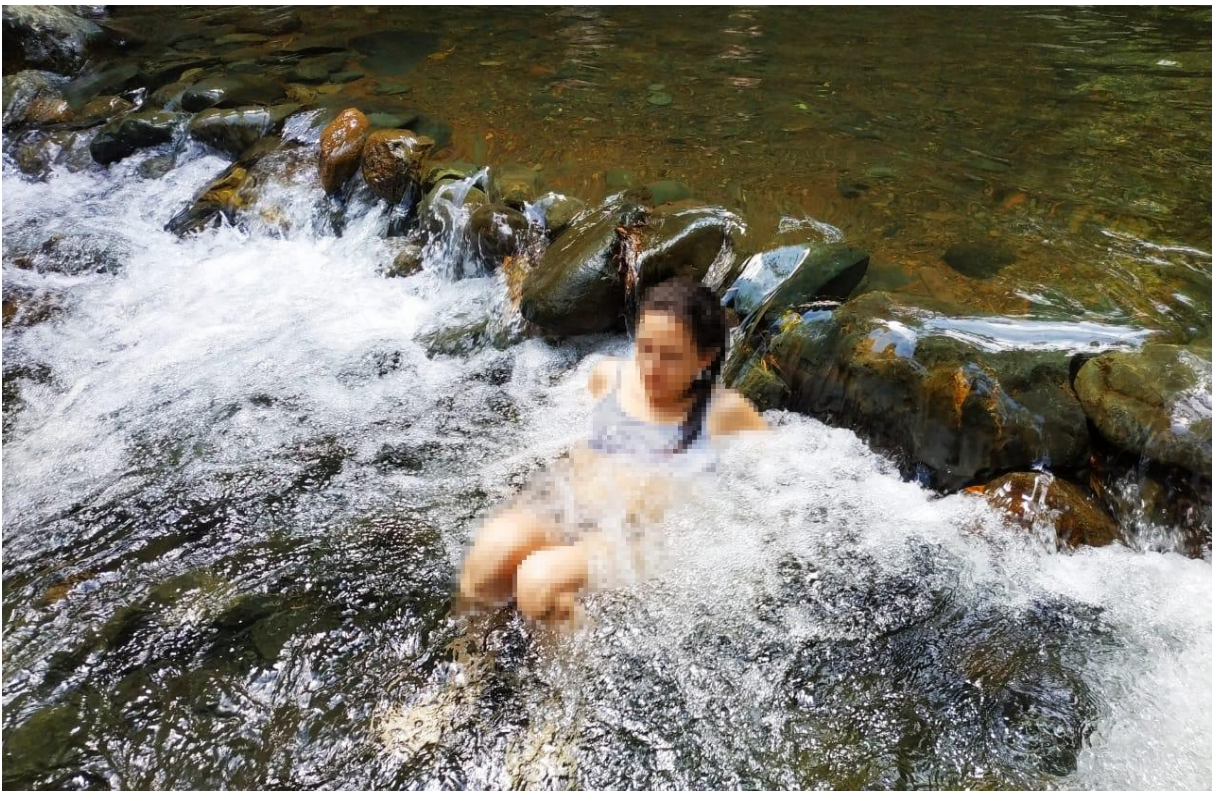


Participante 2 - Juliana

Foto 1



Foto 2



Partecipante 3 - Mar

Foto 1



Foto 2

