



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
HUMANÍSTICAS**

**CARRERA: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA**

**TESIS DE GRADO**

**TEMA:**

---

**EL APORTE DE LA BIODANZA EN EL  
DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE LAS  
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN  
DOCENTE DEL "INEPE" DURANTE EL SEMESTRE  
ABRIL - SEPTIEMBRE 2009**

---

**Tesis presentada como requisito previo a la obtención del Título de  
Licenciatura en Educación Básica**

**AUTORES:**

**MARÍA DEL PILAR GUEVARA GUILCAPI  
SYLVANA KATYUSKA PADILLA ESPINOSA  
PIEDAD FLORA TOLEDO GAHONA**

**DIRECTOR:**

**Lic. Msc. COBO CARRILLO JOSÉ ANTONIO**

**LATACUNGA - ECUADOR  
2010**

## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

**“EL APORTE DE LA BIODANZA EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DOCENTE DEL “INEPE” DURANTE EL SEMESTRE ABRIL - SEPTIEMBRE 2009”**, de María del Pilar Guevara Guilcapi, Sylvana Katuska Padilla Espinosa y Piedad Flora Toledo Gahona, egresados de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Licenciatura en Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Grado, que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, febrero de 2010

El Director

Lic. Msc. José Antonio Cobo Carrillo

## AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación bajo el tema: **“EL APORTE DE LA BIODANZA EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DOCENTE DEL “INEPE” DURANTE EL SEMESTRE ABRIL - SEPTIEMBRE 2009”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de los autores.

### LAS AUTORAS

María del Pilar Guevara Guilcapi  
C.I.: 060387767-1

Sylvana Katuska Padilla Espinosa  
C.I.: 171139402-1

Piedad Flora Toledo Gahona  
C.I.: 171040056-3

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y**  
**HUMANÍSTICAS**  
**LATACUNGA - ECUADOR**

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, las postulantes: María del Pilar Guevara Guilcapi, Sylvana Katiuska Padilla Espinosa y Piedad Flora Toledo Gahona; con el título de tesis: EL APOORTE DE LA BIODANZA EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DOCENTE DEL "INEPE" DURANTE EL SEMESTRE ABRIL-SEPTIEMBRE 2009 han considerado las sugerencias, recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, 19 de mayo de 2010

Para constancia firman:

.....  
Dr. Ernesto Arroyo  
PRESIDENTE

.....  
Msc. José Bravo  
MIEMBRO

.....  
Msc. Edison Velasco  
PROFESIONAL EXTERNO

.....  
Msc. Ángel Viera  
OPOSITOR

## **DEDICATORIA**

A mi madre y a mis hijos por darme su apoyo incondicional, fuerza moral, confianza, amor y comprensión.

A mi familia quienes han esperado el resultado de este trabajo y en especial a mis padres Luis Guevara y Olga Guilcapi de quienes recibí el apoyo incondicional.

A mi hija por estar siempre a mi lado apoyándome, dándome fuerza y creyendo en mi ser, siendo la razón principal para culminar este proceso.

A los maestros(as), compañeros(as) de la Escuela de Formación Docente del INEPE quienes con solvencia profesional supieron brindarnos la orientación necesaria en este proceso de investigación.

A nuestro grupo por estar juntas en cada momento, compartiendo tristezas, alegrías, angustias y fuerza para continuar y concluir con nuestro trabajo.

Las autoras

## **AGRADECIMIENTOS**

A la Universidad Técnica de Cotopaxi, quienes nos han permitido desarrollar y culminar con nuestro aporte.

A nuestro director de tesis al Sr. Msc. José Cobo quién nos guió y acompañó en este proceso.

Nuestro sentimiento de gratitud al personal docente, administrativo y de servicio del INEPE en especial a Liliana Rojas docente de Biodanza, Lilián Álvaro y Washington Álvaro por su apoyo investigativo y compañerismo permanente.

A las compañeras de la Escuela de formación Docente del INEPE, con quienes compartimos momentos de alegría, solidaridad, tristezas y saberes que fue transmitido en todo nuestro proceso de desarrollo integral.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI  
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
HUMANÍSTICAS**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA**

**TEMA: EL APORTE DE LA BIODANZA EN EL DESARROLLO DE LA  
AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE  
FORMACIÓN DOCENTE DEL “INEPE” DURANTE EL SEMESTRE  
ABRIL - SEPTIEMBRE 2009**

**DIRECTOR:  
Lcdo. Msc. JOSÉ COBO**

**Resumen**

El estudio realizado de tipo exploratorio y longitudinal en panel, permitió enriquecer las variables investigadas y observar su evolución en el grupo de tres estudiantes de la Escuela de Formación Docente del Instituto de Investigación, Educación y Promoción Popular del Ecuador.

El marco conceptual en estudio: el Sistema de Biodanza “Rolando Toro” enriqueció la visión de la universidad y a su más delicada función - formar a profesionales como seres humanos íntegros e integrales. Profesionales de calidad humana, técnica y científica, dotados a la vez de los valores positivos y de las necesarias aptitudes, hábitos y destrezas que le permitan un crecimiento personal constante y un afán de servicio hacia la comunidad. El Sistema de Biodanza “Rolando Toro” permitió un abordaje nuevo del concepto psicológico de identidad, el cual deja de ser abstracto, para convertirse en materia de lo viviente en permanente cambio.

El test utilizado permitió determinar el aporte concreto de la Biodanza en el desarrollo de la autoestima de las futuras profesionales de la educación y aportar en el diseño del currículo correspondiente.

Esperamos que este estudio exploratorio sea el inicio de futuras investigaciones, que contribuyan al desarrollo y calidad de la educación universitaria del país.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI  
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y  
HUMANÍSTICAS**

**CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA**

**TEMA: EL APORTE DE LA BIODANZA EN EL DESARROLLO DE LA  
AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE  
FORMACIÓN DOCENTE DEL “INEPE” DURANTE EL SEMESTRE  
ABRIL - SEPTIEMBRE 2009**

**Abstract**

The study done of exploratory and longitudinal type in panel, allowed enriching the investigated variables and observing their evolution in the group of three students of Escuela de Formación Docente of the Instituto de Investigación, Educación y Promoción Popular del Ecuador.

The conceptual framework in study: the System of Biodanza “Rolando Toro” enriched the vision of the university and its most delicate function - to educate professionals like upright and integral human beings. Professionals with human, technical and scientific quality, also gifted by positive values and the necessary aptitudes, habits and skills that allow them a constant personal development and eagerness to serve the community. The System of Biodanza “Rolando Toro” allowed a new approach of the psychological concept of identity, which ceases to be abstract, in order to become in matter of living things in continuous change.

The used test allowed to determine the concrete contribution of the Biodanza in the development of the self-esteem of the future professionals of the education and to contribute in the design of the corresponding curriculum.

We hope that this exploratory study is the beginning of future researching, which contributes to the development and quality of the university education of the country.



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág
- Portada .....	i
- Índice de contenidos .....	ix
- Introducción .....	xii
<b>CAPÍTULO I: DEFINICIONES BÁSICAS .....</b>	<b>14</b>
1.1 Antecedentes investigativos .....	14
1.2 Categorías fundamentales .....	15
1.3 La formación docente .....	15
1.4 Historia.....	21
2. Características psicológicas de los adultos .....	24
3. Factores que intervienen en el desarrollo de la autoestima .....	31
4. La biodanza y su papel en el desarrollo de la autoestima .....	35
4.1 Breve historia de la Biodanza .....	37
4.2 Definiciones necesarias .....	40
4.3 Biodanza y educación.....	43
4.4 Biodanza, autoestima y formación docente .....	44
4.4.1 ¿Qué es la autoestima? .....	45
4.4.2 Principios básicos de una autoestima alta .....	46
4.4.3 ¿Por qué confiar en la mente? .....	47
4.5 Aspectos metodológicos .....	50
4.6 Aplicaciones de la Biodanza .....	51
4.7 La Escuela de Biodanza del Ecuador .....	53

<b>CAPÍTULO II: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA SISTEMATIZACIÓN</b> .....	55
5. Análisis e interpretación de los resultados de la sistematización.....	55
5.1 Caracterización de la Institución objeto de estudio .....	55
5.2 Análisis e interpretación de los resultados .....	56
a. Estudiante 1 .....	57
b. Estudiante 2 .....	65
c. Estudiante 3 .....	73
Conclusiones y Recomendaciones.....	81
<b>CAPÍTULO III: DISEÑO CURRICULAR DE LA BIODANZA EN LA ESCUELA DE FORMACION DOCENTE “INEPE”</b> .....	82
6. Marco Conceptual .....	82
7. Estructura Curricular .....	82
7.1. Estudio diferencial entre biodanza y otros sistemas terapéuticos .....	86
7.2. Objetivos Educativos de la Escuela de Formación Docente .	89
7.3. Metodologías .....	90
7.4. Subsistema de evaluación .....	94
<b>CAPÍTULO IV: PROPUESTA</b> .....	98
8. Propuesta .....	98
8.1 Datos informativos.....	98

8.2	Justificación .....	99
8.3	Objetivos de la investigación .....	100
8.4	Fundamentación .....	101
8.5	Metodología del trabajo .....	105
9.	Conclusiones .....	107
10.	Recomendaciones .....	108
-	<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	109
-	<b>ANEXOS</b> .....	111

## INTRODUCCIÓN

El aprendizaje de la Biodanza es un proceso evolutivo, que se desarrolla a través de estímulos internos. Este proceso está integrado por cinco líneas vivenciales claramente diferenciadas que van desde lo interno hasta lo externo, es decir, cuando los participantes vivencian y desarrollan sus emociones transmiten un mensaje que sirve para comunicarse adecuadamente con el medio ambiente en donde se desempeñan.

Antes de iniciar la Biodanza existen parámetros básicos comprendido en forma oral y luego práctico en el cuál él o la coordinador(a) incentiva el gusto por el taller y así logra un amplio desarrollo integral basado en la superación personal.

Por lo expuesto anteriormente el tema de la Biodanza tiene una gran importancia en el desarrollo humano de los participantes. La información científica recogida relacionada al tema nos ha servido de Marco de Referencia para el desarrollo de este trabajo.

Con esta investigación pretendemos entregar una guía metodológica que facilite la labor del docente en la enseñanza, permitiendo el desarrollo de la autoestima y el auto reconocimiento a partir de la expresión corporal combinados con la música.

En la primera parte de este trabajo de investigación se realiza un análisis exhaustivo de la contribución de la biodanza en un clima de confianza y solidaridad al desarrollo de la autoestima y la auto eficacia, tanto en el logro de los objetivos individuales como en las demás personas, de igual forma se analiza el desarrollo de la identidad sana, entendida como la capacidad de encontrarse con el otro, a través de la construcción de vínculos de reciprocidad, intimidad y mutua limitación.

En la segunda parte se determina el análisis e interpretación de los resultados por medio de matrices de autoestima y conflicto, instrumentos elaborados por el equipo psicopedagógico de la Escuela de Formación Docente y realizado durante las cuatro semanas del mes de octubre de 2009. En ese periodo de tiempo se describe de manera real y objetiva los aspectos esenciales del ser, gustos, preferencias, habilidades, debilidades, fortalezas, prejuicios y valores.

La tercera parte contempla el Diseño Curricular de La Biodanza en la Escuela de Formación Docente INEPE.

La Escuela de Formación Docente desarrolla procesos que parten de la formación integral, la cual nos ha apoyado en moldear nuestra mente cuerpo y espíritu. Esto nos ha contribuido como seres con capacidad de sentir y pensar en armonía. La vivencia de esta nueva formación es la única garantía de no reproducir luego los esquemas de educación que hoy resultan anacrónicos.

La base conceptual de la Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer, de nuestros gestos despedazados de nuestra vacía y estéril estructura de represión podríamos decirlo con certeza es nostalgia de amor.

Quito, febrero 2010

**María del Pilar Guevara Guilcapi**  
**Sylvana Katyuska Padilla Espinosa**  
**Piedad Flora Toledo Gahona**

# **CAPÍTULO I**

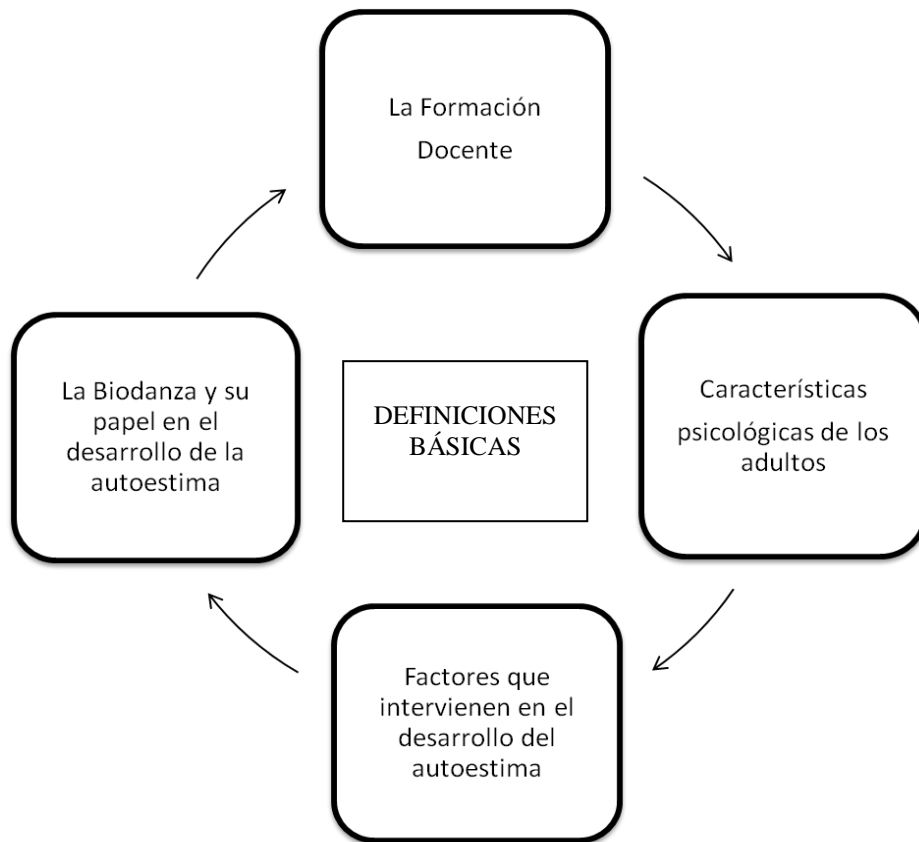
## **DEFINICIONES BÁSICAS**

### **1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Efectuado la revisión correspondiente en la facultad de filosofía de la Universidad Central del Ecuador y de la facultad de Pedagogía de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, y en el Internet se pone de manifiesto que no existen investigaciones científicas relacionadas con el tema de la tesis propuesta, en especial cuando se trata de una investigación basada en experiencias propias de las estudiantes de la Escuela de Formación Docente del INEPE ( Instituto de Investigación Educación y Promoción Popular del Ecuador) egresadas de la Universidad Técnica de Cotopaxi de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas.

Adicionalmente se efectuó la investigación bibliográfica sobre el tema “El Aporte de la Biodanza en el Desarrollo de la Autoestima de los Estudiantes de la Escuela de Formación Docente” en las Universidades mencionadas y en las bibliotecas Municipales, y de la Unidad Educativa INEPE, para la complicación del material bibliográfico correspondiente.

## 1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



## 1.3 FORMACIÓN DOCENTE

### 1.3.1 BREVE CONTEXTO

La concepción de educación que plantea la Educación de personas jóvenes y adultas en América Latina y El Caribe, Prioridades de acción en el siglo XXI; nos invita a recordar que la educación como fenómeno social debe aportar a hacer realidad los ideales de armonía, libertad y justicia social que todo ser humano aspira. Esta es la razón por la que la educación debe tener como objetivo el desarrollo integral de la persona y de la comunidad, formando a un ser humano al servicio de los

demás que lucha contra la deshumanización, la pobreza, las incomprensiones, las dictaduras, etc.

Nos encontramos al inicio de un siglo caracterizado por los progresos científicos y tecnológicos, donde la influencia del proceso de globalización en las instituciones educativas juega un papel fundamental ya que configura espacios de relaciones con aspiraciones democráticas tanto en su función teórica como en su praxis. En este estado del mundo, la educación debe constituirse en motor para la participación ciudadana, con una visión comunitaria basada en principios cooperativos como germen de la construcción social del conocimiento. El fenómeno de la globalización, ha generado tensiones entre lo mundial y lo local, entre lo universal y lo singular, entre el extraordinario desarrollo de los conocimientos y las capacidades de asimilación del ser humano; entre tradición y modernidad, entre el largo y corto plazo, entre la indispensable competencia y la preocupación por la igualdad de oportunidades y, por último, la tensión entre lo espiritual y material; que sin ser nuevas se encuentran en la problemática del siglo XXI.

El contexto generado por la globalización, obliga a la educación a generar procesos de cambios en la sociedad en los aspectos social, económico, político, científico y tecnológico; por lo que es necesario emprender nuevas políticas y estrategias educativas, nuevos esfuerzos mundiales y regionales por la democratización y el incremento de la eficiencia educativa, donde la angustia se enfrenta con la esperanza. Jacques Delors pensador educativo en su libro "La educación encierra un tesoro", expresa: "... el mundo, frecuentemente sin sentirlo o expresarlo, tiene sed de ideal y de valores que vamos a llamar morales para no ofender a nadie. ¡Qué noble tarea de la educación la de suscitar en cada persona, esta elevación del pensamiento y el espíritu hasta lo universal y a una cierta superación de sí mismo!"(1998, pp. 25).



En este sentido, el principal objetivo de la educación es el de que todos los seres humanos tengan acceso a ella para desarrollar sus talentos, habilidades y capacidades de creación, con el propósito que puedan responsabilizarse de su proyecto personal de vida y de las tareas que se le asignen. La democratización de la educación hace posible que las personas aprendan a vivir juntas, aprendan a conocerse, aprender a hacer y sobre todo aprender a ser.

La sociedad de la información en la que actualmente vivimos, debe posibilitar el acceso a los datos y a los hechos a todas las personas. La educación debe saber utilizar esta información de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas, basándose en una capacitación permanente de los docentes que hará posible una innovación de su proceso pedagógico dentro del aula que redundará en la formación de estudiantes que requiere la sociedad actual.

La sociedad ecuatoriana, sus comunidades y sus familias, valoran la educación y se esfuerzan por dejarla como legado a sus hijos. Las condiciones estructurales de nuestra Patria, como el avance de la pobreza, el no cumplimiento del 30% del presupuesto para la educación por parte del Estado y otros factores sociales, han dado lugar a que el derecho a la educación al que tenemos los ecuatorianos registre dificultades para ser ejercida. Esta realidad agobiante, demanda de nuevas políticas y recursos para contrarrestar los impactos negativos más agudos y alcanzar niveles de equidad, calidad y gobernabilidad del sistema educativo.

La realidad educativa ecuatoriana exhibe un panorama desolador al presentar un bajo índice de matrícula en primer año de educación básica (51%). Poca cobertura en octavo (50%), y de igual manera en noveno y décimo años. Estos porcentajes son considerados insuficientes para garantizar un acceso a los procesos de aprendizaje de los

posteriores años de educación. La deserción más significativa empieza a notarse en los adolescentes al cumplir los 12 años de edad, especialmente en las zonas rurales y, en concreto, en las poblaciones más pobres, donde el porcentaje de finalización de la educación básica es de aproximadamente el 70%, según los datos estadísticos del año 2000 – 2001, SINEC (Sistema Nacional de Estadísticas Educativas) – MEC (Ministerio de Educación y Cultura).

Los estudios realizados por el SINEC, SICE (Sistema de Información para la Vigilancia de la Contratación) (2003), Contrato Social por la Educación, Banco Central del Ecuador y El Comercio, señalan que:

- Dos de cada 10 niños de 4 a 14 años no están cursando la educación básica obligatoria.
- El promedio actual de años de escolaridad es de 7,3%.
- La tasa de analfabetismo se sitúa en el 9% en la población mayor de 15 años.
- Actualmente el Ecuador ocupa el penúltimo lugar en el índice educativo latinoamericano.
- Uno de cada 3 niños no llega a completar los 6 años de educación primaria.
- Nueve de cada 10 niños del sector rural no cursan la educación secundaria.
- Uno de cada 10 niños repite el segundo año de educación básica.

En la realidad ecuatoriana, la deserción, la repitencia y la permanencia en la educación constituyen indicadores de la capacidad de equidad y también de la calidad del sistema educativo, lo cual ha sido motivo de preocupación en los últimos 15 años.

Las pruebas APRENDO realizadas entre 1996 y el 2000, se “aplicaron para medir la calidad de la educación básica a través del dominio de las destrezas cognitivas fundamentales”, bajo el supuesto de que los indicadores establecidos permiten medir la calidad de la educación impartida, medición necesaria para mejorarla, puesto que permitía saber en qué falla, cuáles son las características de esa baja calidad, cuáles son las fortalezas y debilidades del sistema, para saber donde focalizar los recursos.

Según el SINEC, SICE (2003), Contrato Social por la Educación, Banco Central del Ecuador y El Comercio, los resultados permitieron evidenciar que en las asignaturas de Lenguaje y Matemáticas el dominio de destrezas eran insuficientes y por lo tanto demostraban problemas en la eficacia escolar, tanto en la educación pública como en la privada. Estas pruebas permitieron observar que los niveles de rendimiento en Lenguaje cayeron de 10 y 12 por ciento logrado en primaria y secundaria al 9 y 11; en Matemática de 9 y 7 cayó al 8 y 6.

Estos indicadores de la educación actual, se reflejan en la formación y capacitación docente, que según la DINAMEP ( Dirección Nacional de Mejoramiento Profesional) en el documento Diagnóstico de la Educación Básica (2005), señala que las mismas registran vacíos debido a que:

- El currículo no considera las situaciones globales que atraviesa el mundo del conocimiento que está inmerso en la revolución tecnológica y de la información.
- Los IPEDs ( Instituto Pedagógico Superior) aún no forman maestros que respondan a la actual estructura de la Educación Básica.
- En la actualidad las Facultades de Filosofía de diversas universidades del país y los IPIBs han adoptado programas de

formación para maestros de Educación Básica, sin disponer de un nuevo perfil de maestro.

- La capacitación docente no es sostenida permanentemente, ni descentralizada, responde a una exigencia para ascenso de categoría o mérito personal.

Adicionalmente, el Ministerio de Educación y Cultura del Ecuador presenta el Plan Nacional Educación para Todos, período 2003 – 2015, cuyo borrador final señala que, el porcentaje de maestros de enseñanza primaria que poseen título académico exigido<sup>1</sup> alcanza a un promedio de 67%, siendo necesario incrementar los programas de capacitación y perfeccionamiento para elevar la calidad del desempeño profesional.

El ex Ministro de Educación y Cultura Juan Cordero Iñiguez manifiesta que la mayoría de docentes apenas alcanza un promedio regular, en una calificación que llega a sobresaliente y adicionalmente el SINEC, SIICE (2003), señala que el déficit de profesores en todo el país llega a 13 000.

El análisis del contexto de nuestra educación, justifica la urgencia de profundizar y ampliar el trabajo de la formación docente.

Formación docente que posibilite construir nuevas prácticas docentes en el país, con maestros que estudien permanentemente, además de sus disciplinas particulares, todo lo que les permita ampliar su acervo cultural y humano. Docentes que se perciban a sí mismos como motivadores de aprendizajes sobre la base del diálogo, la participación y la solidaridad. Formación docente que se fundamente en un currículo que considere la problemática del conocimiento y avance científico - tecnológico a nivel mundial y nacional, de tal manera que los futuros docentes accedan a una formación integral que responda a las necesidades de la sociedad y de la

comunidad educativa y contribuyan a elevar la calidad del desempeño educativo.

#### **a. Perfil del docente del siglo XXI**

El siglo XXI demanda de un nuevo perfil docente y es responsabilidad de la universidad formar profesionales con un elevado nivel cultural, científico y tecnológico; personas de mente y corazón positivos, abiertos a todos los cambios y dispuestos a una constante actualización; profesionales con capacidad de trabajo cooperativo, dotados de las herramientas para aprender a aprender y pensar; con un desarrollo óptimo de las operaciones lógicas del pensamiento y de la autoevaluación. Profesionales sensibles y capaces de identificar problemas de su entorno y de diseñar las soluciones ecológicas, comunitarias y sustentables para resolverlos. Seres humanos íntegros por sus valores de honestidad y solidaridad, de respeto a la dignidad de las personas y por su práctica de los derechos humanos; seres incorruptibles que cuidan su salud física y mental, que desarrollan cualidades de comunicación positiva, lectura permanente, redacción adecuada, dominio de la Informática y la investigación.

### **1.4 HISTORIA**

La concepción de formación docente expuesta anteriormente es producto de la evolución de procesos históricos y de la reflexión profunda del quehacer del docente y de sus necesidades humanas y académicas. A continuación se enuncia un breve recorrido de la evolución histórica de la formación docente.

Durante la antigüedad y la época medieval no existía ningún tipo de instrucción específica especializada en la pedagogía propiamente dicha. Quienes deseaban ser profesores debían demostrar el conocimiento que poseían en la disciplina que sería objeto de enseñanza.

En los siglos XVII y XVIII, se consideró que el desarrollo político, social y económico de las naciones se lo puede alcanzar a través de la educación de los ciudadanos y para ello la sociedad creó las instituciones encargadas de la formación docente.

Entre las primeras instituciones educativas que ofrecían un programa sistemático de formación para educadores se encontraba el Instituto de los Hermanos de las Escuelas Cristianas, creado en 1685 en Reims (Francia). En el siglo XVIII surgieron otras instituciones en Francia y Alemania. Una escuela atendida por el gobierno francés en 1794 fue la primera que seguía los principios del filósofo Jean-Jacques Rousseau, quien consideraba que los educadores debían dedicarse primero al desarrollo mental y físico de sus alumnos y sólo secundariamente al aspecto académico. Este principio fue adoptado por las escuelas de formación del profesorado en todo el mundo y llegó a ser una doctrina básica de la teoría educativa. El más importante de los educadores que aplicó y desarrolló las teorías psicológicas de Rousseau fue el reformador pedagógico de nacionalidad suiza Johann Heinrich Pestalozzi.

Un avance importante se llevó a cabo en Prusia al inicio del siglo XIX, con la aplicación de las ideas de Johann Friedrich Herbart. Este educador potenció el estudio de los procesos psicológicos del aprendizaje como un medio para desarrollar los programas educativos basados en las

aptitudes, habilidades e intereses de los estudiantes. El éxito de los métodos de Herbart provocó su adopción en los sistemas de formación del profesorado de numerosos países.

Por otra parte, Pablo Montesino Cáceres durante su exilio en Inglaterra (1823-1833) por sus ideas liberales, entró en contacto con las nuevas ideas pedagógicas progresistas del momento y a su regreso a España creó en 1938 la '**Sociedad para mejorar la educación del pueblo**' y promovió la fundación de la Escuela Normal Central de Maestros.

La situación de la formación docente en el mundo da un viraje importante luego de la Segunda Guerra Mundial (1938- 1945) cuando se normalizan los centros de formación docente en la perspectiva de mantener la capacitación permanente de los maestros.

En la actualidad se concibe la formación docente como *“un proceso que se erige como una interacción compleja entre personas. Sólo de ahí es posible el aprendizaje. Pero este aprendizaje se enmarca en un contexto humano más profundo que la mera repetición de información, es la adaptación de un ser natural a una realidad social mediada por la cultura, es la adopción de una cosmogonía, una manera de ver al mundo, a las demás personas y a sí mismo, que tiñe toda intención, acción y pensamiento que se pueda tener. Hemos visto cómo es que el capital cultural que una persona hereda define su rol en la sociedad, lo libera o lo esclaviza, lo integra o lo excluye. Hemos visto que todo eso es una opción que se asume de acuerdo a lo que he sido capaz de aprender. Hemos visto que la escuela y el docente formador son decisivos en esto. Asimismo hemos visto que el docente también debe ser formado en el*

*compromiso para dar respuesta a las inquietudes de sus estudiantes y lograr en ellos la emancipación a través de la conciencia y la crítica”.*

<http://www.rieoei.org/opinion16.htm>

## **2 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LOS ADULTOS**

La concepción de educación y de formación docente planteada en los párrafos anteriores pone en el centro al educando, lo que requiere que en su diseño estén presentes las características psicoevolutivas de los educandos. Por esta razón en este acápite de este trabajo se va exponer las características psicológicas del adulto.

### **2.1 LA EDAD ADULTA**

El ser humano, desde la concepción hasta la muerte vive cambios cuantitativos (estatura, peso, vocabulario ) y cualitativos (carácter estructural y organizacional ) que permanecen en un tiempo razonable, este proceso de transformaciones biopsicológicas, se conoce como desarrollo humano y se caracteriza por ser: paulatino, relativamente ordenado y diferente para cada individuo.

La adultez es la fase comprendida entre los dieciocho y los sesenta años aproximadamente. En esta fase de la vida, el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico, se fortalece el desarrollo personal y el carácter, estos últimos se presentan relativamente firmes y seguros en cada individuo. La edad adulta constituye un período muy extenso dentro del ciclo vital y se la ha dividido en dos fases: adultez temprana y adultez media.



**a. Adultez temprana:** Se considera el período comprendido entre los dieciocho y los treinta – cuarenta años aproximadamente. Los dieciocho años marcan el comienzo de la mayoría de edad.

Se caracteriza la adultez temprana como el período que va desde los dieciocho años hasta que el individuo encuentra empleo y asume sus roles familiares acompañado de un funcionamiento intelectual consolidado.

#### **Características:**

- En lo biológico, las funciones están en su máximo funcionamiento, están estables, lo que se traduce en seguridad, poder y dominio, hay fortaleza, energía y resistencia física. Un funcionamiento intelectual consolidado.

- A nivel psicológico, la sensación de poderío se manifiesta en un sentimiento de autonomía, lo que permite utilizar las energías de forma más eficiente. Control de emociones y encuentra intimidad.

- Para la sociedad, estos años son los más importantes de toda la vida. Hay consolidación de la identidad y comienzo de la realización del proyecto de vida. Adaptación a la vida social.

**b. Adultez media:** Se considera el período comprendido entre los treinta – cuarenta años hasta los sesenta años aproximadamente. En esta fase las personas participan plenamente en las actividades sociales e ingresan en la vida profesional, sus principales preocupaciones son encontrar un trabajo y compañero/a de vida permanente. En esta edad las capacidades físicas y mentales van en declive, afectando en el bienestar de su entorno social.

Otro elemento que permite comprender, planificar y diseñar procesos y programas de formación docente tanto a nivel pedagógico de como a nivel crecimiento personal es la autoestima y los factores que intervienen en su desarrollo.

### **Características:**

- Descenso de habilidades sensoriales y capacidad física.
- Periodo fructífero del trabajo profesional y creativo.
- Tensiones del trabajo afectan bienestar físico y emocional.
- Se encuentran atrapados entre cuidado de adolescentes y ser padres ancianos.
- Se da una relativa estabilidad a nivel material y en el campo de las relaciones sociales.
- Con la experiencia se logra una mayor integración del conocimiento. La eficiencia se relaciona con la experiencia.
- Integración de la personalidad: se es menos sensible a las presiones externas, se saben manejar mejor.

A los 30 años empieza una leve caída de las funciones físicas. Se mantienen en esta etapa los roles sociales y profesionales. Es un período especialmente expuesto a mirar atrás y ver que ha sido de los sueños, ilusiones y proyectos anteriores. Se trata también de una fase de gran rendimiento, especialmente en la esfera intelectual y artística, y es en definitiva el período en el que se consigue la plena autorrealización.

### **c. Cambios físicos**

- Aparecen las canas, calvicie, sequedad cutánea (arrugas).
- Disminución de la fuerza muscular y de la velocidad de reacción.
- Acumulación de tejido adiposo en determinados sectores del cuerpo.

- Estos cambios no implican una pérdida de las funciones, sino que estas disminuciones implican la generación de cambios en los hábitos de vida.

#### **EN LA MUJER:**

- Físicamente, en la mujer se vive la menopausia entre los 45 y 50 años.
- Disminución fluctuante del período.
- Pérdida de la capacidad reproductora, mal genio, falta de energía.
- La mujer va a vivir mucho más aceptadamente la vejez, siempre que no haya centrado su autoestima en el atractivo físico.

#### **EN EL HOMBRE:**

- Andropausia en los hombres: disminución de la hormona masculina (testosterona).
- Disminución en la cantidad de espermatozoides y su velocidad.
- Disminuye la frecuencia de las relaciones sexuales.
- Con la pérdida de la testosterona se da una cierta inestabilidad sexual, se requiere más estimulación y apoyo de parte de la pareja.

Estos cambios generan mucha intranquilidad por el cuerpo joven. Refuerzan la conciencia de la vejez y la muerte próxima, para esto se debe generar un proceso de aceptación de la nueva imagen física, y que los cambios sean integrados a la personalidad.

#### **d. Cambios Emocionales y Personales:**

El cambio por el lado sexual conduce a manifestaciones más afectivas en los hombres, incorporando características femeninas a su personalidad, mientras que las mujeres aparecen como más agresivas y asertivas. Cuando tal enriquecimiento falta por completo, tiene lugar un sentimiento de estancamiento y empobrecimiento personal, llevando a invalidez física o psicológica.

#### **e. Crisis de la Edad Media**

La fase anterior a la crisis es un período muy estable, existe un alto control de sí mismo, los impulsos no presionan por salir. Se debe lidiar con la sociedad y el mundo. En esta etapa aparece el balance personal y un reajuste de expectativas y sueños, teniendo en cuenta las posibilidades del contexto. Surge el dolor por lo no realizado, una preocupación por la necesidad de sentirse joven, lo que puede llevar en algunos casos a la "crisis de la mitad de la vida".

Las personas adultas son más conscientes de sus limitaciones, tienen miedo al fracaso. En esto juegan un papel muy importante la experiencia anterior, los éxitos y fracasos. Existe una mayor tolerancia a la frustración. Valoración más alta de la paciencia. Las funciones del Yo se vuelven más eficientes, pues se puede vivir estados emocionales sin desbordarse ni perjudicar a otros. Los cambios ponen a prueba la madurez de la personalidad.

#### **f. Aprendizaje y Motivación**

La capacidad de aprendizaje depende de la motivación y de los intereses de las personas más que de su inteligencia. Las personas

adultas, en general, tienen menos curiosidad para aprender cosas nuevas. Aprenden porque quieren, libre y voluntariamente, en la medida en que están motivadas para ello.

Motivaciones Extrínsecas:

- Solucionar problemas o necesidades concretas.
- Adaptación profesional (necesidad de la titulación).
- Promocionarse en el trabajo y lo que supone como promoción social.
- Ayudar a los hijos en los estudios.

Motivaciones Intrínsecas:

- La satisfacción personal y aumentar el sentido de autoestima.
- Abrirse nuevos caminos en la rutina diaria, para desarrollar una vida más plena.
- Mayor seguridad en el medio personal tanto familiar como profesional.
- Adaptarse a los cambios sociales.

## EL TRABAJO

Lleva a cabo planes y proyectos. Se rehabilita creativamente la energía. Se desarrolla la sensación de continuidad del propio proyecto. Asume el rol de tutor, más liderazgo respecto a las generaciones nuevas, posibilitando desarrollar diferentes aspectos de sí mismo, tanto al tutor como al tutorado. Sirve como modelo en distintos ámbitos.

Tanto en la etapa de la adultez temprana como en la adultez media, la sociedad establece algunos criterios, tomando como base lo que se demuestra durante estas etapas (cambios físicos, las relaciones, el trabajo, factores psicosociales y otros), estos sirven de guía para categorizar no solo por la edad, sino también por el comportamiento, esto

permite definir si el adulto según su edad cumple o no con lo que establece la sociedad. Entonces, si es aceptado y se adapta representa un adulto maduro y cuando no lo logra es un adulto inmaduro.

#### **g. El Adulto Maduro**

Controla adecuadamente su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad que en las etapas anteriores:

- Se adapta por completo a la vida social y cultural.
- Forma su propia familia.
- Ejerce plenamente su actividad profesional, cívica y cultural. Es la etapa de mayor rendimiento en la actividad.
- Es capaz de reconocer y valorar sus propias posibilidades y limitaciones. Esto lo hace sentirse con capacidad para realizar unas cosas e incapaz para otras.

En conclusión es una condición básica para una conducta eficaz. Normalmente tiene una percepción correcta de la realidad (objetividad), lo cual lo capacita para comportarse con mayor eficacia y sentido de responsabilidad.

#### **h. El Adulto Inmaduro:**

- Es contradictorio en su comportamiento (incoherente) y no controla sus reacciones emocionales.
- No percibe la realidad tal como ésta es (falta de objetividad).
- Menos consciente, responsable y tolerante (falla en el trabajo)
- No se adapta adecuadamente a la vida social (inadaptado).

#### **i. Educación para la vida – Estilo de Vida:**

Durante el desarrollo de la vida los adultos en sus diferentes fases, considerando la inestabilidad e individualidad de cada persona, establecen su propio estilo de vida, el cual está íntimamente relacionado con la salud, las relaciones sociales, el trabajo, la vida sexual y otros, influenciados también por los diferentes factores que intervienen en su crecimiento.

Los cambios son posibles cuando se cuenta con un conjunto de habilidades y conocimientos para afrontar los siguientes retos que presentará la vida.

### **3 FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

Integrar en proceso de formación docente el crecimiento personal es un reto y para ello es necesario identificar aquellos factores que inciden en su desarrollo y evolución a lo largo de la vida del ser humano.

A continuación se señalan los factores que potencian el desarrollo de la autoestima.

#### **3.1 Afectivo:**

El desarrollo de la autoestima depende del tipo de relaciones que la persona establece a lo largo de la existencia, un clima de afecto y amor, no sólo en el hogar, sino en todo ambiente que le toque desenvolverse en el transcurso de su vida es esencial para una autoestima adecuada. Los hogares que viven una autoestima elevada, se caracterizan por un ambiente de franqueza, confianza y el respeto por la originalidad de cada uno de sus miembros, hay libertad de expresión sin temor al ridículo.

### 3.2 Confianza:

La confianza es la base para la seguridad de toda persona, sin ella todo crecimiento posterior será más vulnerable. La confianza se construye de diversas maneras; **evitando los mensajes mezclados** (que consiste en la contradicción del lenguaje corporal con el verbal, ya que genera confusión, inseguridad y enseña a desconfiar), **evitando enviar mensajes suaves para cubrir sentimientos fuertes** (lo cual es un signo de inmadurez, ya que al diluir las emociones fuertes se enseña a disimular y a desconfiar de los sentimientos intensos). La confianza fomenta el amor y el respeto, dando a la persona la seguridad para enfrentar a los demás en forma abierta y sincera.

### 3.3 El no Enjuiciamiento:

Para educar al otro no se debe ser juez, el hecho de ser juzgado constantemente y en exceso crea una persona extremadamente autocrítica, insegura y descontenta consigo misma, los juicios negativos pueden llevar a dudar de las habilidades o capacidades y por ende influye directamente en el desarrollo de una baja autoestima. Esto no quiere decir que no se expresen los sentimientos con respecto al otro, sino que se debe enjuiciar la conducta no a la persona.

### 3.4 Necesidad de Sentirse Apreciado:

Todo ser humano necesita sentirse aceptado tal cual es, sentirse valorado, querido como ser único y especial, esto favorece a que la persona se conozca y quiera a sí misma, el trato respetuoso hacia el otro manifiesta el aprecio del otro. Cada vez que se hace que una persona se sienta pequeña e insignificante, se menoscaba su seguridad y autoestima. Dar a la persona reconocimiento pleno, favorece su sentido de éxito y de



confianza en sí misma, se alimenta su convicción de tener algo que ofrecer, lo cual lo impulsa a realizar nuevos esfuerzos.

### **3.5 Respeto por los Sentimientos y Opiniones del Otro:**

El desarrollo de la autoestima se afecta al no respetar los sentimientos de cada ser. Cuando se califica de erróneas las emociones de la persona, ella se inhibe de la expresión de su experiencias personales internas, lo cual genera emociones fingidas o reprimidas. Mientras que cuando existe comprensión y empatía frente a los sentimientos se promueve la expresión auténtica de la persona. La actitud adecuada frente al sentir ajeno, consiste en escuchar con respeto para poder orientar ante la real dimensión el asunto. Cuando alguien tiene problemas para aceptar a los demás, puede ser un índice de inseguridad y de que su autoestima es baja.

### **3.6 La Empatía:**

La empatía radica en oír con afecto y sin cuestionamiento a la persona, a través de la escucha se penetra en el mundo del otro, quien escucha se pone en el lugar de la otra persona. La persona empática comprende los sentimientos del otro sin juicios de valor, no trata de modificar los sentimientos del otro, sino de comprenderlos.

### **3.7 Concepto de si Mismo:**

Las personas con autoestima tienen un alto concepto de si mismo, son optimistas frente a su futuro, son corteses y honestos con los demás, son queridos por los otros, tienen confianza en su habilidad en general. Tienen a sobresalir en su excelencia como individuos.

### **3.8 Ambiente Social:**

La autoestima de una persona está determinada por la opinión que los demás tienen de ella, el concepto de si mismo se moldea por las experiencias familiares y sociales. Si la persona es valorada en el ámbito social, aumentará su autoestima positiva y desarrollará su propia identidad.

La autoestima se construye diariamente a través de las experiencias y de las relaciones con las personas cercanas. Si con frecuencia se estimula, y destaca las potencialidades y no las debilidades. Si se motiva la permanente superación, se desarrolla una autoestima positiva.

Por lo tanto la vivencia del propio valor (autoestima) proviene del sentirse a sí mismo, de la relación afectiva de los progenitores, de los maestros y de otras personas próximas. Las opiniones, ideas, sentimientos y juicios de valor que se tienen sobre una persona van desarrollando la autoestima de ser humano. La autoestima es un proceso en continuo cambio, dirigida por un eje central de estabilidad. Por ello es

fundamental el buscar propuestas, metodologías que motiven, desarrollen y fortalezcan su evolución. La vivencia de la biodanza de un grupo de docentes, en la Escuela de Formación Docente del INEPE, señaló a esta experiencia como uno de los caminos.

#### **4 LA BIODANZA Y SU PAPEL EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

Existen diversas corrientes terapéuticas que promueven el desarrollo de la autoestima, sin embargo se ha escogido -dentro de las terapias humanistas- a la Biodanza, como herramienta terapéutica corporal que contribuye a mejorar la autoestima.

Las psicoterapias humanistas, plantean que la humanidad se encuentra desvinculada de los sentimientos, sensaciones y emociones y que lo racional e intelectual copa todos los ámbitos de la vida. Desde esta realidad han surgido en el mundo y en el país múltiples propuestas y técnicas corporales que pretenden recuperar la indiscutible relación integral del ser humano : mente, cuerpo y espíritu. En el caso de la Biodanza redescubre la presencia y valor esencial del cuerpo, ya a través de él sentimos, nos expresamos y creamos.

Según Rolando Toro Araneda : Mediante la Biodanza se desarrolla la identidad, la cual se forma a través de lo vivencial. La experiencia de sentir el estar vivos, se potencia el trabajo de la unidad del cuerpo con sus sensaciones y emociones. El trabajo grupal con el cuerpo a través de

la danza y la música fomenta la aproximación al conocimiento de sí mismo a través del propio cuerpo y de la conciencia de ser diferente.

Esto se basa a experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos en 1965, siendo Miembro Docente del Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile. Realizó las primeras investigaciones con danza y música en el Hospital Psiquiátrico de Santiago con enfermos mentales, incluyendo la actividad corporal y estimulando las emociones a través de la danza y el encuentro humano.

La Biodanza plantea una identidad (o sentido de ser uno mismo) sana, aquella que se abre al encuentro con el otro, que es capaz de construir vínculos de reciprocidad, intimidad y mutua limitación.

Para la Biodanza, la persona con identidad saludable y autoestima elevada, se hace cargo de su propia vida, puede dar respuestas cada vez más satisfactorias a las tres razones existenciales formuladas: dónde quiero vivir, con quién quiero vivir y qué quiero hacer.

La Biodanza permite, por medio de un clima de confianza y solidaridad, el desarrollo de la autoestima y la autoeficacia, tanto en el logro de los objetivos individuales como en los vínculos con otras personas.

## **4.1 BREVE HISTORIA DE LA BIODANZA**

### **a. EL SISTEMA DE BIODANZA “ROLANDO TORO”**

El Sistema de Biodanza “Rolando Toro” (SBRT) nació a principios de la década del 60 en la ciudad de Santiago de Chile. Su aparición fue convergente con una corriente de renovación de los abordajes terapéuticos surgida en ese entonces, que revalorizaba el papel de la expresión de emociones a través de la corporeidad en los procesos de integración de la identidad. Actualmente, el SBRT cuenta con cuarenta escuelas de formación docente –respaldadas académicamente por la International Biocentric Foundation– distribuidas por todo el mundo en países como Argentina, Ecuador, Uruguay, Brasil, Venezuela, Perú, Chile, Sudáfrica, Suiza, Bélgica, Italia, España, Francia, Austria, Inglaterra y Alemania.

Rolando Toro nace el 19 de abril de 1924 y actualmente vive en su Chile natal. Es Psicólogo, Antropólogo y Artista en las áreas de la Poesía, la Danza y la Pintura; realiza docencia en la cátedra de Psicología del Arte y de la Expresión, en el Instituto de Estética de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Ha sido nombrado profesor emérito de la Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires.

Rolando Toro preside la International Biocentric Foundation, desde donde dirige la actividad de Biodanza para América Latina, Europa, Japón y África del Sur. La importancia de sus trabajos en Biodanza y educación Biocéntrica lo llevaron a ser postulado para el premio Nóbel de la Paz por la Casa de las Américas en España. Los Cursos de Biodanza realizados en el país y la inauguración de la Escuela de Biodanza del Ecuador

contaron con su valioso aporte teórico vivencial y su siempre estimulante presencia.

El curso de formación en Biodanza tiene una duración promedio de tres años y medio, en los cuales el alumno debe cumplir con el Programa Único de Formación en Biodanza. Para ingresar a la Escuela de formación, el alumno deberá haber realizado previamente un mínimo de 50 horas vivenciales de Biodanza (curso semanal o talleres vivenciales de fin de semana). Si no posee la cantidad de horas exigidas, podrá cumplirlas paralelamente durante los seis primeros meses de realización del curso de formación.

Igualmente es importante la asistencia del estudiante a un curso semanal de Biodanza durante todo el proceso de formación para su desarrollo personal.

La Escuela ofrece una enseñanza teórica, metodológica y vivencial perfeccionada a través de largos años de investigación. Su objetivo es ofrecer una formación idónea para el ejercicio de la carrera de Profesor de Biodanza , ya sea en el trabajo con grupos libres o en diferentes tipos de instituciones (educacionales, sociales, empresariales y de salud).

La Biodanza se propone restaurar en las personas a nivel masivo la vinculación originaria a la especie como totalidad biológica, tiene su inspiración en los orígenes más primitivos de la danza.

La danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del ser humano, es un movimiento de vida, ritmo biológico, ritmo del corazón, ritmo de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad. La finalidad e la Biodanza es activar, a través de la danza y ejercicios de comunicación en grupo, profundas vivencias armonizadoras. Tomando en cuenta su origen en las danzas

primitivas, danzas órficas, las ceremonias tántricas o las danzas giratorias del sufismo.

a. **DANZA ÓRFICA.**- El Orfismo es una corriente religiosa de la antigua Grecia, relacionada con Orfeo maestro de los encantamientos, supone un enfrentamiento a las tradiciones religiosas de la ciudad Griega, en definitiva, una nueva concepción del ser humano y su destino.

Se mueve exclusivamente en un plano religioso en el cual existen dos niveles uno de pensamiento teológico y otro de prácticas y comportamientos.

Además propone una innovadora interpretación del ser humano como compuesto de un cuerpo y un alma indestructible que sobrevive y recibe premio o castigos más allá de la muerte.

Los órficos fueron un grupo que unió creencias procedentes del culto al dios Apolo con otras relacionadas con la reencarnación.

b. **DANZAS TÁNTRICAS.**- Son danzas dinámicas para despertar y aprender a direccionar la energía. Florecimiento de la energía sexual. Ritual del amor, para un nuevo año de alegría y plenitud en las relaciones.

El Tantra es una herramienta, alquimia de transformación humana, es un camino que conduce a la liberación, empieza por el cuerpo siendo el cuerpo físico el inicio de la búsqueda espiritual, es el templo dentro del cual el individuo juega el juego de la vida.

Acepta el cuerpo como sagrado, el deseo como puente de trascendencia y el sexo como fuente de placer, meditación y éxtasis espiritual.

Es una corriente de pensamiento que busca la completa libertad y realización del individuo en todos sus planos. Su origen es el matriarcal, no dogmático ni represor ni sujeto a creencias sino que basa todo su potencial de aprendizaje en la experiencia.

Etimológicamente, Tantra significa tejido para la expansión de la conciencia y para ello tiene múltiples técnicas en arte, ciencia, mística, yoga, danza, respiraciones, masajes, espiritualidad, actitud y enfoque maravillado de la vida. Su psicología es actuar, sentir y pensar desde el alma, en paralela frecuencia con lo divino, el alma suprema.

- c. **EL SUFISMO.**- Es una manera de entender la religión, en su aspecto más espiritual basado en la vivencia íntima del ser, que esta intrínsecamente ligada a lo que significa Islam, la sumisión a Dios. Son los métodos, prácticas, conocimientos, enseñanzas, visiones, percepciones que se obtienen a través del camino desde el estado de siervo ('abd) hasta la Divinidad (uluhiyya) y su retorno hacia el estado de diferenciación. Uno de los aspectos más importantes de su credo es el de la música y la canción como elemento central de alguna de sus ceremonias, otro aspecto importante es el de las canciones religiosas.

Es importante aclarar que la danza en un sentido original es movimiento vivencial.

## 4.2 DEFINICIONES NECESARIAS

El Sistema de Biodanza "Rolando Toro" permite un abordaje nuevo del concepto psicológico de **identidad**, el cual deja de ser abstracto, para convertirse en materia de lo viviente en permanente cambio. El psicólogo chileno propone que la Biodanza es *"un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originales de la vida basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo"* (Toro, 2003: 6ª).



La Biodanza es un sistema que favorece la expresión, integración y desarrollo de los potenciales humanos. Su técnica consiste en la inducción de vivencias integradoras a través de la música, el movimiento y la voz en un contexto grupal. Su nombre proviene de la unión del prefijo bios (vida) y la palabra danza (en su acepción original: movimiento organizado y pleno de sentido) rescatando así la imagen del movimiento implícito en todo lo viviente: "Biodanza, la danza de la vida".

La Biodanza emplea el Principio Biocéntrico y una metodología vivencial, dando énfasis a la experiencia vivida más que la información verbal, lo cual permite comenzar una transformación interna sin intervención de los procesos mentales de represión. El Principio Biocéntrico pone su interés en un universo comprendido como un sistema viviente de gran complejidad. El reino de la vida abarca todo lo que existe, desde los neutrinos hasta los quásares, desde las piedras hasta los pensamientos más sutiles. Toda expresión, todo movimiento, toda danza, es un lenguaje viviente de amor.

El sentimiento de amor podríamos definirlo como la experiencia suprema del contacto con la vida. A través de la Biodanza llegamos a la fuente originaria de los impulsos de vida: danza, amor y vida son términos que aluden al fenómeno de la unidad cósmica. El núcleo creador de la cultura del tercer milenio está por nacer con la restitución de la sacralidad de la vida.

Su aspecto práctico consiste en una combinación de ejercicios y músicas que está organizada a partir de un modelo teórico-operatorio. Los ejercicios –individuales y de interacción– están diseñados para estimular los aspectos saludables de cada persona, permitiéndole restablecer paulatinamente la armonía natural de su organismo, mejorar la comunicación con sus semejantes y recuperar los vínculos originales con

la naturaleza. Las músicas están seleccionadas e investigadas según criterios de la semántica musical y sólo se utilizan aquellas capaces de deflagrar emociones integradas al movimiento.

La Biodanza colabora en el reaprendizaje y desarrollo de las funciones vitales que son las vías de expresión de nuestros potenciales genéticos. Su práctica regular favorece la recuperación de la armonía biológica, mejorando los índices de auto-regulación del organismo (regulación homeostática) y optimizando, de este modo, tanto las funciones ergo-trópicas (capacidad de trabajo, lucha y respuesta al medio) como trofo-trópicas (nutrición y descanso).

El sistema de Biodanza estimula la expresión espontánea, logrando una mayor coherencia en la manifestación de los deseos y motivaciones internas mediante la gestualidad y el movimiento. Esta integración permite experimentar nuevas actitudes y comportamientos que brindan una apertura a la alegría y el placer de estar vivos.

La sistematización de su metodología con relación a un modelo teórico-operatorio, permite su aplicación tanto en grupos específicos (niños, adolescentes, adultos y tercera edad) como heterogéneos. También es posible aplicarlo, mediante esquemas diferenciados, en trastornos motores, enfermedades psicosomáticas y otros cuadros clínicos, así como en áreas de educación y profilaxis.

El sistema de Biodanza posee una sólida fundamentación científica y un modelo teórico propio; fruto de más de treinta y cinco años de investigación permanente. La Biodanza no es una "alternativa" ni se apoya en nociones esotéricas. Consideramos actualmente a la Biodanza como una extensión de las ciencias de la vida: biología, medicina, psicología.

Además de mejorar el nivel de salud general, la Biodanza facilita el acceso a una renovación existencial, a una nueva percepción de la vida. Enraizado en un principio biocéntrico, este sistema no promueve sólo el crecimiento personal, sino una reinserción sensible en el mundo mediante el florecimiento de una ética de la solidaridad.

### **4.3 Biodanza y educación**

La Biodanza es una alternativa para cambiar la estructura afectiva de la especie humana. Hoy sabemos que todas las cualidades de lo cognitivo, de lo creativo, del crecimiento de la capacidad semántica, provienen de un fondo afectivo que es irrenunciable, por lo tanto, el punto de partida de la educación tiene que ser la reestructuración afectiva, y allí ingresa la Biodanza, para ser capaces de sentir empatía, de saber ponernos en el lugar del otro, disminuyendo el ego y perseguir la unidad a la que pertenecemos, la unidad cósmica.

La Biodanza integra grandes poderes de transformación y en su combinatoria constituyen un haz de gran complejidad y gran potencia: la música, más el amor, el contacto, el movimiento integrado, el trance y la trascendencia, constituyen un haz de transformación muy poderoso. Teniendo como prioridad en la vivencia, integra en su contexto teórico los aportes de la neurociencia. La teoría es la llave maestra para entrar en los ambientes académicos, porque este lenguaje es el que entiende el sistema. Y la ciencia se da permiso para danzar, siempre que se explique qué es lo que sucede. Reconocemos la tremenda importancia que tiene la teoría como infraestructura y, por supuesto, la Biodanza da prioridad a la vivencia corporal y emocional.

#### **4.4 Biodanza, autoestima y formación docente**

En forma coherente con el avance de los nuevos paradigmas que se han desarrollado en los ámbitos científicos, académicos y cotidianos, las Escuelas de Formación Docente en Biodanza brindan una educación integral, en donde la capacitación técnica y la rigurosidad teórica van asociadas al desarrollo de las cualidades afectivas, imprescindibles en la génesis de la inteligencia sensible y la conducta ética de los y las futuras docentes.

La malla curricular integra la intuición y el "Principio Biocéntrico". Este nuevo paradigma para las ciencias humanas propone orientar todos los emprendimientos sociales y educacionales hacia la creación de una estructura psíquica capaz de proteger la vida y permitir su evolución.

Según María Dolores Cancino, ( 2003), "El Principio Biocéntrico" tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al hombre, son componentes de un sistema viviente mayor. Promueve una reformulación de nuestros valores culturales y restablece la noción de sacralidad de la vida, constituyendo un paradigma que podrá servir de fundamento a las Ciencias Humanas del futuro: Educación, Psicología, Jurisprudencia, Medicina y Psicoterapia.

El abordaje epistemológico que parte de lo viviente, entiende a la vida no simplemente como la consecuencia de procesos atómicos y químicos, sino como el programa implicado que guía la construcción del universo. La desconexión de los hombres de la matriz cósmica de la vida ha generado, a través de la historia, formas culturales destructivas. La disociación cuerpo-alma ha conducido a la profunda crisis cultural en que vivimos. Los docentes, al integrar estos nuevos paradigmas en su

formación, aportan y aportarán luego en su práctica docente a la conservación de la VIDA.

La Escuela de Formación Docente del INEPE considera que la Biodanza desarrolla la autoestima de las y los futuros docentes, porque asume la definición de Nathaniel Branden de que la autoestima es *el sistema inmunitario de la consciencia*.

---

La autoestima ha sido investigada durante los últimos treinta años como parte de las realidades que los seres humanos no podemos evitar. Lo admitamos o no, en algún momento de la vida debemos enfrentarnos a nuestra autoevaluación, así lo hayamos evitado todo el tiempo, porque dicho conocimiento nos hace sentir incómodos.

La autoestima es una necesidad humana fundamental. Sus efectos no necesitan de nuestra comprensión ni de nuestro consentimiento; funciona desde nuestro interior con o sin nuestro conocimiento. Cada persona puede intentar comprender su funcionamiento o desconocer su dinámica. Si hacemos esto último, seremos un enigma para nosotros mismos, lo cual trae funestas consecuencias.

#### **4.4.1 ¿Qué es la autoestima?**

El sentido común nos dice que la autoestima es “ese sentido innato de nuestra valía personal que probablemente es un derecho humano de nacimiento”. Es aquella chispa interior que los profesores y terapeutas se esfuerzan por estimular en las personas; pero, según Nathaniel Branden, esa es **sólo su antesala**. Para el especialista, la autoestima es:

“ La confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza

en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.”

La Biodanza permite potenciar las cualidades más positivas del grupo, evitando incurrir en los aspectos negativos, así sean los de mayor frecuencia, para superar los complejos en las actividades de la vida real. Recordemos los PRINCIPIOS BÁSICOS de una autoestima alta:

#### **4.4.2 Principios básicos de una autoestima alta**

- Valorarme no significa jactarme o desestimar a los demás. El autoaceptación conduce a la aceptación del otro con sus habilidades y limitaciones. La otra persona no representa una amenaza para mí.
- Muchas veces, el egoísmo es una fachada de ansiedad o inseguridad en uno mismo. En lugar de responder a la defensiva, vale la pena ayudar a la persona a relajarse y desahogarse.
- Los problemas de autoestima que tengamos no significa que así vamos a seguir toda la vida. Una vez reconocido el problema, es posible superarlo con un trabajo personal serio y comprometido, contando con el apoyo de los demás.
- La respuesta que damos a los conflictos se asienta en nuestra autoestima. Así por ejemplo: una respuesta defensiva o agresiva puede tener su origen en un problema personal de no valoración, más que la reacción a lo que dijo o hizo la otra persona.
- Si existen espacios de autovaloración o desarrollo personal, será más fácil que los grupos aprendan a independizar e identificar los problemas de las personas involucradas en ellos. La persona que sufre de un complejo, suele acusar al otro de ser el problema o suele

culpase a sí mismo, en lugar de identificar el problema independientemente de las personas.

Definida de esta manera, la autoestima está configurada tanto por factores externos como internos. Las ideas o creencias religiosas, políticas, sexuales; las prácticas cotidianas o conducta habitual de las personas constituyen los factores internos. Las vivencias del entorno familiar y escolar, los mensajes de todo tipo transmitidos por los medios de difusión, los personajes “a imitar”, las organizaciones y grupos a los que pertenecemos, es decir; todos los productos culturales, son los factores externos.

Desde esta concepción, la autoestima no es un don que podamos pretender o alcanzar en base a oraciones, ejercicios o frases de autoafirmación; no es un sentimiento o una opinión. Es una fuerza motivadora, que de llegar a poseerla y desarrollarla nos permite confiar en nuestra propia mente y nos lleva a realizar esfuerzos serios para transformar nuestra práctica y nuestro entorno.

#### **4.4.3 ¿Por qué confiar en la mente?**

Porque a través de su conocimiento y desarrollo llegamos al conocimiento de nuestro ser interior. A través de ella llegamos a tomar conciencia de nuestros sentimientos y emociones, de nuestros valores y pensamientos. Esto se ha sabido y practicado milenariamente en Oriente, y en Occidente, la ciencia cognitiva la plantea como los procesos de metacognición. Aprender cómo cada persona aprende.

Existe una retroalimentación permanente entre nuestra autoestima y nuestra práctica cotidiana. “El nivel de nuestra autoestima influye en nuestra forma de actuar y nuestra forma de actuar influye en el nivel de nuestra autoestima”:

El nivel de nuestra autoestima tiene profundas consecuencias en todos los momentos de nuestra existencia:

- En la forma de actuar en nuestro lugar y puesto de trabajo.
- En el trato con las personas.
- En las aspiraciones que tengamos.
- En los logros que alcancemos.
- En la persona de la que probablemente nos enamoremos.
- En la forma de relacionarnos con nuestra pareja.
- En la forma de relacionarnos con nuestros hijos y amigos.
- En suma: en el nivel de felicidad personal que alcancemos.

Las extensas investigaciones realizadas confirman que una autoestima saludable se correlaciona con:

- La racionalidad
- El realismo
- La intuición
- La creatividad
- La flexibilidad
- La capacidad para aceptar los cambios
- El deseo de admitir y corregir los errores
- La benevolencia y la disposición de cooperar.

Una autoestima baja se correlaciona con:

- La irracionalidad y la ceguera ante la realidad
- La rigidez
- El miedo a lo nuevo y a lo desconocido
- La conformidad inadecuada o la rebeldía poco apropiada
- Estar a la defensiva
- La sumisión o el comportamiento reprimido de forma excesiva
- El miedo o la hostilidad a los demás



Una autoestima saludable busca el desafío y el estímulo de metas dignas y exigentes. El alcanzarlas la alimenta positivamente. Una autoestima baja busca la seguridad de lo conocido y la falta de exigencia. “El limitarse a lo familiar y a lo fácil contribuye a debilitar la autoestima”.

Cuanto mejor sea nuestra autoestima, más deseamos experimentar en la vida en todas las dimensiones de la vida de una manera creativa, comprometida y espiritual. Lo contrario nos conduce a tener cada vez aspiraciones más pobres.

Cuanto mejor sea nuestra autoestima, más fuerte será el deseo de expresarnos y compartir nuestra riqueza interior, de comunicarnos abierta y honradamente, de construir relaciones fraternas y gratificantes.

Cuanto menor sea nuestra autoestima, siempre sentiremos la necesidad de “probarnos a nosotros mismos”, de vivir mecánica e inconscientemente; nuestra comunicación reflejará siempre incertidumbres; generaremos relaciones vacías o dependientes. Cuanto más saludable sea nuestra autoestima, más nos inclinaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, ya que no tenderemos a considerarlos una amenaza; y es así, dado que el respeto a uno mismo es el fundamento del respeto a los demás. Con una autoestima saludable no interpretamos automáticamente las relaciones en términos malévolos o de enfrentamiento. No enfocamos las relaciones personales con una expectativa automática de rechazo o humillación, traición o abuso de confianza.

**ALGUNAS VECES LA AUTOESTIMA SE CONFUNDE CON SER JACTANCIOSOS, FANFARRONES O ARROGANTES. LAS PERSONAS CON UNA SANA AUTOESTIMA NO SE COMPORTAN DE UNA FORMA SUPERIOR A LOS DEMÁS; NO PERSIGUEN MOSTRAR SU VALOR COMPARÁNDOSE CON LOS DEMÁS. SU ALEGRÍA SE DEBE A SABER QUIENES SON, A SENTIRSE UNO MÁS DE LA HUMANIDAD, NO A SER MEJORES QUE LOS DEMÁS.**

#### **4.5 Aspectos metodológicos**

La metodología de aplicación del Sistema de Biodanza se desarrolla en sesiones de aproximadamente dos horas de duración, en grupos mixtos. Cada una de ellas consta de una breve introducción verbal, en la que se comparten contenidos teóricos, y una parte práctica, con música y ejercicios.

Durante las primeras sesiones, el espacio verbal está destinado a la descripción del sistema, su modelo teórico, su fundamentación científica y funcionamiento. Posteriormente, este espacio se va enriqueciendo con el aporte de todos los participantes, quienes comienzan a compartir las experiencias vividas durante las clases. Esta nueva instancia se llama "relato de vivencias" y su objetivo básico es el refuerzo de la confianza e intimidad del grupo.

Luego de un breve recreo comienza la parte práctica. Durante la misma, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de músicas específicas. En Biodanza, el núcleo transformador es la vivencia. El término vivencia significa "instante vivido con intensidad", confiriéndole a

las emociones la palpitante cualidad existencial de lo vivido "aquí y ahora". Cada ejercicio está destinado a inducir vivencias específicas relacionadas con cinco líneas de expresión de los potenciales humanos: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia.

#### **4.6 Aplicaciones de la Biodanza**

Las aplicaciones y extensiones de biodanza se basan en el conocimiento de las características universales que permiten la conservación y evolución de la vida.

- Biodanza Clínica: es el Sistema de Biodanza utilizado como medicina complementaria para grupos especiales, portadores de alteraciones clínicas. El trabajo con personas enfermas se realiza en equipos formados con psicólogos, médicos, enfermos y profesores de esta materia.
- La biodanza acuática es una de las extensiones más importantes porque actúan directamente sobre el psiquismo celular, induce a la suprema experiencia de fusión con la totalidad, la cual representa una notable conquista para el proceso evolutivo humano, su importancia va más allá del ámbito clínico y de la investigación psiquiátrica convencional.

Los ejercicios de biodanza refuerzan la identidad, activan el sistema simpático y los ejercicios que inducen al trance activan el parasimpático. La música lenta y suave, las danzas en cámara lenta, los ejercicios de trance actúan el parasimpático y la de ritmo alegre y euforizante tienen acción estimulante en el simpático.

Otros grupos de música son de efecto trofotrópico, es decir, inducen a la tranquilidad, sueño, armonía íntima.

### **Especialidades en Biodanza Clínica:**

- Biodanza y Enfermedades Psicosomáticas.
  - Biodanza en Salud Mental.
  - Biodanza y Deficiencia Visual.
  - Biodanza y Deficiencia Auditiva.
  - Biodanza y Gerontología.
  - Biodanza e Hipertensión.
  - Biodanza y Trastornos Motores
  - Biodanza para Mujeres Embarazadas.
  - Biodanza para Tóxico-Dependientes.
  - Biodanza para Obesidad, Bulimia y Anorexia.
- Educación Biocéntrica: es una filosofía de educación, la cual pone como centro a la vida. La imagen del hombre, propuesta por la Educación Biocéntrica, es la del "hombre relacional", "el hombre ecológico", "el hombre cósmico" . Esta imagen del hombre se adquiere por el desarrollo de la afectividad, de la percepción ampliada y de la expansión de la conciencia ética.
- Sistema Biocéntrico para Organizaciones: es una metodología especial que no trata sólo de llevar la Biodanza a las instituciones, es necesario conocer el lenguaje y la estructura de las mismas, la ciencia de administración y la capacidad para hacer diagnósticos de los problemas de las instituciones y de las relaciones humanas.

### **Otras Aplicaciones de la Biodanza son:**

- Biodanza para Parejas.
- Biodanza para Grupos de Género.
- Biodanza para Adolescentes en Situación de Riesgo.

#### **4.7 La Escuela de Biodanza del Ecuador**

La escuela de Biodanza del Ecuador surge en el año 2003, de la suma de sueños, voluntades y acciones de diversas personas. Vera Kohn, doctora en Psicología Iniciática, checa-ecuatoriana, mujer innovadora, sabia y creativa en sus 96 años actuales, visita Chile en el año 2000, invitada por Loly Cancino, donde imparte talleres de Psicografismos y Psicología Profunda. En reciprocidad convida a Loly a dar talleres de Biodanza en Quito, dado que en Ecuador no existía el método. Los talleres y los viajes se suceden por un año y más; se extienden a Cuenca y Guayaquil donde Daniela Cattán, Psicóloga y Terapeuta Gestáltica abre las puertas del Centro Mandala a la Biodanza.

Loly Cancino M. es Antropóloga, Psicoterapeuta Corporal y por el Arte. Biodanzante-Didacta, formada en la Escuela Modelo de Chile bajo la dirección y supervisión de Rolando Toro A. Nacida en Osorno, Chile en 1956, ha dirigido programas de desarrollo social en Chile y otros países Latinoamericanos. Realiza Seminarios de Biodanza en Chile y Ecuador, donde actualmente dirige La Escuela de Biodanza.

Rolando Toro impulsó la apertura de la Escuela Ecuatoriana de Biodanza. Visitó el país en el año 2003 para inaugurar tan feliz resultado, en el Museo de arte contemporáneo de Guayaquil. Liliana Rojas, Docente de Biodanza de la Escuela de Formación del INEPE se graduó en el primer grupo de la Escuela Ecuatoriana de Biodanza. Hasta la actualidad se han formado 42 facilitadores y facilitadoras de Biodanza en el país.

En la actualidad existen grupos regulares semanales de Biodanza tanto en Quito como en Guayaquil, clases que son impartidas por facilitadores nacionales formados en la Escuela del Ecuador, en un

despliegue de sabiduría, empeño creatividad, generosidad y sueños multiplicados.

La Biodanza cuenta con respeto y reconocimiento en el país, especialmente, en las áreas de la psicoterapéutica, la educación y las artes. Se encuentran en formación nuevos estudiantes en Quito, Cuenca y Guayaquil. La Escuela Ecuatoriana de Biodanza está haciendo camino, amigos y amigas se incorporan a la poética del encuentro humano concreto y real. Se fortalece lo sano, y el desenvolvimiento de potenciales, crece la alegría de vivir en un país donde la celebración es parte de la vida cotidiana.

La propuesta inicial de la Biodanza cobra en nuestro país andino nuevos sentidos, los ancestrales danzantes celebran sin parar las fiestas del solsticio y ahí nos nutrimos mutuamente. Los y las afroecuatorianos(as) del norte del país, de la tierra caliente de Esmeraldas danzan, cantan y tocan tambores rítmicamente en los carnavales de febrero. Ellos y ellas nutren nuestro hacer y pensar en forma integral. Los distintos grupos y yáchaks de la selva amazónica celebran la vida, hacen la curación, la caza, la recolección, la siembra, la cosecha y el amor danzando y cantando. Nos nutren y regalan con este modo de vivir.

## **CAPITULO II**

### **5. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA SISTEMATIZACIÓN**

#### **5.1 CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO**

**El Instituto de Investigación, Educación y Promoción Popular del Ecuador (INEPE), organismo privado sin fines de lucro, desarrolla desde 1990 una experiencia exitosa de FORMACION DOCENTE, profundamente enraizada en la realidad del país y en sus apremiantes necesidades de contribuir a mejorar la calidad de la educación, propuesta cristalizada en La ESCUELA DE FORMACIÓN DOCENTE, espacio de servicio de alta calidad humana y académica cuyos objetivos y principios permiten:**

- a. Responder a las necesidades de capacitación de los docentes del país.**

- b. Generar procesos de autoformación que impliquen una profunda comprensión de la ciencia y de nuestra historia.**
- c. Desarrollar aprendizajes críticos y significativos a través del desarrollo del pensamiento creador y la aprehensión de sistemas de conocimientos, hábitos, destrezas, etc.**
- d. Diseñar y ejecutar investigaciones, proyectos y más actividades que contribuyan al desarrollo del pensamiento científico y al fomento de la unidad y la participación.**
- e. Socializar las experiencias educativas innovadoras y formar redes de intercambio a nivel nacional e internacional, que permitan un enriquecimiento permanente de los equipos docentes.**

La Escuela de Formación Docente no ha descuidado el desarrollo personal de los futuros y futuras docentes, incluyendo dentro de su mallas curricular asignaturas de desarrollo personal como es la biodanza, la misma que tiene por objetivo la construcción de personas con calidad



humana, capacidad de sentir y pensar en armonía, fortaleciendo los valores de calidad, naturalidad y firmeza de los conocimientos.

Estamos seguras que la biodanza nos ha permitido tener un crecimiento humano de semana en semana, contribuyendo a nuestra formación integral (cuerpo, mente y espíritu), siendo capaces de reconocernos como parte de una comunidad familiar y local, como miembro de un país en actividades sociales, cívicas artísticas, científicas tecnológicas y ambientales, demostrando nuestra autonomía participativa en la toma de decisiones, asumiendo actitudes de cambio interno y externo.

## **5.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

En las matrices de autoestima y conflicto; instrumento elaborado por el Equipo Psicopedagógico de la Escuela de Formación Docente señalamos los resultados de autoevaluación individual realizados durante cuatro semanas del mes de octubre del presente año. En este periodo de tiempo describirnos de manera real y objetiva los aspectos esenciales de nuestro ser, gustos preferencias, habilidades, debilidades, fortalezas, prejuicios y valores.

El análisis semanal sobre las variables independientes de cada una de las integrantes de este proceso de investigación según la matriz de autoestima durante los días miércoles 7, 14, 21, 28 del mes de octubre del presente año se presentan a continuación:

### **ESTUDIANTE 1:**

#### **SEMANA N° 1: 7 de octubre de 2009**

VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.		X	
Necesidad compulsiva de llamar la atención.		X	
Necesidad imperiosa de ganar.	X		
Actitud inhibida y poco sociable.	X		
Temor a equivocarse.	X		
Actitud insegura.	X		
Ánimo triste.	X		
Actitud perfeccionista.	X		
Actitud desafiante y agresiva.	X		
Actitud derrotista.		X	
Necesidad compulsiva de aprobación		X	
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>0</b>

**TABLA: N° 1**

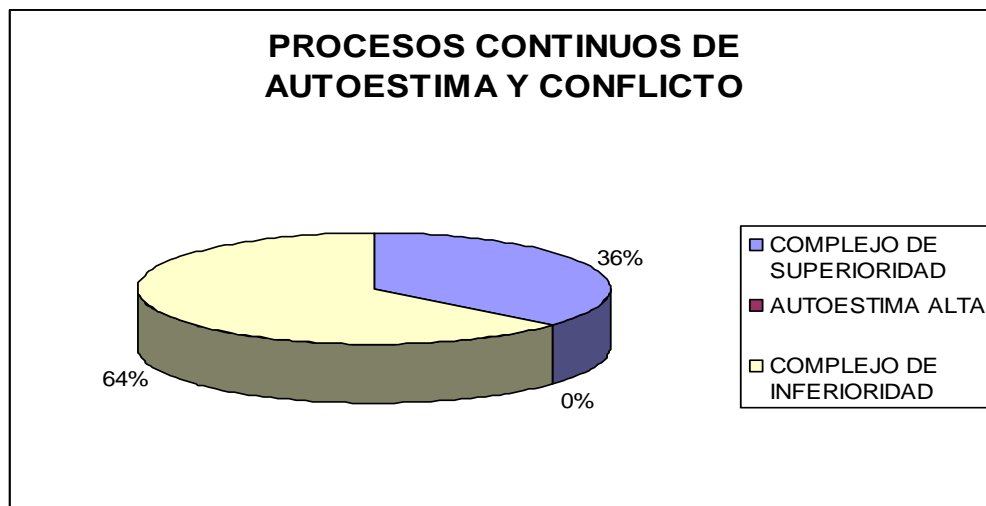
**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

**TABLA N° 2**

PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	4	36.40%
AUTOESTIMA ALTA	0	0.00%

COMPLEJO DE INFERIORIDAD	7	63.60%
TOTAL	11	100.00%



**GRÁFICO: Nº 1**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente “INEPE”

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 36,40 % corresponde a un complejo de superioridad y el 63,60% pertenece a un complejo de inferioridad. Se puede decir que la autoestima de la estudiante 1 está provocando una negación en su vida personal y laboral. La carencia de autoestima no permite desarrollarse con aptitud verdadera.

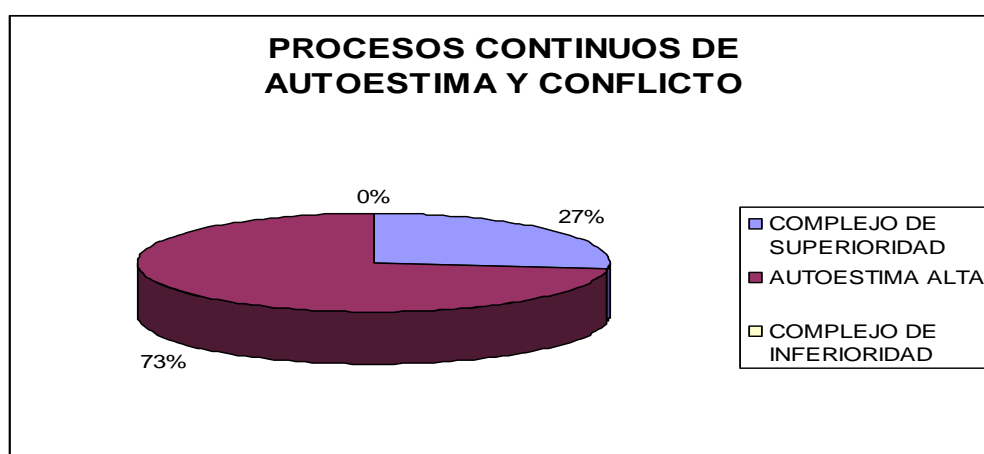
**ESTUDIANTE 1:****SEMANA Nº 2:** 14 de octubre de 2009

VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.		X	
Necesidad compulsiva de llamar la atención.		X	
Necesidad imperiosa de ganar.		X	
Actitud inhibida y poco sociable.	X		
Temor a equivocarse.	X		
Actitud insegura.		X	
Ánimo triste.		X	
Actitud perfeccionista.		X	
Actitud desafiante y agresiva.	X		
Actitud derrotista.		X	
Necesidad compulsiva de aprobación		X	
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>0</b>

**TABLA: Nº 3****FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"**ELABORADO POR:** Equipo investigador

**TABLA: N° 3**

<b>PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	3	27.30%
AUTOESTIMA ALTA	8	72,7 %
COMPLEJO DE INFERIORIDAD	0	0.00%
TOTAL	11	100.00%



**GRÁFICO: N° 2**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

EL 27.3% corresponde a un complejo de superioridad y el 72.7% pertenece a una autoestima alta; es decir, la actitud va en un proceso de cambio despegando la imagen armónica del temperamento.

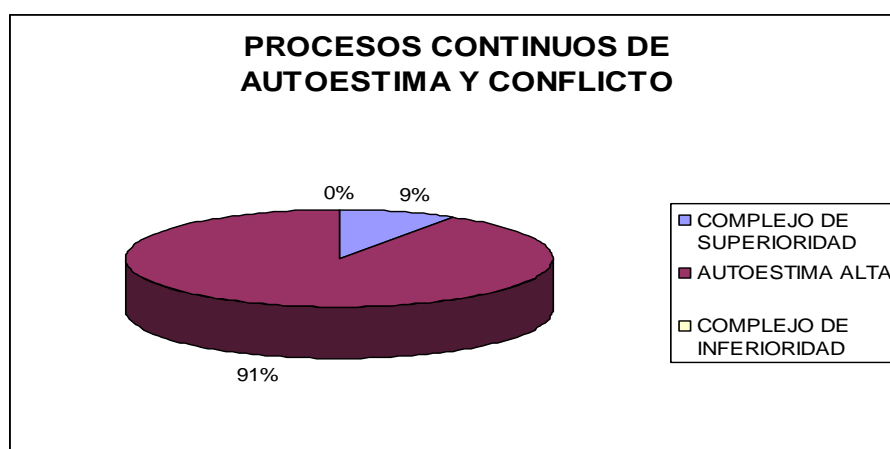
**ESTUDIANTE 1:****SEMANA Nº 3:** 21 de octubre de 2009

VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.		X	
Necesidad compulsiva de llamar la atención.			x
Necesidad imperiosa de ganar.		X	
Actitud inhibida y poco sociable.		x	
Temor a equivocarse.		x	
Actitud insegura.		X	
Ánimo triste.		X	
Actitud perfeccionista.		X	
Actitud desafiante y agresiva.		x	
Actitud derrotista.		X	
Necesidad compulsiva de aprobación		X	
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>1</b>

**TABLA: Nº 4****FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"**ELABORADO POR:** Equipo investigador

**TABLA: N° 5**

<b>PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	1	9.00%
AUTOESTIMA ALTA	10	91.00%
COMPLEJO DE INFERIORIDAD	0	0.00%
<b>TOTAL</b>	<b>11</b>	<b>100.00%</b>



**GRÁFICO: N° 3**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 9% corresponde a un complejo de superioridad y el 91% pertenece a una autoestima alta. En este cambio la estudiante 1 descubre que su ser interior es capaz de sentir, pensar y actuar en unión. Esto le da seguridad para aprovechar mejor las cosas y no desenvolverse en forma equivocada.

**ESTUDIANTE 1:****SEMANA Nº 4:** 28 de octubre de 2009

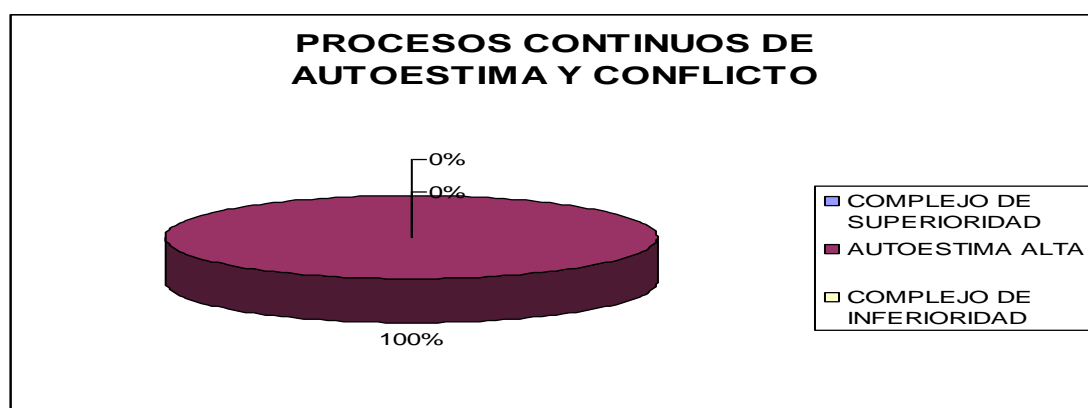
VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.		X	
Necesidad compulsiva de llamar la atención.			X
Necesidad imperiosa de ganar.			X
Actitud inhibida y poco sociable.			X
Temor a equivocarse.		X	
Actitud insegura.			X
Ánimo triste.		X	
Actitud perfeccionista.		X	
Actitud desafiante y agresiva.			X
Actitud derrotista.		X	
Necesidad compulsiva de aprobación			X
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

**TABLA: Nº 6****FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"**ELABORADO POR:** Equipo investigador



**TABLA: N° 7**

<b>PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	0	00,00 %
AUTOESTIMA ALTA	11	100,00 %
COMPLEJO DE INFERIORIDAD	0	0.00%
TOTAL	11	100.00%



**GRÁFICO: N° 4**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 100% pertenece a una autoestima equilibrada. El proceso continuo le ha llevado a desarrollar factores que le han permitido conseguir una autoestima equilibrada, adquiriendo favorablemente una fuerza motivadora para ser tolerante y flexible ante los problemas cotidianos, la misma que le consiente confiar en si, en mi familia y en los demás.

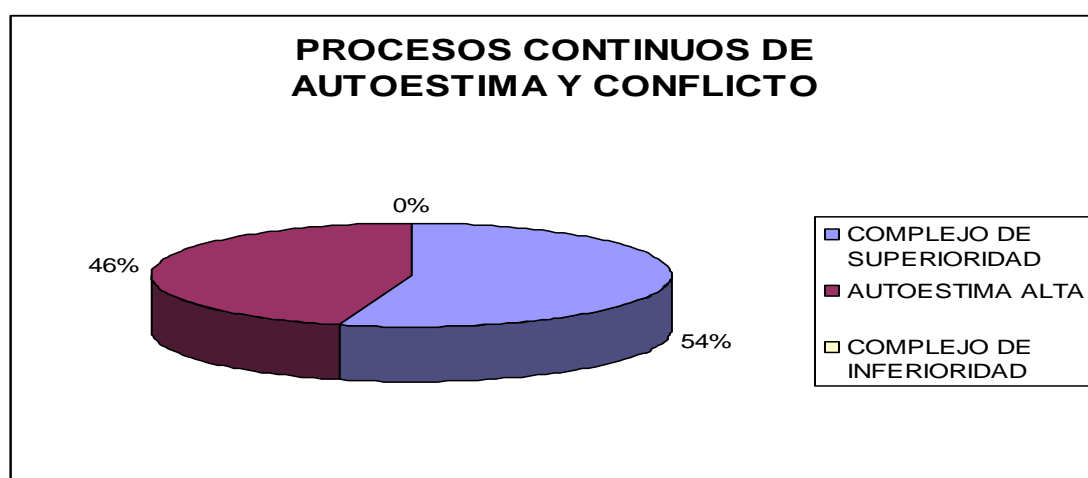
**ESTUDIANTE 2:****SEMANA Nº 1: 7 de octubre de 2009**

VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.	X		
Necesidad compulsiva de llamar la atención.	X		
Necesidad imperiosa de ganar.		X	
Actitud inhibida y poco sociable.		X	
Temor a equivocarse.	X		
Actitud insegura.	X		
Ánimo triste.		X	
Actitud perfeccionista.		X	
Actitud desafiante y agresiva.	X		
Actitud derrotista.	X		
Necesidad compulsiva de aprobación		X	
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

**TABLA: Nº 8****FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"**ELABORADO POR:** Equipo investigador

**TABLA: N° 9**

<b>PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	6	54,50 %
AUTOESTIMA ALTA	5	45,50 %
COMPLEJO DE INFERIORIDAD	0	00,00 %
TOTAL	11	100.00%



**GRÁFICO: N° 5**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De acuerdo al proceso realizado el 54,50% se refiere a un complejo de superioridad y el 45,50% pertenece autoestima alta. De acuerdo al análisis la estudiante 2 debe disminuir el complejo de superioridad.

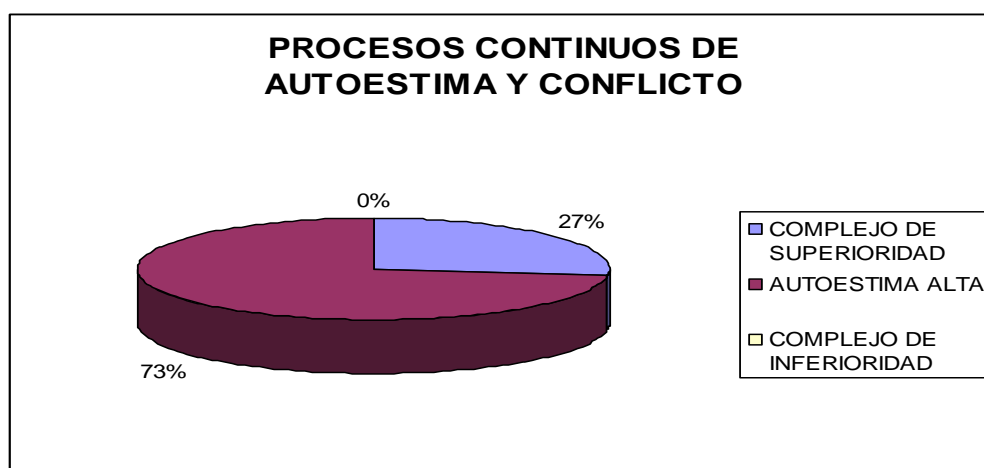
**ESTUDIANTE 2:****SEMANA Nº 2: 14 de octubre de 2009**

VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.		X	
Necesidad compulsiva de llamar la atención.		X	
Necesidad imperiosa de ganar.		X	
Actitud inhibida y poco sociable.			X
Temor a equivocarse.		X	
Actitud insegura.	X		
Ánimo triste.		X	
Actitud perfeccionista.		X	
Actitud desafiante y agresiva.	X		
Actitud derrotista.	X		
Necesidad compulsiva de aprobación		X	
<b>TOTAL</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>1</b>

**TABLA: Nº 10****FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"**ELABORADO POR:** Equipo investigador

**TABLA: N° 11**

PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	3	27,30 %
AUTOESTIMA ALTA	8	72,70 %
COMPLEJO DE INFERIORIDAD	0	00,00 %
TOTAL	11	100.00%



**GRÁFICO: N° 6**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Realizando los talleres de biodanza se percibe que la actitud de la estudiante 2 está en un cambio permanente. De acuerdo a los análisis se observa que el 73% pertenece a una autoestima alta y el 27% a un complejo de superioridad.

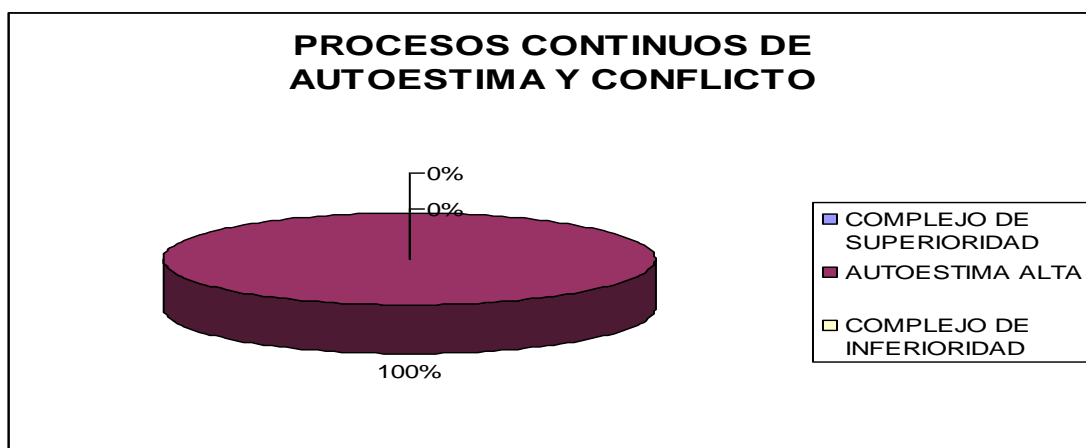
**ESTUDIANTE 2:****SEMANA Nº 3:** 21 de octubre de 2009

VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.		X	
Necesidad compulsiva de llamar la atención.			x
Necesidad imperiosa de ganar.			x
Actitud inhibida y poco sociable.			x
Temor a equivocarse.		x	
Actitud insegura.		X	
Ánimo triste.			x
Actitud perfeccionista.		X	
Actitud desafiante y agresiva.		x	
Actitud derrotista.			x
Necesidad compulsiva de aprobación			x
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

**TABLA: Nº 12****FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"**ELABORADO POR:** Equipo investigador

**TABLA: N° 13**

PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	0	00,00 %
AUTOESTIMA ALTA	11	100,00 %
COMPLEJO DE INFERIORIDAD	0	00,00 %
TOTAL	11	100.00%



**GRÁFICO: N° 7**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De acuerdo al análisis realizado, se obtiene un porcentaje favorable referente al desarrollo personal de la investigadora, ya que mediante los talleres de biodanza se observa que ha superado el complejo de superioridad que significa el 100% de autoestima alta.

**ESTUDIANTE 2:****SEMANA Nº 4: 28 de octubre de 2009**

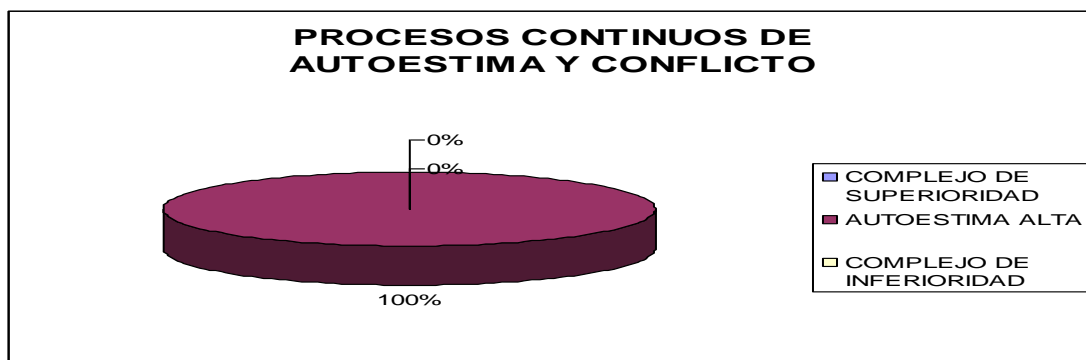
VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.		X	
Necesidad compulsiva de llamar la atención.			X
Necesidad imperiosa de ganar.			X
Actitud inhibida y poco sociable.			X
Temor a equivocarse.			X
Actitud insegura.			X
Ánimo triste.		X	
Actitud perfeccionista.			X
Actitud desafiante y agresiva.		X	
Actitud derrotista.			X
Necesidad compulsiva de aprobación			X
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>8</b>

**TABLA: Nº 14****FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"**ELABORADO POR:** Equipo investigador



**TABLA: N° 15**

PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	0	00,00 %
AUTOESTIMA ALTA	11	100,00 %
COMPLEJO DE INFERIORIDAD	0	00,00 %
TOTAL	11	100.00%



**GRÁFICO: N° 8**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente “INEPE”

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

### **ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN**

El 100 % equivale a una autoestima alta. Este análisis permitió observar que existe mucho cambio en la integralidad de la estudiante 3, el cual le permite compartir, confiar y resolver todo lo que se presenta en la vida cotidiana.

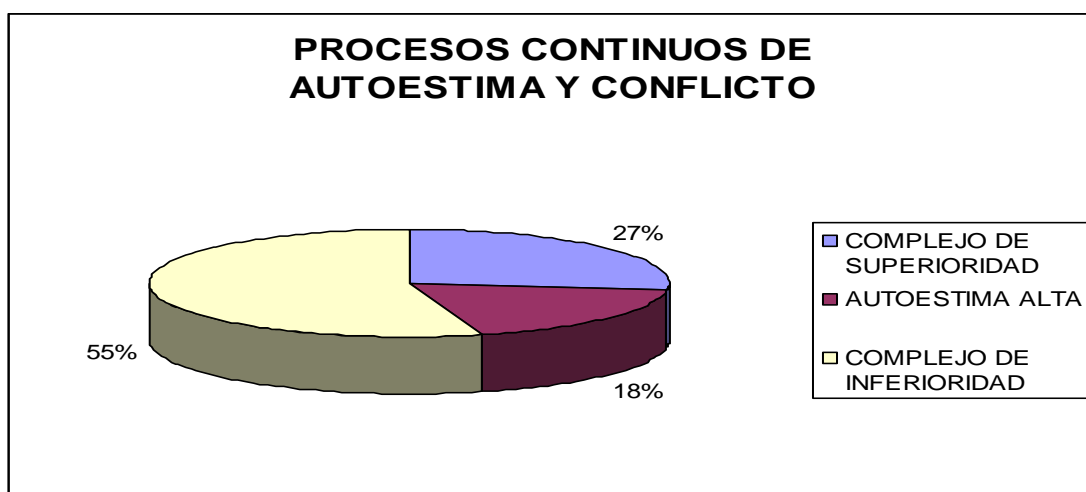
**ESTUDIANTE 3:****SEMANA Nº 1: 7 de octubre de 2009**

VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.	X		
Necesidad compulsiva de llamar la atención.			X
Necesidad imperiosa de ganar.		X	
Actitud inhibida y poco sociable.	X		
Temor a equivocarse.	X		
Actitud insegura.	X		
Ánimo triste.		X	
Actitud perfeccionista.	X		
Actitud desafiante y agresiva.	X		
Actitud derrotista.			X
Necesidad compulsiva de aprobación			X
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

**TABLA: Nº 16****FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"**ELABORADO POR:** Equipo investigador

**TABLA: N° 17**

<b>PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	3	27,30 %
AUTOESTIMA ALTA	2	18,20 %
COMPLEJO DE INFERIORIDAD	6	54,50 %
TOTAL	11	100.00%



**GRÁFICO: N° 9**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"  
**ELABORADO POR:** Equipo investigador

### **ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN**

En la primera semana se observa que mantiene el 54,50% de complejo de inferioridad, un 27,30 % de complejo de superioridad y un 18% de autoestima alta. Se puede observar que predomina el complejo de inferioridad

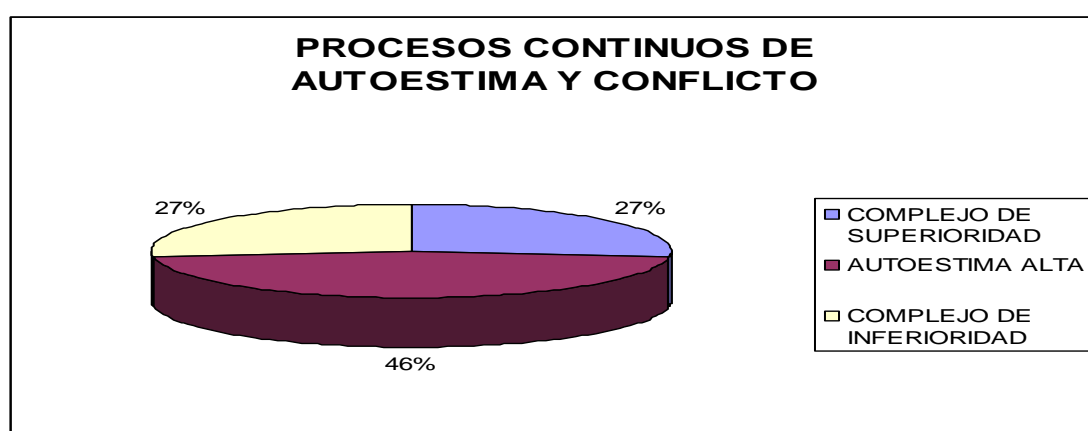
**ESTUDIANTE 3:****SEMANA Nº 2: 14 de octubre de 2009**

VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.	X		
Necesidad compulsiva de llamar la atención.		X	
Necesidad imperiosa de ganar.		X	
Actitud inhibida y poco sociable.	X		
Temor a equivocarse.	X		
Actitud insegura.	X		
Ánimo triste.		X	
Actitud perfeccionista.	X		
Actitud desafiante y agresiva.	X		
Actitud derrotista.		X	
Necesidad compulsiva de aprobación		x	
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	

**TABLA: Nº 18****FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"**ELABORADO POR:** Equipo investigador

**TABLA: N° 19**

<b>PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	3	27,30 %
AUTOESTIMA ALTA	5	45,40 %
COMPLEJO DE INFERIORIDAD	3	27,30 %
TOTAL	11	100.00%



**GRÁFICO: N° 10**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

### **ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN**

En la segunda semana se puede observar que el complejo de inferioridad ha bajado, obteniendo un porcentaje de 27,3%. La autoestima va aumentando notablemente con un 45,40% y el de superioridad se mantiene en un 27,3 %.

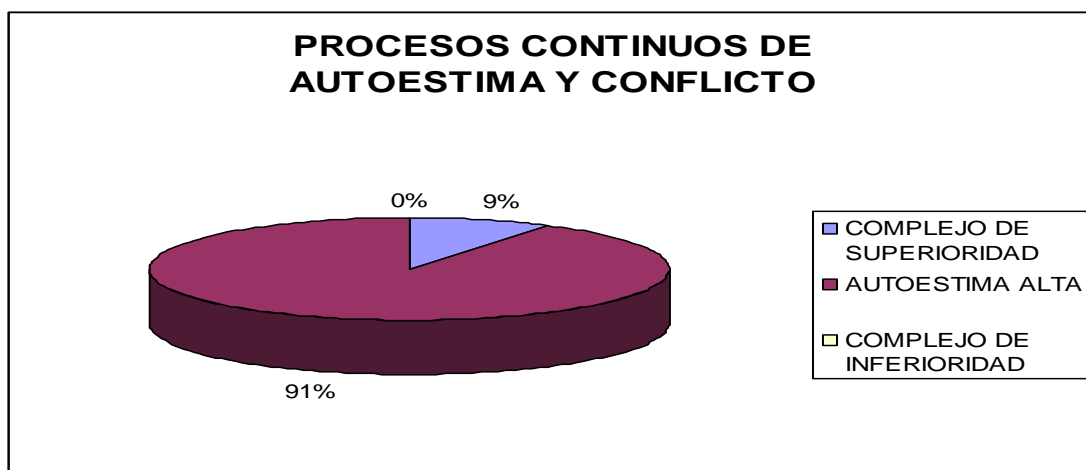
**ESTUDIANTE 3:****SEMANA Nº 3:** 21 de octubre de 2009

VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.		X	
Necesidad compulsiva de llamar la atención.		X	
Necesidad imperiosa de ganar.		X	
Actitud inhibida y poco sociable.		x	
Temor a equivocarse.		x	
Actitud insegura.		X	
Ánimo triste.		X	
Actitud perfeccionista.		x	
Actitud desafiante y agresiva.	X		
Actitud derrotista.		X	
Necesidad compulsiva de aprobación		X	
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	

**TABLA: Nº 20****FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"**ELABORADO POR:** Equipo investigador

**TABLA: N° 21**

<b>PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	1	9,00 %
AUTOESTIMA ALTA	10	91,00 %
COMPLEJO DE INFERIORIDAD	0	00,00 %
TOTAL	11	100.00%



**GRÁFICO: N° 11**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

### **ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN**

En la tercera semana se puede observar que el 90% de la autoestima ha mejorado y el complejo de inferioridad va desapareciendo, obteniendo un 9 %.

**ESTUDIANTE 3:****SEMANA Nº 4: 28 de octubre de 2009**

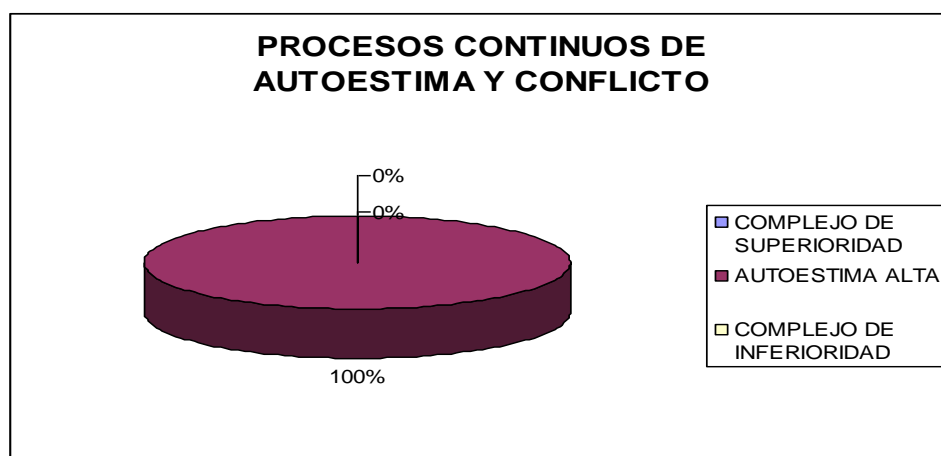
VARIABLES INDEPENDIENTES	FRECUENCIA SEMANAL		
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.		X	
Necesidad compulsiva de llamar la atención.		X	
Necesidad imperiosa de ganar.		X	
Actitud inhibida y poco sociable.		X	
Temor a equivocarse.		X	
Actitud insegura.		X	
Ánimo triste.		X	
Actitud perfeccionista.		X	
Actitud desafiante y agresiva.		X	
Actitud derrotista.		X	
Necesidad compulsiva de aprobación		X	
<b>TOTAL</b>		<b>11</b>	

**TABLA: Nº 22****FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"**ELABORADO POR:** Equipo investigador



**TABLA: N° 23**

<b>PROCESOS CONTINUOS DE AUTOESTIMA Y CONFLICTO</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
COMPLEJO DE SUPERIORIDAD	0	00,00 %
AUTOESTIMA ALTA	11	100,00 %
COMPLEJO DE INFERIORIDAD	0	00,00 %
TOTAL	11	100.00%



**GRÁFICO: N° 12**

**FUENTE:** Talleres de Biodanza, Escuela de Formación Docente "INEPE"

**ELABORADO POR:** Equipo investigador

### **ANÁLISIS DE INTERPRETACIÓN**

En la cuarta semana se aprecia que ha superado todo tipo de complejo, dando como resultado un 100 % de autoestima normal.

Durante la participación activa en el taller de la biodanza en el mes de octubre la autoestima está favorable y dispuesta a cualquier cambio. Se mira que hay un desarrollo integral beneficiando a la recuperación de dar sentido a la vida.

Del análisis e interpretación de los resultados de la sistematización, se desprenden las siguientes conclusiones y recomendaciones:

## **CONCLUSIONES**

- Al culminar el proceso se puede observar que el 90% de la autoestima ha mejorado y el complejo de inferioridad va desapareciendo, obteniendo un 9 %.
- Se aprecia que se ha superado todo tipo de complejo, dando como resultado un 100 % de autoestima normal.
- La participación activa en los talleres de biodanza, la autoestima está favorable y dispuesta a cualquier cambio. Se mira que hay un desarrollo integral beneficiando a la recuperación de dar sentido a la vida.

## **RECOMENDACIONES**

- Recomendamos que la Biodanza sea considerada como una asignatura de desarrollo personal dentro de los programas de estudio de las universidades.
- Sugerimos integrar la Biodanza en forma concurrente y sistemática, para lograr un desarrollo de madurez, para obtener soluciones a los problemas de su convivir diario.

## CAPÍTULO III

### 6. DISEÑO CURRICULAR DE LA BIODANZA EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN DOCENTE “ INEPE”

La ESCUELA DE FORMACIÓN DOCENTE (EFD) del Instituto de Investigación, Educación y Promoción Popular del Ecuador (INEPE), desarrolla procesos que parten de la concepción integral de formación: darnos forma, moldear nuestras dimensiones humanas en la integralidad de mente, cuerpo y espíritu; construirnos como seres con capacidad de sentir y pensar en armonía. La vivencia de esta nueva formación es la única garantía de no reproducir luego los esquemas de educación que hoy resultan anacrónicos

### 7. ESTRUCTURA CURRICULAR

La malla curricular de la EFD muestra esa integralidad, la cual no descuida el **desarrollo personal** de los futuros docentes y da respuesta a los factores que impulsan los cambios en la profesionalización docente: la crisis económica mundial, el crecimiento de la matrícula estudiantil, la irrupción en la vida cotidiana de los niños y jóvenes de los medios de comunicación de masas, los acelerados avances científicos y tecnológicos, los nuevos paradigmas pedagógicos y de investigación.

El desarrollo personal se aborda en la EFD desde diferentes vertientes: psicografismos, tai chi, terapia cráneo-sacral, biodanza. Para las postulantes de este estudio, la práctica de la BIODANZA ha sido un factor fundamental de transformación de su autoestima.

El currículo de desarrollo personal de la EFD propone dos acepciones de **integralidad**:

- Entendiendo al SER HUMANO como una UNIDAD de todas sus facetas: racional, intuitiva, imaginativa, estética, comunicacional, ecológica, emocional, biopsicológica, social; las cuales deben ser desarrolladas para la comprensión de sí mismo y de su entorno. Esta acepción de integralidad nos reta a superar la fragmentación histórica de cuerpo, mente y espíritu.
- Viviendo como SERES HUMANOS en una UNIDAD indisoluble con la Naturaleza y el Universo, lo cual nos reta a desaprender y reeducar los valores de una sociedad mecanicista e inhumana; para reinsertarnos con Amor en nuestra Pachamama.

La lapidaria sentencia de Descartes (1596-1650): **PIENSO LUEGO EXISTO** tiene una poderosa influencia hasta nuestros días, pues ha conducido a la humanidad occidental a equiparar su identidad con su mente, separada de su cuerpo. La mente, además, tiene la tarea de controlar sus sentimientos, pasiones e instintos.

La vivencia de la Biodanza permite superar esta concepción mecanicista del ser humano, ya que la mirada interior que propone desarrolla la propia identidad, la autoestima y la sensibilidad para aceptarnos como seres integrales. Otro aporte substancial de cada danza expresiva es aprender a conocer a los grupos en las manifestaciones de sus sentimientos y emociones, a reconocernos en los otros; lo cual produce descanso de la mente, el cuerpo y el alma. La Biodanza es un camino para reencontrar la alegría de vivir. Las futuras docentes, los futuros docentes debemos tener esa formación integral que no niega el goce y nos permite construirnos como seres en plenitud.

La base conceptual de Biodanza proviene de una meditación sobre la vida, del deseo de renacer, de nuestros gestos despedazados, de nuestra vacía y estéril estructura de represión, podríamos decirlo con certeza es nostalgia de amor.

La Biodanza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del hombre. Es movimiento de vida, ritmo biológico, ritmo del corazón y de la respiración, impulso de vinculación a la especie es movimiento de intimidad; sabemos que la consistencia existencial no proviene de una ideología sino de las vivencias en acción. Las vivencias son una puerta, a través de cual penetramos en el puro espacio del ser, donde el tiempo deja de existir y donde somos nosotros aquí y ahora para siempre, observando claramente que la Biodanza es un camino para reencontrar la alegría de vivir, buscando el goce y la plenitud, tratando y

restableciendo la unidad perdida entre el hombre y la naturaleza, comenzando la transformación interna sin la intervención de los procesos mentales de represión . Este modelo permite orientar la investigación, crear nuevas estrategias, tratar relaciones desconocidas y comprender los hechos dentro de una visión uniformada, incluyendo la actividad corporal, estimulando las emociones a través de la danza y el encuentro humano. La música es un instrumento de mediación entre la emoción y el movimiento corporal, es un lenguaje universal accesible a niños y adultos de cualquier época y región, su influencia va directamente a la emoción, sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento.

Según Rolando Toro, en su libro "La música utilizada en Biodanza es rigurosamente seleccionada en relación a los ejercicios y a la vivencias que se pretende alcanzar para relacionar la música se requiere preparación en semántica musical y conocimientos acerca de los efectos de ésta sobre el organismo, es necesario encontrar las formas musicales que puedan tener potencias deflagradora de respuestas emocionales específicas; así por ejemplo, proponer una danza de alegría con música de acordes depresivos induce procesos disociativos". (T. A.R. DEFINICIÓN Y MODELO TEÓRICO DE BIODANZA, pag 11).

Mediante la música se alcanza la total libertad de expresar sentimientos internos a base de la expresión corporal plenos de sentido vital, siendo esta una conducta que existe desde siempre en todo ser

humano girando en torno al misterio de su identidad y de su soledad , pero por sobre todo interpreta al sentido ascendente del sufrimiento hacia la plenitud.

## 7.1 ESTUDIO DIFERENCIAL ENTRE BIODANZA Y OTROS SISTEMAS TERAPÉUTICOS

Sí el objetivo de la Psicoterapia es curar enfermos, el objetivo de la Biodanza es desenvolver los potenciales de la salud. La alternativa, entonces es trabajar a partir de la enfermedad o bien de los factores de optimización bio- social.

### ESQUEMA COMPARATIVO ENTRE PSICOTERAPIA Y BIODANZA

	<b>PSICOTERAPIA</b>	<b>BIODANZA</b>
<b>FUNDAMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiene estructura cognitivo verbal.</li> <li>- Se basa en la psicología Experimental.</li> <li>- Se basa en la psicología de la personalidad.</li> <li>- Emplea lenguaje científico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiene estructura cenestésico – vivencial</li> <li>-Es interdisciplinaria. Incluye las artes, la Filosofía. La Antropología, las Ciencias Sociales, etc.</li> <li>-Se centra en la identidad.</li> <li>-Utiliza indistintamente lenguaje científico y poético.</li> </ul>
<b>OBJETIVOS</b>	<p>Estrictamente terapéuticos cura las enfermedades. Transformar al individuo. Hacer conscientes los conflictos inconcientes.</p>	<p>Estrictamente educativos ( desenvolvimiento del potencial humano. Transformar los valores culturales alienantes. Crea nueva sensibilidad frente a la vida.</p>
<b>INSTRUMENTOS</b>	<p>Diagnóstico ( anamnesis, encuestas, técnicas,</p>	<p>Música-Movimiento-Vivencia.</p>

	<p>proyectivas, asociación libre, análisis de sueño, etc).</p> <p>Tratamiento:  concientización mediante análisis, interpretación, aconsejamiento, etc.  Elaboración verbal de conflictos.</p>	<p>Inducción de vivencias mediante ejercicios de música, cantos, danzas, ceremonias de encuentro contacto y caricias.  Desenvolvimiento de las potencialidades vitales, afectivas creativas, sexuales y trascendentes.</p>
ÁREAS DE APLICACIÓN	<p>Neurosis, psicosis, trastornos de conducta y adaptación, psicopatías, deficiencia mental etc.</p>	<p>Destinada a todas las personas expresión de creatividad, educación y profilaxis, rehabilitación Existencial, autorregulación orgánica.</p>
RESUMEN	<p>Posee un enfoque esencialmente terapéutico.  Parte de la enfermedad (conflicto)  Se basa en el estudio de la personalidad  Utiliza métodos de diagnóstico y categorías nosológicas  Hace conscientes los conflictos inconcientes.  Estudia la evolución clínica de la enfermedad.  Hace interpretación u elaboración verbal de los datos.  Su epistemología es Psychké: alma</p>	<p>Tiene un enfoque esencialmente pedagógico y terapéutico.  Se basa en el estudio del hombre como unidad  Tiene por objetivo la integración psicofísica, la profilaxis, la rehabilitación existencial, la reeducación de la afectividad y el tratamiento complementario de enfermedades mentales y psicomotoras.  No utiliza los métodos de diagnóstico de la psicoterapia clásica ni categorías nosológicas.  Utiliza sistema de control evolutivo de las potencialidades.  Estimula la integración psicofísica mediante la estructura operativa” música-movimiento-vivencia.  Su fundamento es Bios= Vida.</p>



## **7.2 OBJETIVOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DOCENTE “ INEPE”**

Generar procesos de autoformación que impliquen una profunda comprensión de la ciencia y de nuestra historia para incrementar la calidad de la educación del país. La Biodanza es un pilar fundamental para la autoformación personal , logrando un cambio hacia la valoración cultural impulsando la calidad educativa.

Desarrollar aprendizajes críticos y significativos que permitan la expresión del pensamiento creador y la aprehensión de sistemas de conocimientos, hábitos, destrezas, capacidades y habilidades; así como el desarrollo de valores y cualidades positivas del ser. Al practicar la Biodanza afianzamos la enseñanza – aprendizaje, la misma que permite ser críticos dando significado a la expresión corporal desarrollando el sentimiento emocional.

Diseñar y ejecutar investigaciones, proyectos y más actividades que contribuyan al desarrollo del pensamiento científico y al fomento de la unidad, la participación, el diálogo y la solidaridad de los maestros y sus comunidades . La Biodanza aplica el desarrollo integral del ser humano y así fomenta la comunidad educativa.

Desarrollar el amor a la lectura, al estudio y a la investigación, como herramientas fundamentales de autoformación en los maestros. Mediante la Biodanza impulsa al desenvolvimiento del potencial humano interdisciplinariamente.

Desarrollar en estudiantes y maestros intereses, valores y hábitos de estudios positivos. La Biodanza fomenta la autoestima de docentes y estudiantes.

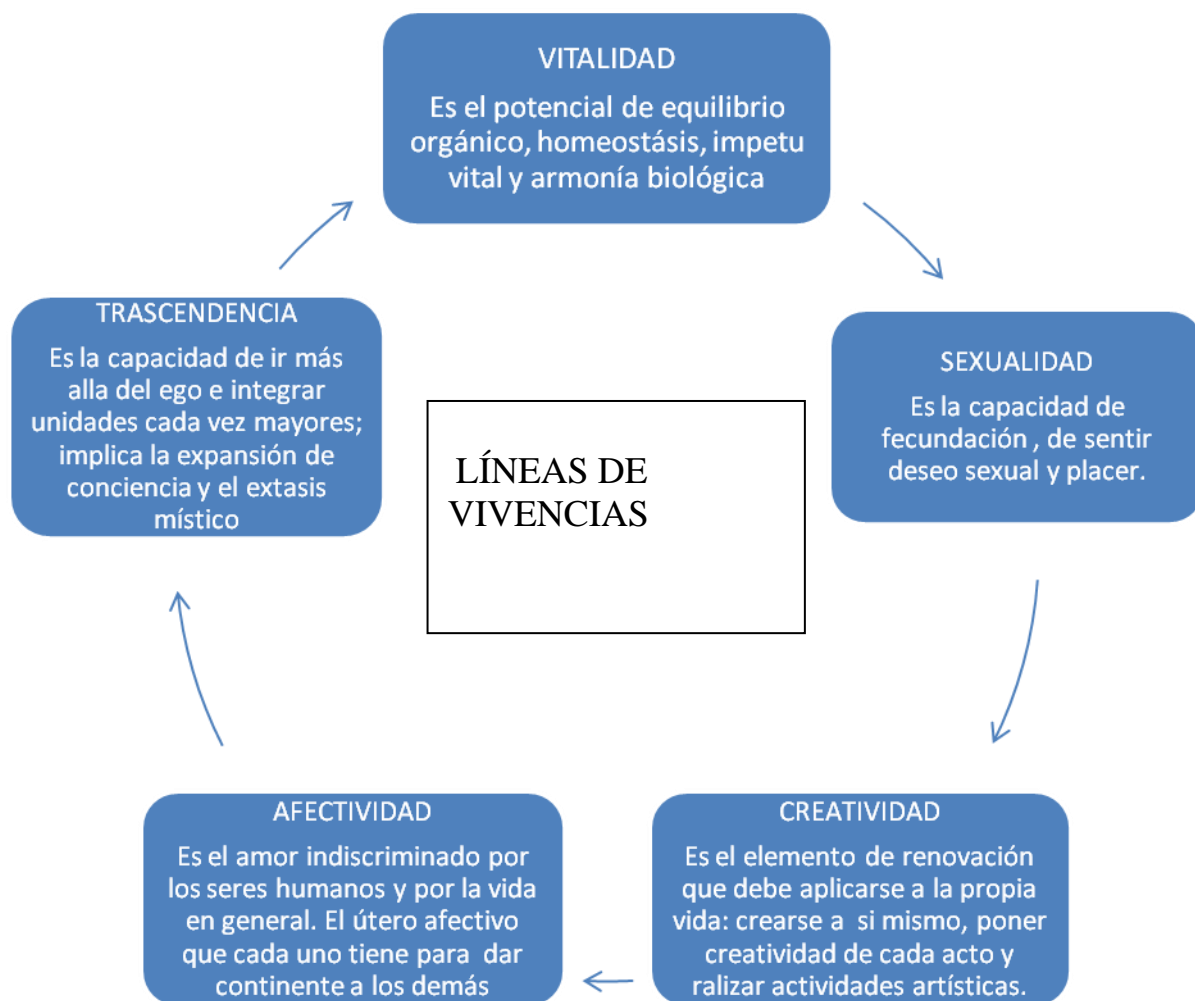
Socializar las experiencias innovadoras y formar redes de intercambio a nivel nacional e internacional, que permitan un enriquecimiento permanente de los equipos docentes. Difundir la práctica de la Biodanza como un enfoque esencialmente pedagógico y terapéutico.

Contribuir al desarrollo de la comunidad y del sector mediante la ejecución de un currículo que parta de sus necesidades y brinde respuestas concretas a los problemas que existen. Incrementando la Biodanza en el plan de estudio de cada año ayudará a cambios y resoluciones concretas.

Contribuir a los cambios que exige la educación del país. El aporte de la biodanza ayudará al crecimiento humano y así mejorara la educación del país.

### **7.3 METODOLOGÍA**

Consiste en incluir la actividad corporal, estimular las emociones a través de la danza y el encuentro humano. Se inicia entonces, con una breve introducción verbal en la que se comparten contenidos emocionales y una parte práctica con música y ejercicios desarrollando y potenciando vivencias que es una puerta a través de la cual penetramos en el puro espacio de ser, donde el tiempo deja de existir relacionados con las cinco líneas de expresión de los potenciales humanos: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.



El sistema de Biodanza se despliega en reuniones de aproximadamente dos horas de duración, en grupos heterogéneos. Inmediatamente este lugar se va prosperando con la contribución de todos los participantes, quienes comparten las experiencias vividas durante las clases. Esta nueva instancia se llama relato de vivencias y su objetivo básico es el refuerzo de la confianza e intimidad del grupo.

Luego de una breve distracción comienza la parte práctica, en donde los participantes son invitados a expresar sus habilidades sin represión ninguna a través de ejercicios orientados por disposiciones y

acompañados con músicas específicas de acuerdo a la vivencia que se desea desarrollar. La misma que nos permite establecer relaciones absolutamente íntimas; revelando aspectos desconocidos, proyectándonos desde el ser interior para dar respuestas a las necesidades desproporcionadas, emociones, sentimientos inapropiados es así que al practicar la Biodanza el movimiento corporal y gestos es la base sin temor a nada porque nos encontramos esta realidad nos consiente a un proceso de fortalecimiento interno.

Las investigaciones acerca de la relación entre música y organismo son abundantes y extremadamente inspiradoras en el campo de la musicoterapia, se ha probado la influencia de ritmos musicales sobre el ritmo del corazón y de ciertas músicas sobre la presión arterial. Creemos, por lo tanto, no exagerar cuando afirmamos que la percepción musical es una experiencia de totalidad. Percibimos con la música con nuestro aparato cognitivo con nuestra sensibilidad, con toda la gama de nuestras emociones, con nuestros instintos, con nuestros órganos y en fin, con todo nuestro sistema viviente.

Los ejercicios de biodanza refuerzan la identidad, activan el sistema simpático y los ejercicios que inducen al trance activan el parasimpático.

La música lenta y suave, las danzas en cámara lenta, los ejercicios de trance actúan el parasimpático y la de ritmo alegre y euforizante tienen acción estimulante en el simpático.

En estos talleres la música tiene una importancia básica para el relajamiento humano, permitiendo llegar a la sensibilidad profunda y a una regresión biológica y psicológica donde se reactivan patrones fisiológicos primordiales conectando con las tendencias saludables originarias sin las patologías culturales.

Al concienciar que la música es la importancia podemos dar forma a nuestra expresión corporal, a comprender lo que se siente, a mostrarnos y saber comunicarnos tanto individual como colectivamente; al trabajar la expresión corporal descubriremos el desarrollo de la comunicación sistémica, mímica, manifestaciones y habilidades expresivas que nos proporciona nuestro cuerpo, todo ello fomenta el crecimiento del ser humano y enseña a relacionarse con los demás y con su entorno.

Según Ros Jordina, Alins Sonia, la expresión corporal significa el “deseo de manifestarse de alguna manera para decir lo que se piensa, lo que se siente o lo que se quiere”.(Actividades para la Educación Infantil, quinta edición, 2005).

Para quienes realizamos esta actividad la expresión corporal es un acto de comunicación, confianza, evolución, modificación orgánica, aprendizaje mental, espontaneidad, de encuentro interno y de seguridad en sí misma y en su cuerpo; ésta no es más que: una conducta correcta expresiva y comunicativa que posibilita conseguir imaginación, creatividad, identidad, autonomía, direccionalidad, orientación, conciencia de la propia realidad, equilibrio, lateralidad, reflexión del dinamismo del cuerpo, coordinación, construcción del Yo corporal y una globalización del conocimiento de nuestro organismo adquiriendo aptitudes libres y naturales.

#### **7.4 SUBSISTEMA DE EVALUACIÓN**

“La evaluación como concepto y práctica educativa es necesario abordarla en la sociedad actual para que “El ser humano experimente un aprecio natural a ser sometido a “prueba”, “medición”, o control. El ser humano no es por lo tanto, principalmente un “animal de rendimiento” sino un “organismo en crecimiento”. De ahí que, se pretende salvaguardar la

validez de la evaluación como concepto y práctica educativa, abordándola ya no desde el viejo “paradigma del control social”, que fracasó, como modelo de construcción política, sino desde el “paradigma del desarrollo humano “que destelle una luz de esperanza hacia el nuevo milenio.

La evaluación no es por consiguiente una moda pasajera en educación contemporánea, sino una verdadera “epoché” del saber pedagógico y un salto cualitativo en la evolución formativa de la humanidad, con una educación a escala humana orientada al desarrollo integral de los educandos y a la construcción del “Proyecto de Nación” de cada pueblo, propende sobre todo una evaluación de actitudes, valores y aprenderes, es decir de capacidades vitales que generan y aseguran una cultura de paz”. (Morales, Gonzalo, El Giro Cualitativo de la Educación, séptima edición)

Por tanto No es posible reformar la educación sin cambiar la renovación mental; es por ello que la Biodanza produce los cambios más profundos y decisivos del organismo, exige un nuevo aprendizaje, permite aprender a cambiar para aprender a evaluar. Entonces renovar significa abrirse al propósito de construcción de sí mismo con la finalidad de dar sentido a nuestra propia vida la cual exige formación humana, científica y de calidad profesional.

La evaluación cualitativa es responsabilidad de toda la comunidad educativa, reconociendo como centro activo de la misma al educando. De acuerdo con este criterio el maestro o maestra deja de ser el centro y el protagonista de la evaluación asumiendo un papel más modesto, pero no menos significativo, de compañero o compañera de camino del estudiante en su largo proceso educativo. De esta forma el educador o educadora se libera también del prejuicio educativo según el cual él o ella es el –la responsable de los estudiantes. El compromiso de los docentes se centrará más bien en el testimonio de una vida con sentido y en la generación permanente de situaciones de aprendizaje.

Todo lo antes mencionado exige lógicamente un plan de formación de "autoevaluación, que debe iniciarse en el momento en que los participantes experimenten el proceso que propone la Biodanza y transitar por los senderos de la evaluación cualitativa.

Nosotras como participantes al realizar el taller de la Biodanza nuestros resultados de la evaluación cualitativa son los siguientes de acuerdo a los parámetros planteados.

a.- Actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.

Antes de iniciar el taller de La Biodanza esta actitud marcaba constantemente en nosotras con una sensación de descontento por las cosas, que no nos resultaba como nosotras esperábamos. Con el proceso de Biodanza hemos ido superando y reflejando cambios.

b.- Necesidad compulsiva de llamar la atención.

En el transcurso del taller hemos ido mejorando nuestras actitudes inapropiadas, eliminando las respuestas negativa, sin esperar esa necesidad de aprobación permanente, experimentando cambios cada vez más positivos en nosotras.

c.- Necesidad imperiosa de ganar.

Continuando con los talleres nuestras ofuscaciones se van perdiendo y ya vamos siendo capaces de rechazar las actitudes triunfalistas, enseñándonos a aceptar derrotas y exageración de éxitos.

d.- Actitud inhibida y poco sociable

El proceso de Biodanza nos ha permitido valorarnos, mirarnos y a saber que somos capaces de tomar iniciativa para ser nuevos amigos, compartir y transmitir nuevas ideas.

e.- Temor excesivo a equivocarse.

Avanzando con nuestra práctica hemos desarrollado la idea de que no importa la equivocación, sin interesar el temor a ser rechazadas, brindando nuestras propias opiniones con seguridad, afectividad y conciencia reflexiva.

f.- Actitud insegura

La transformación mediante la Biodanza es una mera reformulación de valores, consiguiendo confiar en nosotras mismas; esta actitud restaura nuestra seguridad original, para probar nuevas experiencias innovadoras.

g.- Ánimo triste

Continuando con nuestro aprendizaje hemos ido excluyendo nuestro ánimo triste, que nos ha dado problemas en la familia y en la vida sociedad , alcanzando espontaneidad y las ganas más fervientes de vivir.

h.- Actitud perfeccionista

El efecto de la Biodanza contribuyó a que la actitud perfeccionista se vaya desapareciendo; dejándonos discriminar lo que es importante y lo que no lo es y no gastando nuestra energía en cosas banas.

i.- Actitud desafiante y agresiva

La biodanza mantiene un proceso el cual nos lleva a la reflexión consciente, aceptando la realidad ; cambiando la actitud agresiva a comprensiva, desafiante a tolerante, de rechazo a aceptación y no volver a caer en medidas represivas.

j.- Actitud derrotista

El verdadero desarrollo de la Biodanza motiva a ser más eficientes y no derrotistas, permitiendo realizar con facilidad las actividades propuestas por la sociedad.

k.- Necesidad compulsiva de aprobación

El reconocimiento por nuestros logros ya no lo vemos como una amenaza, sino, como un avance permanente a aceptar lo que somos con defectos y virtudes, con aciertos y desaciertos.



## **CAPÍTULO IV**

### **8. PROPUESTA**

#### **8.1 DATOS INFORMATIVOS**

##### **8.1.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA**

Difundir el aporte concreto de la Biodanza en el desarrollo de la autoestima de las futuras profesionales de la educación. Con la ejecución de talleres continuos como un valioso recurso didáctico que permita el desarrollo personal en los diferentes establecimientos educativos de cada postulante.

<b>Provincia:</b>	Pichincha
<b>Cantón:</b>	Quito
<b>Ciudad:</b>	Quito
<b>Parroquia:</b>	La Magdalena, Chillogallo y Conocoto
<b>Barrio:</b>	Hermano Miguel, Aymesa y La Armenia
<b>Institución:</b>	San Marcos, Solidaridad, de las Américas
<b>Tiempo:</b>	Tercer Trimestre del Año lectivo 2009-2010
<b>Nivel Educativo:</b>	Educación Básica

## 8.2 JUSTIFICACIÓN

La ejecución concreta de la BIODANZA contribuirá en forma significativa a la formación integral de los participantes, el mismo que fortalecerá el desarrollo integral. El aporte será también relevante porque aportará con un marco conceptual innovador y una metodología concreta de formación, que permitirá superar la visión mecanicista de los diseños curriculares y la inercia de los estudiantes. Este proceso permitirá establecer una relación de sujeto a sujeto dando seguridad de sí mismo, capaz de reconocerse como parte de una comunidad familiar y local, como miembro de un país que participe democráticamente en actividades sociales cívicas, artísticas, científicas, tecnológicas y ambientales.

La difusión tendrá como objetivo final el obtener estudiantes sensibles, solidarios y comprometidos con la vida escolar, familiar y comunitaria. Esta práctica ayudará a demostrar autonomía en la toma de decisiones y asumir actitudes positivas, valorándole como auto realización, poniendo de manifiesto el liderazgo, colaboración hacia y para el trabajo en equipo con una cualidad positiva.

Desde este contexto la BIODANZA colaborará en el reaprendizaje y desarrollo de las funciones vitales que son las vías de expresión de nuestros potenciales genéticos. Su praxis regular favorece la recuperación de la armonía biológica, mejorando los índices de autorregulación del organismo.

Su aspecto práctico consiste en una combinación de ejercicios y de música que está organizada a partir de un modelo teórico - operatorio. Los ejercicios individuales y de interacción están diseñados para estimular los aspectos saludables de cada persona, permitiéndole restablecer paulatinamente la armonía natural de su organismo, mejorar la

comunicación con sus semejantes y recuperar los vínculos originales con la naturaleza.

La propuesta de ejecución sobre BIODANZA es formar a seres de mente y corazón positivos, abiertos a todos los cambios y dispuestos a una constante actualización, profesionales con capacidad de trabajo cooperativo dotados de las herramientas para aprender a aprender y pensar, con un desarrollo óptimo de las operaciones lógicas del pensamiento y de la autoevaluación.

### **8.3 OBJETIVOS**

#### **8.3.1 GENERAL**

Difundir el aporte concreto de la BIODANZA a los docentes de las Unidades Educativas: “Las Américas del Valle”, “San Marcos” y “Simón Rodríguez”, para el desarrollo de la autoestima.

#### **8.3.2 ESPECÍFICOS**

- Determinar el efecto que tiene la BIODANZA en el desarrollo de la autoestima.
- Practicar la BIODANZA como recurso didáctico que permite el desarrollo personal.
- Alcanzar la aprehensión de una metodológica vivencial del proceso de transformación interno sin la intervención de los procesos mentales de represión.
- Evaluar los resultados del proceso en forma permanente de la realización de los talleres.

## 8.4 FUNDAMENTACIÓN

La **Biodanza** es un sistema en el cual los movimientos y las ceremonias de encuentro, acompañados de música y canto, inducen "vivencias" capaces de modificar el organismo y la existencia humana a diversos niveles: inmunológico, hemostático, afectivo-motor y existencial.

La palabra danza, en alemán es tanz, "tensión", significado por demás incompleto, puesto que excluye el estado trance y las dimensiones rituales.

La enciclopedia de la música Garzanti la describe como "conjunto de movimientos del cuerpo, seguidos colectivamente o individualmente, con finalidad ritual o de puro divertimento, generalmente asociado a una música, sea instrumental o vocal, que puede consistir en una mera cadencia rítmica... un verdadero lenguaje... presente en todas las circunstancias importantes de la existencia, relaciones sexuales, caza, guerra, ciclo de las estaciones, muerte (ritos de renacimiento, y otros de iniciación...)".

Evidentemente el concepto de danza es muy amplio y se extiende a gestos, expresiones y movimientos plenos de sentido vital.

El prefijo "Bio" deriva del término Bios que significa vida. La palabra "danza" en la acepción francesa significa movimiento integrado pleno de sentido.

La metáfora está formulada: "Biodanza, danza de la vida".

Biodanza es un camino para reencontrar la alegría de vivir. Cambia radicalmente la actitud occidental estructurada sobre los valores del ser humano para aquella del hombre que busca el goce y la plenitud.

El primer conocimiento del mundo, anterior a la palabra, es el conocimiento por el movimiento. La danza es, por lo tanto, **un modo de ser en el mundo**, la expresión de la unidad orgánica del hombre con el universo.

Un taller de Biodanza es una invitación a participar de emociones como la afectividad, vitalidad, sexualidad, creatividad y trascendencia, que tal vez resulte sorprendente dentro del nostálgico panorama socio-político y económico de nuestro tiempo.

Sin embargo nuestra propuesta no consiste sólo en bailar, sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotras mismas, con el semejante y con la naturaleza.

La danza es un movimiento profundo que surge de lo más entrañable del ser humano. Es movimiento de vida, es ritmo biológico,

ritmo del corazón, ritmo de la respiración, impulso de vinculación a la especie, es movimiento de intimidad.

Pensamos en una danza armónica, que responda a los registros de movimiento que origina la vida. Hemos buscado esa coherencia y la hemos encontrado. Movimientos capaces de incorporar entropía negativa, posiciones generatrices, armonía musical entre los seres los seres vivos, resonancia profunda con el micro y macrocosmos. Nuestro propósito es dilucidar esas pautas de movimiento para la vinculación real.

La propuesta inicial de la Biodanza cobra en nuestro país andino nuevos sentidos al recordar a los ancestrales danzantes, celebrado sin parar las fiestas del solsticio, en agradecimiento a la pacha mama, lo que nos une en sentimientos. Los y las afroecuatorianos(as) del norte del país, de la tierra caliente de Esmeraldas, danzan, cantan y tocan tambores rítmicamente en los carnavales de febrero. Ellas y ellos nutren nuestro hacer y pensar en forma integral. Los distintos grupos Yáchaks de la selva amazónica celebran la vida, hacen la curación, la caza, la recolección, la siembra, la cosecha y el amor danzando y cantando. Es entonces cuando ellas y ellos nos nutren en nuestro hacer y pensar en forma integral.

La propuesta de ejecución sobre BIODANZA es formar a seres de mente y corazón positivos, abiertos a todos los cambios y dispuestos a una constante actualización, profesionales con capacidad de trabajo cooperativo dotados de las herramientas para aprender a aprender y pensar, con un desarrollo óptimo de las operaciones lógicas del pensamiento y de la autoevaluación.

Nuestra propuesta es difundir el aporte concreto de la Biodanza en el desarrollo de la autoestima de los y las futuros(as) profesionales de la

educación, que consta en despertar las potencialidades, liberarnos de la conciencia dormida para una mayor plenitud, favoreciendo la expresión, integración y desarrollo del potencial humano.

Mediante esta disciplina proponemos la integración afectiva, la misma que trata de restablecer la unidad perdida entre el ser humano y la naturaleza, renovación orgánica que es la acción sobre la autorregulación orgánica, disminuyendo los factores de desorganización y estrés.

Los beneficios que brinda la Biodanza es optimizar nuestra capacidad de trabajo, fuerza interior y de respuesta al medio, reduciendo nuestros miedos existenciales, angustias y fobias sociales.

Por todo ello es de gran importancia implementar la Biodanza dentro de la malla curricular como un eje transversal en todas las instituciones educativas y especialmente en las universidades quienes guían nuestra profesión.

## **8.5 METODOLOGÍA DE TRABAJO**

La metodología del proceso de BIODANZA permite la construcción teórico-práctica de los conocimientos y la aprehensión de las herramientas que les permitan a las participantes desarrollar en sesiones de aproximadamente dos horas de duración, en grupos mixtos. Cada uno de ellos consta de una breve introducción verbal en la que se comparten contenidos teóricos y una práctica con música y ejercicios.

Luego de unos breves relatos de vivencias comienza la parte práctica, en la cual, los participantes son invitados a expresar sus potencialidades a través de ejercicios orientados por consignas y acompañados de música específica. Cada ejercicio está destinado a

inducir vivencias específicas relacionadas con cinco líneas de expresión de los potenciales humanos: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Para llevar a cabo esta metodología se deben cumplir con los siguientes requisitos básicos:

- Disposición de trabajo
- Tener una actitud positiva
- Respetar las culturas y etnias diferentes
- Ser sensibles y solidarios
- Aceptar la expresión espontánea de cada participante.
- Deseo de superación de la autoestima

Los talleres se realizarán en las instalaciones de las diferentes instituciones de cada postulante durante el tercer trimestre del año lectivo 2009-2010.

El seguimiento del proceso se realizará mediante la auto-evaluación de cada participante después de cada taller.



## 9. CONCLUSIONES

- Al culminar la terapia de la Biodanza hemos logrado superar la autoestima equilibradamente perfeccionando de manera real y objetiva los aspectos esenciales de nuestro ser, gustos, preferencias habilidades, debilidades, fortalezas prejuicios y valores.
- Los resultados de esta investigación son de interés, porque están en relación con nuestra formación personal.
- El proceso vivido nos originó diferentes cambios que tiene que ver con la mejora de nuestra autoestima.
- El proceso nos aportará a enfrentar los desafíos de la vida diaria.
- El trabajo de la Biodanza requiere de un trabajo individual y colectivo, donde se incluye el potencial humano para obtener un desarrollo significativo en nuestras vidas.
- El estudio de estos factores específicos nos ha llevado a un nivel de madurez.
- La Biodanza no consiste solo en danzar, sino, en activar potenciales afectivos y de comunicación.

## 10. RECOMENDACIONES

- Sugerimos trabajar la terapia de la Biodanza como un proceso integral para mejorar la autoestima equilibradamente.
- Recomendamos que la Biodanza sea un requisito para quienes trabajamos en la Docencia y sea un conocimiento general de los padres de familia como parte de su transformación personal.
- Integrar la Biodanza en forma concurrente y sistemática para lograr el desarrollo y solución a problemas de su convivir diario.
- Sugerimos que la asignatura de Biodanza sea considerada dentro de los diseños curriculares en las Carreras de Educación como un proceso de formación humana.
- La terapia de Biodanza involucra el trabajo en equipo, lo que contribuye a mejorar las relaciones personales, por eso sugerimos este trabajo como apoyo al desarrollo individual y colectivo.
- Recomendamos el trabajo de Biodanza como una terapia para desarrollar la madurez.
- Sugerimos que la asignatura de Biodanza sea considerada dentro de los diseños curriculares en las Carreras de Educación y compartir la experiencia vivida como terapia de relajación en nuestros espacios de trabajo y a las personas que la deseen practicarla.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bara, Ándre. *La expresión por el cuerpo*, Editorial Búsqueda, Argentina Buenos Aires 1975
- Branden, Nathaniel. *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona, Editorial Paidós, 2º edición, 1995.
- Brikman, Lola. *El lenguaje del movimiento corporal*, Edición Paidós, Argentina 1975
- Diccionario Óceano Uno, Tomo 1, Barcelona - España , Año 2005
- Katz ,Regina. *El cuerpo habla*, Santillana, 2004
- Ministerio de Educación y Cultura, <http://www.hoy.co.ec>
- Morales, Gonzálo. *El giro cualitativo de la Educación*, Dimerino Editores, séptima edición, octubre 2001.
- Océano: *Curso Práctico de Expresión Corporal*, Tomo 1, Barcelona – España.
- Océano. *Enciclopedia General de la Educación-Tomo 1*. Barcelona, Océano Grupo Editorial, 1999.
- Ros , Jordina y Alins Sonia. *Actividades para la educación infantil*, Edición Barcelona – España , 2005.

- Salazar, Adolfo. *La Danza y el Ballet*, Editorial Fondo de Cultura Económica, México- Buenos Aires, 1955. Toro, Rolando. *Afectividad*. Quito, Escuela de Biodanza del Ecuador, 2003 (d).
- Toro, Rolando. *Creatividad*. Quito, Escuela de Biodanza del Ecuador, 2003 (c).
- Toro, Rolando. *Definición y modelo teórico de Biodanza*. Quito, Escuela de Biodanza del Ecuador, 2003 (a).
- Toro, Rolando. *Identidad e integración*. Quito, Escuela de Biodanza del Ecuador, 2003 (b).

## **ANEXOS**

### **GLOSARIO DE TÉRMINOS**

**ACEPCIÓN:** Preferencia o parcialidad de alguien.

**ANACRÓNICO:** ext., incongruencia que resulta de presentar algo como propio de una época a la que no corresponde.

**BIOCÉNTRICO:** Se inspira en la intuición del universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales que toma como referencial el respeto por la vida.

**BIODANZA:** Proviene de del prefijo (BIO= Vida) y (DANZA =Movimiento organizado y pleno de sentido). Es la danza de la vida.

**CORPOREIDAD:** Corporal, perteneciente al lenguaje del cuerpo.

**ERGO- TRÓPICO:** Capacidad de trabajo, lucha y respuesta.

**HOMEOSTÁTICO:** Conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo.

**MADUREZ:** Buen juicio o prudencia, sensatez. Edad de la persona que ha alcanzado su plenitud vital y aún no ha llegado a la vejez.

**NEUROCIENCIAS:** Ciencia que se ocupa del sistema nervioso o de cada uno de sus diversos aspectos y funciones especializadas.

**PERSONALIDAD:** Fil. Diferencia individual que constituye a cada persona y la distingue de otra. Conjunto de cualidades que constituyen a la persona o sujeto inteligente.

PSICOSOMÁTICA: Que afecta a la psique o que implica o da lugar a una acción de la psique sobre el cuerpo o al contrario.

PSIQUE: Alma humana.

SENSACIÓN: Impresión que las cosas producen por medio de los sentidos.

SISTÉMICA: Perteneiente o relativo a la totalidad de un sistema; general, por oposición a local. Perteneiente o relativo a un organismo en su conjunto.

SOLSTICIO: *Astr.* Época en que el Sol se halla en uno de los dos trópicos, lo cual sucede del 21 al 22 de junio para el de Cáncer, y del 21 al 22 de diciembre para el de Capricornio.

TROFO-TROPICAS: Nutrición y descanso

FOTORRELATORÍA  
**DANZA DE INTEGRACIÓN**



**Movimientos libres individuales, reconociéndonos nuestro yo interior y mismo que ayuda al desarrollar potenciales como la AFECTIVIDAD de cada participante.**

**DANZA DE BALANCEO**



**Esta danza nos permite relajar nuestro cuerpo y balancearnos al ritmo de la música para conseguir un descanso interno y una reorganización orgánica.**

**DANZA DE UNIDAD**



**Esta ronda de unidad ayuda a consolidar la unión, la armonía y la paz permitiéndonos el buen convivir diario.**

#### **DANZA DE DESCANSO**



**En estos momentos de descanso nos permite relajarnos para interiorizar nuestras acciones, mirarnos internamente y recapacitar.**

#### **DANZA DE APOYO**





**En esta fase surge la suma de sueños los mismos que son aceptados e interiorizados por cada uno de los participantes recibiendo apoyo mutuo.**

**DANZA DE VITALIDAD**



**Esta danza nos permite sacar nuestra fuerza interior podríamos definirlo como la experiencia suprema del contacto con la vida, a través de ésta llegamos a nutrir nuestra energía.**

**CIERRE DEL TALLER**



**En esta ronda de despedida nos permite exponer nuestra ideas y sentimientos, el como llegamos como nos sentimos y que nos llevamos.**

