

# Biodanza, cultura física y calidad de vida

María Caridad Queralta Rodríguez <sup>I</sup>

María Elena Frías Llanes <sup>II</sup>

*I y II - Profesoras en la UCCFD "Manuel Fajardo" de La Habana, Cuba*



Recibido: 2015-03-16 Aprobado: 2015-05-29

## Resumen

El envejecimiento poblacional constatado en el más reciente Censo de Población y Vivienda de Cuba (2012) registra que el 18,3 % de los cubanos es mayor de 60 años. La respuesta a este complejo proceso tiene un carácter multisectorial. El tema objeto de reflexión en el artículo fundamenta que la biodanza como alternativa de práctica de actividad física en función de la calidad de vida en general y de la tercera edad en particular, puede integrarse a la estrategia de respuesta a los retos que este proceso puede provocar.

**Palabras clave:** biodanza, envejecimiento, calidad de vida, cultura física

## Introducción

Las posibilidades de la biodanza como alternativa de práctica de actividad física en función de la calidad de vida no establecen límites en la edad de sus practicantes. En el artículo se fundamenta la importancia para la tercera edad a partir de las características demográficas de Cuba, y de las políticas emergentes de los ministerios atendiendo a los indicadores actuales de esperanza de vida. A propósito del XII Seminario Internacional Longevidad Activa y Satisfactoria Raúl González Hernández, presidente del Comité Científico de la cita efectuada en el 2014 dijo que el futuro de nuestro país es el de una población envejecida. Para el 2015 ascenderá al 25 % la población adulta mayor, cifra que se duplicará para el 2050. De ahí que se impone el reto de lograr que la población llegue a edades avanzadas con alta calidad de vida y menor dependencia.

El dato referido evidencia una aparente contradicción al ubicar a Cuba entre los indicadores de países desarrollados. Cuba en calidad de país en desarrollo enfrenta, sobre todo en los últimos años, obstáculos de muy diversa índole que dificultan su crecimiento económico. Solo las políticas gubernamentales de desarrollo social explican la existencia de estos indicadores y otros que en el ámbito de la formación de profesionales prestigian los niveles alcanzados en materia de educación. El cuadro demográfico de la población cubana presenta datos similares a los de los países desarrollados, algo que se traduce en baja fecundidad, bajos niveles de mortalidad y alta esperanza de vida, y un proceso acelerado con niveles ya notables de envejecimiento poblacional. (González Grisell, 2012).

## *Bio-dance, physical education and quality of life*

### *Abstract*

*Population aging observed in the most recent Census of Population and Housing of Cuba (2012) recorded that 18.3% of Cubans are over 60 years. The answer to this complex process is multisectorial. The subject under consideration in Article grounded the biodanza as an alternative physical activity in terms of the quality of life in general and the elderly in particular can be integrated into the strategy of responding to the challenges that this process can cause.*

**Keywords:** *bio-dance, aging, quality of life, physical culture*

El envejecimiento demográfico es consecuencia también de nuestro desarrollo social. Adaptarnos a este proceso con otros enfoques y estrategias, permitirá abrir nuevas puertas al progreso y aprovechar al máximo la experiencia de quienes todavía tienen mucho que aportar. (Romero Torres, 2015).

En Cuba los ministerios de educación y de educación superior desarrollan estrategias que contemplan entre sus acciones la inclusión en programas educativos el tema del envejecimiento desde formas diferentes de apreciación, así como la inclusión en los Planes y Programas de Estudio en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y el de Trabajo y Seguridad Social de temáticas que abordan la educación gerontológica y la capacitación de las familias. (El envejecimiento poblacional en Cuba, un fenómeno multicausal, 2015)

La universidad cubana tiene en sus fundamentos el desarrollo de una perspectiva social socialista participativa que se define de manera particular a través de la Extensión

Universitaria y de la labor extensionista como modo de existencia de la interacción Universidad-Sociedad. Los procesos universitarios docencia, investigación y extensión, constituyen un ciclo formativo, donde la Universidad toma verdadera dimensión en el papel social de preservar, desarrollar y promover cultura. (Frías Llanes, 2012). En la universidad del deporte de La Habana una de las experiencias recientes vinculada a estas prácticas ha estado dirigida a la formación de promotores medioambientales, toda vez que como se conoce esta dimensión se asocia a la sostenibilidad urgente que necesita y clama la sociedad contemporánea. Profesionales del ámbito de la cultura física como (León 2010) en su artículo “Deporte y medio ambiente: la encrucijada de los decisores”, abunda sobre estas prácticas y la necesidad de un tratamiento responsable de los problemas ambientales en el universo del deporte y la cultura física. Otros antecedentes de desarrollo de prácticas asociadas a la transformación social y a la calidad de vida en la universidad del deporte son los programas de ejercicios aerobios con fines terapéuticos, talleres de bailes populares cubanos, cursos de masajes, prácticas de danzoterapia, entre otros. Recientemente se facilitó la práctica de biodanza a través de talleres vivenciales para profesores de la cultura física con el objetivo de familiarizar a sus profesionales con este sistema o “disciplina humana” al que se adhieren cada vez más practicantes atendiendo a los reportes positivos de sus prácticas.

Sánchez y Frías (2011) reconocen las potencialidades devenidas fortalezas con que cuenta la UCCFD para el desarrollo de la extensión universitaria luego de más de una década de prácticas en esta función sustantiva de la educación superior cubana:

“...las actividades que están relacionadas fundamentalmente con el mejoramiento de calidad de vida a través de las diferentes prácticas terapéuticas del ejercicio físico, la recreación sana y el deporte, constituyen fortalezas que identifican la labor extensionista en nuestra universidad atendiendo a las particularidades del sistema académico. Así, todos los involucrados desde este universo son expresión y síntesis de los presupuestos pedagógicos, éticos y estéticos que en Cuba constituyen objetivos y prioridades, en las circunstancias actuales...”

La actualización cultural y científica técnica está presente en la dinámica de perfeccionamiento de los planes y programas de la carrera de Licenciatura en Cultura Física y Deportes, de ahí que el tema de natalidad y envejecimiento tenga un lugar en la formación de los profesionales de esta rama desde el año 2012. El conocimiento y la práctica de la biodanza en la comunidad universitaria de cultura física, su inserción en los programas de estudios para que los egresados actúen como agentes promotores, gestores o facilitadores de prácticas como estas, bien puede ser una acción que de manera articulada con las políticas sociales del país contribuyan a mitigar los posibles efectos negativos de la realidad demográfica descrita.

## Desarrollo

### Sobre biodanza

Su nombre proviene de la unión del término “bios”, vida, y la palabra “danza” entendida como movimiento integrado pleno de sentido. La unión de ambos términos daría como resultado “la danza de la vida”. (Muñoz Zafra, Manuel, s/f) El sistema biodanza fue creado por el psicólogo y antropólogo chileno Dr. Rolando Toro Araneda en la década de 1960. En la actualidad se registran sus prácticas en más de 30 treinta países (América, Europa) y se introduce en Cuba desde noviembre del 2011 de forma exploratoria hasta marzo de 2012 que se crea la escuela cubana de Biodanza dirigida por Eugenia Reyes Riz, profesora Didacta del Sistema Biodanza. Se prevé la primera graduación de facilitadores cubanos en junio/2015.

De la revisión bibliográfica realizada sobre el tema se entiende que la biodanza como sistema o disciplina humana se puede definir de muchas formas, desde distintos puntos de vista, dependiendo cada una de estas definiciones del aspecto que de ella se quiera enfatizar. A los efectos de los propósitos educativos que se pretenden lograr con los talleres de biodanza en el área de la cultura física y el deporte para multiplicar facilitadores, se entiende que la biodanza es un sistema de integración que favorece el desarrollo humano a través de vivencias armonizadoras permitiendo reencontrar la alegría y el placer de vivir. Cada uno de nosotros a través de la música, el movimiento y ejercicios de comunicación en grupo, tiene la posibilidad de recuperar la capacidad de sentir y maravillarse con la vida. (Queralta Rodríguez, 2015).

El Sistema Biodanza se construye desde la fenomenología, incorporando el cuerpo a la transformación de tal manera que, a través del movimiento y las vivencias, el cuerpo sienta las fuertes emociones de contacto con el mundo y con las personas. Justamente lo que ha faltado hasta ahora en educación y en psicoterapia es la presencia del cuerpo.

La biodanza fundamenta sus líneas de desarrollo en el “principio biocéntrico”, creado por el propio Rolando del Toro en 1970 y que en esencia plantea que todo lo existente en el universo está organizado en función de la vida. En palabras de Rolando Toro: “El principio biocéntrico se inspira en la intuición de un universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales que toma como referencia el respeto por la vida” (Toro Rolando, 2008). Situar *la vida al centro* de todas las actividades humanas posibilita sin lugar a duda el abordaje más apropiado para pensar en la educación integral, en un contexto de totalidad, que protege la vida y permite su evolución. Atendiendo a este enfoque queda claro que la *educación biocéntrica* tiene por objetivo *aprender a vivir*. En los fundamentos teóricos sobre biodanza el creador del sistema define también lo que denomina *líneas de vivencia* que es el elemento estructural

sobre el que se desarrolla la práctica de la biodanza. La exposición reiterada a las vivencias integradoras de las sesiones de biodanza produce un efecto regulador sobre la región límbico-hipotalámica o centro de las emociones y con ello reorganiza nuestras respuestas ante la vida. Las vivencias se clasifican en cinco líneas y están basadas en grupos según los diferentes potenciales humanos: **vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad, trascendencia.**

Los ejercicios dirigidos a la vitalidad ejercen su influencia sobre los estados de ánimo y el humor de la persona; trabajar en función de la afectividad tiene relación con la vinculación que se establece con el otro, con el grupo, lo que posibilita que puedan emerger procesos afectivos imprescindibles para la vida y que no siempre son o pueden ser expresados o canalizados; la línea de creatividad estimula los impulsos expresivos y de innovación para lograr disminuir la inhibición y reforzar la autoestima de cada individuo. De este modo, cada uno puede sentir con claridad cuál es su contribución personal al enriquecimiento de su propia vida y la de los demás; desinhibir y proporcionar el deseo y el placer constituyen también aspectos que desarrolla la biodanza a través de ejercicios que contribuyen a despertar las fuentes del deseo y superar las represiones sexuales tan frecuentes en jóvenes, adolescentes y tan mal comprendidas o enfocadas para las personas de la tercera edad. Se dice que la trascendencia es la suma de las cuatro líneas anteriores. Lo cierto es que se trata de una estimulación integradora en la que actúan además mecanismos de acción que el facilitador introduce y conduce a partir de las situaciones de encuentro.

Sus objetivos educativos son desarrollar el potencial humano, transformar valores culturales alienantes y crear nueva sensibilidad ante la vida. Para ellos sus instrumentos y medios de enseñanza son la música, el movimiento y las vivencias, las tres en conjunto inducen vivencias cenestésicas únicas en cada individuo, los ejercicios con la música, cantos, danzas y ceremonias de encuentros contactos y caricias propician el desarrollo de potencialidades de las cinco líneas de vivencias (vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y la trascendencia).

Toro R. aseveró que el éxito pedagógico y terapéutico de la Biodanza se debe a sus efectos sobre el organismo como totalidad y a su poder de rehabilitación existencial.

#### **Beneficios generales que aporta la biodanza**

- Previene y disminuye el estrés
- Ayuda a superar la depresión
- Estimula la energía vital
- Fortalece la autoestima e identidad
- Cultiva la afectividad y las relaciones humanas
- Desarrolla habilidades para vivir
- Provoca una alta motivación para el cambio
- Invita a la construcción de estilos de vida saludables
- Propicia el desarrollo de la expresión corporal

- Desarrolla el lenguaje gestual
- Facilita la integración de movimientos, emociones y gestos en armonía con la música
- Favorece la armonía ambiental

**Sobre las prácticas de biodanza en el envejecimiento**  
*“Lo más humano que pueda hacer la sociedad es ocuparse de los ancianos”.*

Fidel Castro

El envejecimiento entendido como un proceso fisiológico ocasiona cambios en la adaptabilidad del organismo en relación con su medio. Sicológicamente se plantea que el adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de vida por la pérdida de roles familiares y sociales, que se agregan a un trasfondo de enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación. Resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, falta de distracción y de relaciones sociales. En el aspecto socio psicológico, el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, eleva la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida (OPS, 1992).

Para mantener y recuperar la salud tanto física como mental y emocionalmente la biodanza proporciona bienestar y es posible incluirla como una alternativa más dentro de los programas sociales y sectoriales orientados a la protección y atención de los adultos mayores.

La experiencia evidencia la eficacia de la práctica de Biodanza en el adulto mayor. No sólo previene el deterioro, sino que restituye funciones deficitarias.

Según Rolando Toro, se precisa lograr una conexión con los potenciales de manifestación tardía, que son aquellos que permanecen latentes, sin expresarse hasta avanzada edad debido a que la civilización no los estimula. Los ancianos al no encontrar un medio propicio para expresarlos, entran lentamente en un trágico proceso de deterioro. (María Soledad Maturana Camus, 2009)

#### **Beneficios de la práctica de biodanza en la tercera edad**

- Mejorar la integración cognitivo-afectivo-motora
- Rehabilitación Física
- Reforzar la identidad
- Despertar el valor en vivir el momento presente en el aquí y ahora
- Ampliar la percepción de la vida
- Restaurar el equilibrio emocional
- Liberación Expresiva
- Reforzar los niveles de salud global
- Restablecer la autoestima
- Reforzar la vitalidad y la afectividad
- Valoración del autocuidado

- Estimular vínculos afectivos de contacto
- Incorporarse a grupos. Sentido de pertenencia
- Movilizarse

### Conclusiones

-Los fundamentos teóricos que sustentan el principio biocéntrico como base de la biodanza revelan la existencia de elementos prácticos conducentes a una cultura de vida que dignifica la persona. La sociedad cubana en medio del proceso de actualización de su modelo económico y social sigue manteniendo al ser humano como ciudadano activo, portador de derechos y deberes, capaz de autogestionar su vida y la de la comunidad sobre valores de solidaridad, reciprocidad y complementariedad.

-El enfoque multisectorial sobre el envejecimiento en Cuba demanda tomar en consideración las consecuencias de las políticas económicas e institucionales que impactan en el nivel de vida, con el objetivo de promover dinámicas sociales que promuevan la salud física y mental de la población y su constante enriquecimiento humanista, dentro de la diversidad de preferencias de género, raciales, etareas y culturales, en sus planos colectivos e individuales de manifestación.

- Los efectos de los ejercicios de Biodanza en el adulto mayor serían: estimulación afectiva, ejercicio moderado y armónico, control de la fatiga, motivaciones creativas, disminución del estrés, estimulación erótica, restauración de la autoimagen y revalorización personal y reforzamiento de la identidad y seguridad en sí mismo.

- Para mantener y recuperar la salud tanto física como mental y emocionalmente la biodanza proporciona bienestar y es posible incluirla como una alternativa más dentro de los programas sociales y sectoriales orientados a la protección y atención de los adultos mayores.

### Referencias Bibliográficas

- Fariñas Acosta Lisandra (2015) A propósito del XII Seminario Internacional Longevidad Activa y Satisfactoria entrevista a Raúl González Hernández, presidente del Comité Científico de la cita tomado de <http://www.granma.cu/cuba/2015-05-12/cuba-envejece-exito-o-problema-i>
- Frías Llanes María E. (2012). “Extensión universitaria. Referentes históricos, teóricos y metodológicos”. En Capítulo I Tesis de maestría. Centro de Información Científica Técnica UCCFD “Manuel Fajardo” La Habana.
- León Martínez, Santiago (2010). “Deporte y medio ambiente: la encrucijada de los decisores”. En Revista Acción Vol. 6 No 12.ju-dic.
- Maturana Camus María Soledad (2009) “Biodanza, un toque de distinción”, Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro, Santiago de Chile, Junio, 2009. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/le-galcode>
- Muñoz Zafra Manuel. Biodanza. La Danza de la vida Tomado de [http://literanza-es.weebly.com/uploads/9/8/5/4/9854211/biodanza\\_la\\_danza\\_de\\_la\\_vida.pdf](http://literanza-es.weebly.com/uploads/9/8/5/4/9854211/biodanza_la_danza_de_la_vida.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud. La Salud de los Ancianos; una Preocupación de Todos. Washington: OPS; 1992.
- Queralta Rodríguez M.C, (2015). La Educación Ambiental desde la Biodanza. Monografía para la titulación de facilitadora de Biodanza. (Inédita)
- Rodríguez González, Grisell, González G. E., Iñiguez Luisa, Quintana Livia, Gómez Luis, (2012) “La Población Cubana. Desafíos socio demográficos.. En Revista Novedades en población <http://www.cedem.uh.cu/revista>
- Romero Torres Iván (2015) “Envejecimiento poblacional en Cuba: ¿cómo nos adaptamos?” tomado de [www.cubatv.cu/.../envejecimiento-poblacional-en-cuba-como-nos-adapt...](http://www.cubatv.cu/.../envejecimiento-poblacional-en-cuba-como-nos-adapt...)
- Sánchez Wint Nivia, Frías Llanes María E. (2011) Taller para motivar e incorporar a los estudiantes de la UCCFD a la práctica de la danza contemporánea de temas deportivos. En revista Acción Vol. 7 No. 13 ene-jul.
- Toro Rolando (2008) Tomado de <http://www.biodanza.org/es/rolando-toro-araneda>
- Torres Enia Rosa, Gallo María de los Ángeles (2015). El envejecimiento poblacional en Cuba, un fenómeno multicausal. Tweet 20 4 febrero 2015 | 19 |