



ESCUELA Y CENTRO HISPÁNICO DE BIODANZA SRT – MADRID

DIRECTORA: Maite Bernardelle

[www.escuelahispanicabiodanza.org](http://www.escuelahispanicabiodanza.org)



# **BIODANZA Y DESARROLLO PERSONAL**

## **RELACIÓN ENTRE LAS CATEGORÍAS DEL MOVIMIENTO EN BIODANZA Y SU PROYECCIÓN EXISTENCIAL**

**(UN ESTUDIO EXPLORATORIO)**

---



**Monografía de Paula Ferrer-Sama**  
**V ciclo**

Relatora de monografía: Maite Bernardelle

Tutora de monografía: Beatriz Sarmiento

Foto de la portada: Paloma Urquijo



**ESCUELA Y CENTRO HISPÁNICO DE BIODANZA SRT – MADRID**

**DIRECTORA: Maite Bernardelle**

**[www.escuelahispanicabiodanza.org](http://www.escuelahispanicabiodanza.org)**



*A Rolando Toro, creador de la Biodanza,  
por su servicio a la humanidad  
y su empeño en dar fundamento científico a su método.*



## ÍNDICE

1. AGRADECIMIENTOS.....	4
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: EL DESARROLLO PERSONAL EN EL MODELO TEÓRICO DE BIODANZA .....	6
3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	10
a. GÉNESIS .....	10
b. METODOLOGÍA.....	10
i. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVO.....	10
ii. DESCRIPCIÓN DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO.....	11
iii. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	11
4. INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE DATOS .....	13
5. ANÁLISIS DESCRIPTIVOS .....	14
a. ANÁLISIS DESCRIPTIVO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LAS CATEGORÍAS DEL MOVIMIENTO Y SU PROYECCIÓN EXISTENCIAL.....	14
b. ANÁLISIS DESCRIPTIVO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LA EVOLUCIÓN DEL MOVIMIENTO EN BIODANZA Y EL TIEMPO DE PRÁCTICA.....	14
6. CONCLUSIONES .....	15
7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA DE LA INVESTIGACIÓN .....	17
8. ANEXOS .....	19
a. ANEXO I. DEFINICION DE VARIABLES .....	19
b. ANEXO II. ITEMS DEL CUESTIONARIO.....	22
c. ANEXO III. EVOLUCIÓN DE LAS CATEGORÍAS DEL MOVIMIENTO CON EL TIEMPO DE PRÁCTICA REGULAR (PRUEBA DE KRUSKAL WALLIS) .....	26
a. ANEXO III. CORRELACIÓN ENTRE LAS CATEGORÍAS DEL MOVIMIENTO Y SU PROYECCIÓN EXISTENCIAL .....	29
9. BIBLIOGRAFÍA.....	34



## 1. AGRADECIMIENTOS

Biodanza apareció en mi camino, sin yo buscarlo, una tarde de verano y de la mano de una facilitadora italiana que nos regaló cuatro ejercicios para danzar los cuatro elementos, como parte de un curso de otra cosa. Sentí tanta emoción al sentirme fuego, agua, tierra y aire y descubrir que mi cuerpo se movía sólo al ritmo de la música, que tuve la confirmación de que había dado con algo relevante en mi vida.

Unos meses después apareció Fernando Tucho, llevando la biodanza a los profes y padres de una escolita en la que yo trabajaba con gran ilusión y estrés, y ahí me apunté. Día tras día, sesión tras sesión, iba recibiendo las gotitas transformadoras de las vivencias, y me iba abriendo a la experiencia de descubrir a la persona que habitaba dentro de mí, y que no se había expresado todavía.

Y comenzó la metamorfosis. Los cambios empezaron a ocurrir en mi vida. Empecé a soltar, a reír, a llorar, a abrazar como nunca lo había hecho, a mirar a los ojos, a empoderarme y tomar decisiones para vivir la vida que me merecía.

Fue tal el efecto transformador, que me parecía egoísta guardarme este regalo para mí sola, y fue entonces cuando decidí hacerme facilitadora. Y conocí a Maite Bernardelle, en el sillón de su casa, que me entrevistó para ingresar en su escuela. Una mujer inquietante, con tanta fuerza, dulzura y sensualidad que me cautivó desde el primer momento. Lo nuestro fue un flechazo, y me entregué a la causa dispuesta a llevar la biodanza hasta los confines del planeta.

Años después he podido comprobar como la biodanza despierta la piel y los corazones de otras personas, siendo el objetivo de esta monografía entender por qué son tan poderosos sus efectos.

Dedico este trabajo de cierre de mi viaje por la formación como facilitadora a Maite, por ser espejo y maestra y abrirme todo un mundo de posibilidades; a Fernando por mantener en mí la llama de la biodanza durante años, sesión a sesión con tanta progresividad que a veces ponía a prueba mi impaciencia; a Bea Sarmiento por su apoyo terapéutico tantas veces y su amistad, por mostrarme luego su saber hacer como facilitadora semana a semana, junto con mi amado Luis, y por revisar tan amorosamente esta monografía; a mis compañeros de grupo regular por permitirme explorar con tanto cariño; a mis compañeros de formación por la complicidad y el apoyo, en especial a Janet y Tati, por hacer junto a mí los primeros pinitos como facilitadoras, complementando sabiamente mis potenciales y carencias, y también a Cris, Mesuki y Erika por arrimar su hombro de amiga en tantos momentos. Y a Lagri, por todo y más.



**ESCUELA Y CENTRO HISPÁNICO DE BIODANZA SRT – MADRID**

**DIRECTORA: Maite Bernardelle**

**[www.escuelahispanicabiodanza.org](http://www.escuelahispanicabiodanza.org)**



Pero sobre todo a mi familia, pareja y amigos que han observado con curiosidad, admiración y a veces temor como la biodanza me iba transformando y han sabido recolocarse en mi vida.

En especial, a mi padre, que me enseñó desde niña a disfrutar de lo cotidiano. A mi madre, luchadora infatigable y resiliente. Y a mis hijos, por elegirme para ser portadora de vida y permitirme mi primera experiencia de amor incondicional.

Gracias a la vida, que tanto me enseña y me regala cada día.



## 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: EL DESARROLLO PERSONAL EN EL MODELO TEÓRICO DE BIODANZA

Comenzaremos por el principio, para el que no lo sepa ya: ¿Qué es la biodanza?

Según su creador, Rolando Toro, *“Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo”* (Toro.R. 2009) ¿Quiere decir esto que la biodanza rejuvenece? ¿Que te ayuda a conectar con tus emociones y a expresarlas? En mi experiencia, así ha sido.

Pero intentemos desgranar un poco esta definición.

Por **integración humana** quería Rolando referirse a tres niveles; integración consigo mismo, con el semejante y con el universo, es decir, integrar en uno mismo cuerpo y mente, crear vínculos con otros seres humanos y sentirnos parte de la naturaleza.

Y si tenemos que integrarnos, ¿será que estamos desintegrados? Según Rolando, a lo largo de los siglos de existencia, el ser humano ha perdido su instinto de conexión con la vida, encontrando una relación entre “estilo de vivir” y el “estilo de enfermarse”. “Dime cómo vives y te diré de qué te enfermas”, decía.

La **renovación orgánica** se puede observar en algunas personas como un proceso de recuperación del equilibrio funcional del cuerpo (homeostasis) después de un deterioro provocado por una enfermedad, por ejemplo, o de un cambio a un estilo de vida más saludable. La renovación orgánica que se produce como efecto de la práctica de la Biodanza tiene que ver con la recuperación de la homeostasis debido a la reducción de los factores del estrés, entre otros factores. El efecto, en efecto, es el de rejuvenecimiento.

El término **“reeducación afectiva”** nos sugiere, en primer lugar, que no nos han educado para mostrar nuestro afecto a otras personas, afectando a nuestras relaciones sociales y familiares, y generando a menudo situaciones de violencia en nuestras vidas y en la sociedad. La biodanza propone estimular la afectividad del ser humano desde los primeros años de vida.

Con el **aprendizaje de las funciones originarias de la vida**, Rolando pretende rescatar nuestra sabiduría instintiva, ese conocimiento que está en nuestras células y que, si lo escuchamos, nos permite alcanzar esa coherencia con el estilo de vida que es inherente a nuestra naturaleza, respondiendo armoniosamente a las necesidades orgánicas, y por tanto, mantener la salud.

En definitiva, la acción terapéutica de la Biodanza implica la conciencia de que nuestro estilo de vivir puede conducir a determinadas patologías, si no nos escuchamos y somos coherentes con lo que necesitamos; en este sentido, la Biodanza puede ser considerada un



sistema de reeducación afectiva para “enfermos de civilización”, es decir, enfermedades exclusivamente humanas, provocadas por nuestro modo alienado de vivir (Jores. A. 1961)

Basándonos, por tanto, en la definición de Biodanza, todo hace sospechar que las personas que practican biodanza están expuestas a experimentar cierto proceso transformador en sus vidas. En este punto, puede surgir el debate sobre en qué medida las personas pueden cambiar su personalidad o su conducta, como consecuencia de las experiencias vitales.

Rescatamos aquí algunos de los enfoques de la psicología evolutiva (Corral et als, 1997). En primer lugar su perspectiva socio-cultural, que tiene sus raíces en la psicología soviética y especialmente los trabajos de Vigotsky (1978, 1986), y que considera al contexto como uno de los factores más importantes del desarrollo humano, encontrando una relación entre desarrollo y aprendizaje.

Vigotsky se refiere al desarrollo como “*el proceso dialéctico complejo caracterizado por la periodicidad, metamorfosis o transformaciones cualitativas de una forma en otra, entrelazamientos de factores internos y externos y procesos adaptativos que superan las dificultades a las que la persona se enfrente*” (Vigotsky , 1978, p.73). Este autor nos habla de cambios cualitativos que se producen en relación con procesos de adaptación y que implican la superación de una serie de conflictos que presenta el medio.

A este medio se refiere el modelo teórico de Biodanza (Ver fig. 1) cuando nos habla de los Ecofactores: factores ambientales que estimulan o inhiben el desarrollo de los potenciales humanos y que actúan sobre el desarrollo ético-afectivo de los individuos.

Por su parte, Piaget, aunque más enfocado a los estadios del desarrollo cognitivo, también se refiere a “*mecanismos de transición de un estadio a otro como un progreso que tiene su origen en la aparición de desequilibrios y contradicciones que obligarían al sujeto a intentar superarlos, buscando la solución en otra dirección*” (Piaget, 1975, p.17). Este autor se basa en la teoría evolucionista para atribuir un papel en el desarrollo no sólo al genotipo (la carga genética heredada) y al ambiente (las experiencias) sino también al fenotipo, forma externa y observable del organismo, su pauta de conducta, entendido como un proceso de autorregulación en el que el individuo tiene un papel activo, pudiendo transformar su propio ambiente y por tanto su conducta.

En la metodología de Biodanza, la vivencia es la experiencia integradora en la que el individuo entra en conexión profunda e inmediata consigo mismo y con el entorno. Toro define la vivencia como la experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, que compromete la cenestesia, las funciones viscerales y emocionales, otorgando la cualidad de lo vivido “aquí y ahora”. Durante la realización de un curso de Biodanza, estas vivencias se refuerzan por asociación a situaciones placenteras (refuerzo positivo), estimulando un aprendizaje que compromete todo el organismo, no solo en las esferas corticales, sino también a nivel emocional y visceral.

## Modelo Teórico

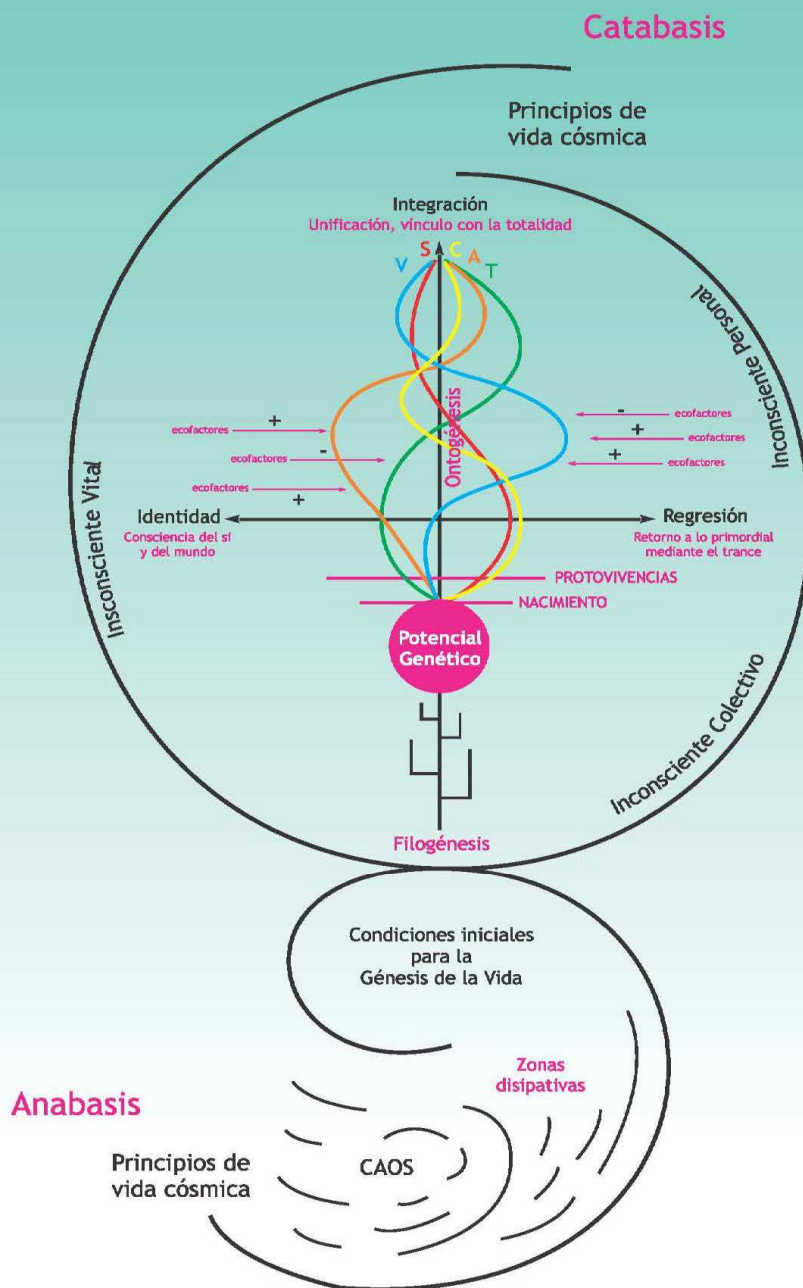


ILUSTRACIÓN 1 MODELO TEÓRICO DE BIODANZA. ESCUELA HISPÁNICA DE BIODANZA 2018

Creemos necesario hacer referencia por último al aporte del modelo ecológico de psicología evolutiva, en el que “*el microsistema o entornos más inmediato y las actividades que tienen dentro de él constituyen el motor de los cambios en la conducta y el desarrollo individual*” (Bronfenbrenner y Vrouter, 1983, p.380).





Si tenemos en cuenta que la biodanza induce vivencias integradoras a través de la danza, el canto, la música y situaciones de encuentro en grupo, podemos encontrar cierta relación entre la asistencia a un grupo regular de biodanza y la manifestación de cambios de conducta y en el desarrollo de los integrantes del grupo. En concreto, el grupo forma ese conjunto de ecofactores humanos, a través del afecto, la alegría compartida, el erotismo, la expresión de emociones, etc. Consiguen que cada integrante entre a formar parte del proceso integrador, afectivo, neurológico, endocrino, inmunológico

En este sentido se manifiesta también Rolando Toro cuando afirma que *“es frecuente observar que ciertas personas, debiendo afrontar situaciones especiales o vivir experiencias extraordinarias, realizan un crecimiento inesperado, una especie de expansión de consciencia, con un aumento de la percepción esencial, intensificación de las vivencias e amor, restauración de la potencia sexual, nacimiento de una nueva capacidad para establecer relaciones abstractas y de poner en relación elementos correlativos, coraje para realizar nuevos emprendimientos, amplificación de la percepción semántica, etc.* (Toro, R. 2018). Según este autor, en la medida en que el individuo avanza en edad, los parámetros de combinación del genoma-ambiente se vuelven más complejos e insondables. Cada individuo desarrolla todos los potenciales que tiene, en la medida de sus posibilidades, y el resultado existencial se vuelve altamente singular, perfilando lentamente su identidad. El crecimiento sucede en relación a sí mismo, y no puede ser comparado a ningún modelo externo de origen ideal o estadístico.

La biodanza ejerce su acción no sólo en la homeostasis del sistema viviente humano, sino también, especialmente, en la *transtasis* o salto en la escala evolutiva individual, a través de los cuales se realiza la integración existencial. Esto significa regresión y progresión, muerte ritual y renacimiento, progresivo abandono de ciertos modelos y adquisición de otros nuevos, en un sistema abierto en el cual el genoma se expresa en íntima interacción con el ambiente. (Toro. R. 2018)



### **3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **a. GÉNESIS**

Biodanza es un sistema relativamente nuevo. Su creador, Rolando Toro, mostró siempre interés por investigar los efectos de la biodanza en las personas que la practican, y animaba a los facilitadores y didactas a mostrar evidencias que sirvieran a la comunidad científica para validar su sistema.

Los que practicamos biodanza hemos comprobado sus efectos personalmente. Después de una sesión de biodanza nos sentimos mejor, más livianos, más felices, más relajados, y a largo plazo, la mayoría hemos podido comprobar cambios en nuestras vidas, en nuestra manera de relacionarnos y, en general, avances en las 5 líneas de vivencia: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Sin embargo, estas experiencias empíricas sirven de poco si no se sistematiza un método de recogida de información que permita contrastar la hipótesis de que la práctica regular de biodanza produce beneficios en quien lo practica.

#### **b. METODOLOGÍA**

##### **i. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA Y OBJETIVO**

El fin de esta investigación es averiguar si existe alguna relación entre la evolución de las categorías del movimiento del biodanzante y su proyección existencial, plasmada en ciertos aspectos de su personalidad.

De este modo, el problema se podría definir como ¿En qué medida el movimiento del biodanzante está relacionado con su personalidad?

Para ello nos hemos planteado los siguientes objetivos:

1. Elaborar un instrumento de recogida de información que contemple estas dos dimensiones: por un lado el nivel de ejecución del entrevistado en las categorías del movimiento y por otro su proyección existencial. También se tendrá en cuenta el tiempo que lleva el encuestado practicando biodanza
2. Recoger datos subjetivos de una muestra representativa de biodanzantes que nos permita, al menos, llevar a cabo un estudio exploratorio.
3. Analizar la relación entre categorías de movimiento y proyección existencial
4. Contrastar la hipótesis siguiente: “La visión subjetiva de los biodanzantes respecto a su desempeño en las categorías del movimiento mejoran con la práctica de la biodanza”.



## ii. DESCRIPCIÓN DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO

En el anexo I se puede consultar la definición de cada una de las variables identificadas en nuestro estudio, y que se detallan a continuación:

- 1) **Variables de clasificación:** Género (hombre, mujer, prefiero no decirlo), tiempo practicando biodanza, edad y país de residencia
- 2) **Categorías del movimiento:** ritmo, potencia, sinergismo, elasticidad- flexibilidad- extensión, expresividad, agilidad, levedad, fluidez individual y con el otro, control voluntario intencional, resistencia, coordinación, eutonía, sincronización rítmica con el otro, euritmia, sincronización melódica con el otro, resonancia anímica con la música, coordinación con el otro y encuentro en feedback, placer cenestésico con el otro
- 3) **Proyección existencial.** La proyección existencial se define por cada ítem por separado como rasgos socioemocionales o de conducta o situaciones cotidianas de la vida del biodanzante.

## iii. POBLACIÓN Y MUESTRA

En cualquier investigación, “la población es la totalidad del universo que se interesa considerar en cada caso” (Jiménez Fernández et als, 1991). En nuestro caso, la población la compone el conjunto de personas que practican biodanza en España.

La muestra es el subconjunto de la población normalmente seleccionada de tal modo que ponga de manifiesto las propiedades de la población. La muestra de este estudio se compone de 68 biodanzantes, contactados a través de la Escuela Hispánica de Biodanza que eligieron participar libremente tras ser invitados por diferentes medios. Al tratarse de un estudio exploratorio, el método de muestreo fue no probabilístico y accidental. Del total de la muestra, 53 son mujeres y 15 son hombres, todos ellos residentes en España.

A continuación se muestra la distribución en cuanto al tiempo que llevan practicando biodanza y la edad del sujeto.

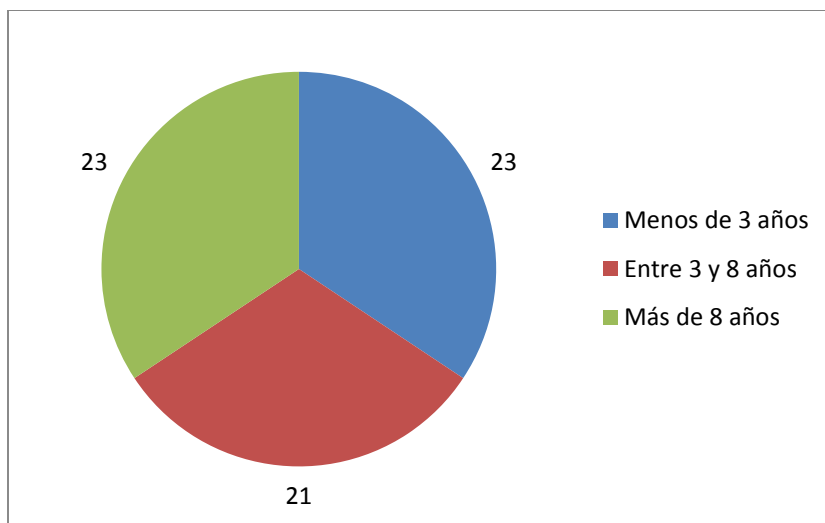


ILUSTRACIÓN 2 DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA EN FUNCIÓN DEL NÚMERO DE MESES PRACTICANDO BIODANZA

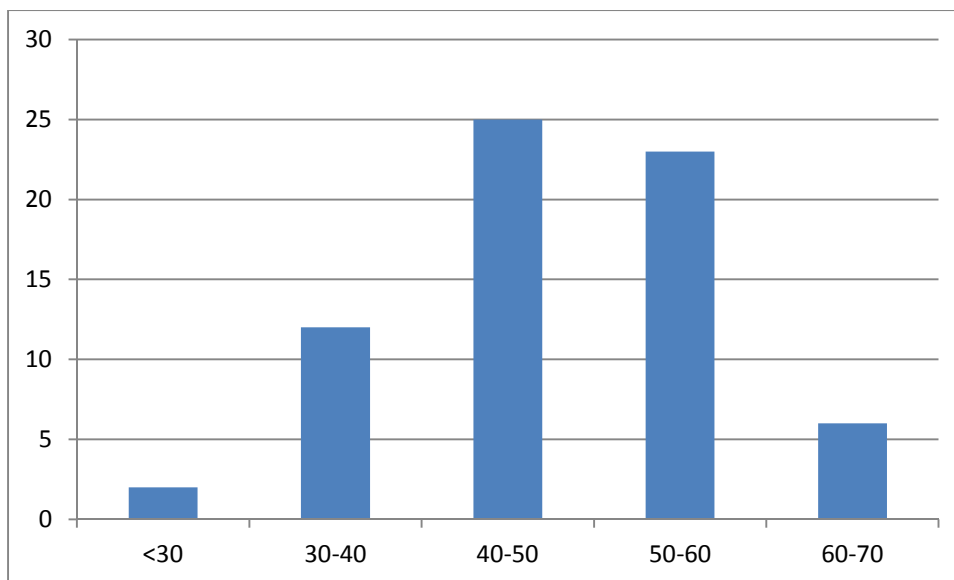


ILUSTRACIÓN 3 DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA EN FUNCIÓN DE LA EDAD DEL SUJETO



## 4. INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE DATOS

El instrumento de medida utilizado en el estudio consiste en un cuestionario que recoge, de forma organizada, la valoración de los encuestados sobre su desempeño en las categorías del movimiento, y su proyección existencial.

El cuestionario se distribuyó a los encuestados por vía telemática a través de google forms, accediendo desde el enlace siguiente: <https://forms.gle/5GezLbUvjGuSqLX76>

El cuestionario de auto-valoración está formado por tres apartados. Aunque el cuestionario es anónimo, en el primer apartado se recogen datos como el género del encuestado, su edad, país de procedencia y tiempo que lleva realizando biodanza.

El segundo y tercer apartado contiene los ítems que los encuestados deben valorar en una escala tipo Likert con cuatro categorías y distribuidos en dos partes:

- Parte 1. Ejecución en las diferentes categorías del movimiento
- Parte2. Proyección existencial

El total, el cuestionario consta de 82 ítems, 32 en la primera parte y 50 en la segunda.

En el anexo I se pueden consultar todos los ítems del cuestionario distribuidos por categorías del movimiento. Los ítems que comienzan por M preguntan sobre la categoría del movimiento y los que comienzan por P sobre la proyección existencial.



## 5. ANÁLISIS DESCRIPTIVOS

### a. ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE LAS CATEGORÍAS DEL MOVIMIENTO Y SU PROYECCIÓN EXISTENCIAL.

El tercer objetivo de nuestro estudio exploratorio consistía en averiguar si existe relación entre alguna de las categorías del movimiento y ciertos aspectos de su proyección existencial. A tal efecto se llevó a cabo un análisis de correlaciones bivariadas, utilizando el coeficiente de Spearman. Se tuvieron en cuenta los valores cuyo nivel de significatividad estuviera por debajo de 0,05.

En la tabla del el anexo IV se puede consultar la tabla de correlaciones entre los dos constructos estudiados, categorías del movimiento y su proyección existencial, para la muestra analizada

### b. ANÁLISIS DESCRIPTIVO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LA EVOLUCIÓN DEL MOVIMIENTO EN BIODANZA Y EL TIEMPO DE PRÁCTICA

El cuarto objetivo de nuestro estudio exploratorio fue contrastar la hipótesis siguiente “La visión subjetiva del biodanzante respecto a su desempeño en las distintas categorías del movimiento mejora con los años de práctica regular de biodanza”

Para llevar a cabo este contraste, agrupamos los ítems del cuestionario por categorías de movimiento, y aplicamos el estadístico prueba de Kruskal Wallis, método no paramétrico para probar la significatividad de diferencias entre el valor de la mediana referido a las categorías de movimiento dependiendo del tiempo de práctica de la biodanza.

En la tabla del anexo III se puede observar la evolución de las categorías del movimiento con el tiempo de práctica regular.



## 6. CONCLUSIONES

En ese apartado trataremos de concretar las conclusiones derivadas de los objetivos de la investigación. Recordamos que el objetivo general era averiguar si existe una relación entre la evolución de las categorías del movimiento del biodanzante y la evolución de ciertos aspectos de su desarrollo personal.

De este modo, definíamos el problema como ¿Influye verdaderamente la biodanza en mejorar la calidad de vida de los biodanzantes?

Para delimitar las conclusiones del estudio, trataremos de responder las cuestiones que nos planteamos inicialmente:

1. ¿Existe una correlación en algunas categorías del movimiento y su proyección existencial?
2. ¿La visión subjetiva de los biodanzantes respecto a su desempeño en las categorías del movimiento mejoran con la práctica de la biodanza?

Respecto a la primera cuestión, los análisis de correlación entre los dos constructos estudiados, categorías del movimiento y su proyección existencial, para la muestra analizada, arrojan los siguientes resultados:

1. La capacidad de adaptarse al **ritmo** de la música parece estar relacionado con la búsqueda de la acción, y la constancia pero no necesariamente con la búsqueda de la rutina.
2. Las personas que manifiestan tener un buen tono muscular y fuerza (**Potencia**), se consideran además personas enérgicas y vitales, fuertes para enfrentar los desafíos que presenta la vida.
3. El **sinergismo**, entendido como el movimiento sincronizado con lateralidad cruzada de brazos y piernas parece estar relacionado con la facilidad de alternar entre actividades creativas e intelectuales (hemisferio derecho e izquierdo) y con la capacidad de organizar y coordinar bien las actividades y objetivos.
4. La **elasticidad, flexibilidad** y capacidad de **extensión** del cuerpo, parece tener cierta relación con la preferencia por salir de la rutina y probar nuevas cosas, lugares, personas o disciplinas, así como la adaptación a nuevas situaciones. También con la motivación para el esfuerzo. Sin embargo, esta categoría del movimiento no estaría relacionada con la capacidad para relacionarse con personas que piensan de manera diferente a uno.
5. La capacidad para mantener el **equilibrio** en el movimiento, parece estar relacionada con el equilibrio emocional.
6. Las personas a las que les resulta fácil expresarse sus emociones con el cuerpo, el gesto o la mirada en biodanza (**expresividad**) también se sienten cómodas expresándolo fuera de la vivencia.
7. La **agilidad** y soltura del movimiento (opuesto a la torpeza) no parece estar relacionado con la eficacia en la acción, la pereza o la capacidad de abandonar situaciones o relaciones y avanzar



8. Tampoco parece haber relación entre la **levedad** en el movimiento (sensación de poco peso, delicadeza, sin fatiga) con la sensación de llevar una gran carga en la vida, con grandes responsabilidades o, por el contrario, de libertad.
9. No parece existir relación entre la **fluidéz** en el movimiento (entendido como continuidad, sin rigidez o estereotipos) o la fluidez con el otro (regulación de la velocidad con el otro y sutil adaptación) con la capacidad de adaptarse a las circunstancias de la vida. Tampoco con la necesidad de control, la constancia, el trabajo en equipo o la capacidad de bajar el ritmo para el descanso
10. El **control voluntario intencional** del movimiento en biodanza, correlaciona significativamente con la fuerza de voluntad y la capacidad de cumplir objetivos.
11. La **resistencia**, entendida como el uso apropiado de la energía vital en una sesión de biodanza, opuesto a la fatiga, no guarda relación con la capacidad de poner límites o la constancia en terminar las tareas.
12. El **movimiento coordinado** tampoco guarda relación con la capacidad de hacer varias cosas a la vez o de coordinarse con varias personas en un proyecto.
13. Sin embargo, la **eutonía**, entendida como el equilibrio del tono muscular con otras personas, sí correlaciona significativamente con la capacidad de mantener relaciones de igualdad y respeto hacia otras personas, y su opuesto, la falta de eutonía, con la tendencia a establecer relaciones de dominancia o sumisión con otras personas.
14. La **sincronización rítmica** con el otro, es decir, caminar de la mano al mismo ritmo, está altamente relacionado con la igualdad y reciprocidad en las relaciones.
15. La **euritmia**, entendida como la sintonización motora con un grupo de personas, también correlaciona significativamente con la coordinación con otras personas en el trabajo en equipo, y en cierta medida con la adaptación al ritmo de otras personas.
16. La **sincronización melódica** con otro, es decir, la integración afectiva con otra persona en movimientos ondulantes que siguen el ritmo de la melodía, guarda cierta relación con la facilidad para conectar con la afectividad y la ternura, así como establecer relaciones de intimidad sentimental. Sin embargo, no se relaciona con el gusto por las películas y canciones románticas.
17. La **resonancia anímica con la música**, es decir, la capacidad de conectar emocionalmente y de vincular con los compañeros en función de la música de la vivencia, parece guardar cierta relación con la capacidad para conectar emocionalmente con la música en cualquier circunstancia y fuera de vivencia.
18. La **coordinación con el otro en feedback**, tanto en el movimiento coordinado como el intercambio de gestos y la capacidad de “sentir al otro” está altamente relacionado con la empatía, entendida como darse cuenta de cómo se encuentran las personas, y también con la capacidad de tener en cuenta las opiniones de otras personas antes de tomar acciones conjuntas.
19. El **placer cenestésico** con el otro en biodanza, entendido como el disfrute con los ejercicios de contacto y caricias, y las danzas y músicas que conectan con el placer, relaciona fuertemente con el gusto por la sensación del contacto físico y de compartir intimidad con otra persona.





En cuanto a la evolución de las categorías del movimiento con el tiempo de práctica regular, según los análisis realizados y la opinión de los encuestados, su desempeño en las distintas categorías de movimiento es mejor cuanto más tiempo llevan practicando biodanza en las categorías de ritmo, potencia, expresividad, agilidad, coordinación, eutonía, sincronización, resonancia anímica con la música y placer cenestésico.

La relación es inversa para las categorías de equilibrio y resistencia, es decir, los encuestados que más tiempo llevan practicando biodanza sienten que tienen menos equilibrio y menos resistencia.

Para el resto de las categorías no se ve una evolución clara.

Si pudiéramos relacionar ambas conclusiones, podríamos inferir que, con la práctica de la biodanza se producen mejoras significativas en los aspectos de proyección existencial relacionados con ciertas categorías del movimiento. Sin embargo, esa aseveración sería arriesgada, dada las limitaciones del estudio, que pasamos a analizar en el siguiente apartado.

## 7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio ha supuesto una aproximación para explorar en qué medida la biodanza influye en el desarrollo personal de las personas que lo practican de manera regular durante cierto tiempo.

Efectivamente, nuestro estudio ha permitido descubrir que hay ciertos aspectos de la personalidad que pueden tener relación con el desempeño en algunas categorías del movimiento, y que para algunas de ellas, el tiempo practicando biodanza favorece este desempeño.

Sin embargo, no tenemos la seguridad de que los ítems del cuestionario definen claramente las categorías de movimiento estudiadas, ya que el análisis factorial previo realizado no mostró una distribución clara de los ítems en constructos definidos.

Tampoco podemos concluir, en base a las dimensiones estudiadas, que la evolución personal de los encuestados se deba a la evolución en las categorías del movimiento.

Considerando las conclusiones a las que ha llegado este estudio, y sus limitaciones, podemos proponer una serie de recomendaciones para futuros estudios:

1. Realizar un estudio previo para construir el cuestionario, incluyendo un análisis factorial que asegure que los ítems representan claramente las variables a observar, y realizando estudios de fiabilidad y validez como parte de la valoración de expertos.



2. Acotar el estudio a exploraciones parciales centradas sólo en algunas categorías, aportando un número suficiente de ítems que las describa en profundidad.
3. Ampliar el estudio de manera que las categorías del movimiento no sólo estén valoradas por el propio biodanzante, de manera subjetiva, sino que pueda participar también un observador externo.
4. Llevar a cabo estudios longitudinales donde se evalúen las categorías del movimiento de los encuestados, así como su proyección existencial, en varios momentos de su práctica regular de biodanza.



## 8. ANEXOS

### a. ANEXO I. DEFINICION DE VARIABLES

#### APARTADO I. CATEGORÍAS DEL MOVIMIENTO (Tomado de Toro. R. 2009)

1. **Ritmo:** Es la sucesión regular en el tiempo de movimientos y cadencias, y constituye la característica fundamental de los movimientos vitales. Es el movimiento corporal integrado, es decir la capacidad de moverse en adecuación con la cadencia de la música y la diferenciación entre los tiempos fuertes (que marcan el tempo) y los débiles. La primera impulsión debe ser claramente perceptible por el movimiento de las piernas y de los pies. La flexibilidad de las rodillas y de la pelvis (verdaderos cerrojos anatómicos cuando están rígidos) permite que el ritmo se propague, como una onda (más o menos sinuosa) según la música, en todo el cuerpo. El ser humano manifiesta diversos ritmos, como por ejemplo, los del corazón, de la respiración y del caminar. La adaptación motora al ritmo musical representa un grado básico de integración motora.

2. **Potencia:** Es la fuerza muscular expresada en el movimiento; se puede desarrollar con el entrenamiento, pero el componente genético es invariable.

3. **Sinergismo:** En relación al movimiento humano, representa la acción conjunta y coordinada de diferentes estructuras y sistemas que participan en la realización de una acción única. El sinergismo se observa sobre todo en la marcha, en la carrera y en los saltos donde el movimiento voluntario e involuntario de los brazos, sincronizándose con una lateralidad cruzada respecto a las piernas, mantiene el equilibrio y aumenta el impulso a avanzar (ver 'la marcha como expresión existencial' y 'mecánica de la marcha').

4. **Elasticidad, flexibilidad y extensión:** Elasticidad es la capacidad que tienen ciertas estructuras del cuerpo humano, como la piel y los músculos, de deformarse por acción de la fuerza y recuperar la forma original cuando ésta termina. La elasticidad es una de las condiciones esenciales para que suceda el movimiento humano. Flexibilidad es la capacidad del cuerpo humano de plegarse gracias a la existencia de las articulaciones. Esta categoría de movimiento se desarrolla con los movimientos segmentarios y danzas de fluidez, elasticidad y extensión. Extensión permite alargar, ampliar el ámbito propio de acción. Se basa en la elasticidad de ciertas estructuras del cuerpo, como la piel, los músculos y en la presencia de articulaciones que permiten desplazar y alargar los miembros. En Biodanza, el objetivo de ejercicios de extensión es activar tendones, músculos y articulaciones, estimulando la integración motora.

5. **Equilibrio:** permite conservar la postura natural a cada momento, sin oscilaciones o desvíos. La orientación en el espacio, o equilibrio dinámico, depende en gran parte de las informaciones visuales y de los receptores del laberinto del oído, en el que se originan los reflejos que contribuyen a la adaptación de la posición del tronco y de los miembros a la posición de la cabeza.

6. **Expresividad:** Es la posibilidad de expresar con claridad los estados de ánimo mediante los gestos, la mirada y las actitudes corporales. Los movimientos expresivos son espontáneos y derivan de impulsos interiores cargados de emoción.

7. **Agilidad:** Es la condición de ligereza, destreza, prontitud y soltura del movimiento. Se trata de una categoría de movimiento opuesta a la torpeza.



8. **Levedad:** El movimiento leve tiene poco peso, no fatiga, es delicado. La persona que danza con levedad tiende a sentirse como perdiendo peso, elevándose suave, sin sufrir los efectos de la gravedad.
9. **Fluidez y fluidez con el otro:** Es la capacidad de realizar movimientos dotados de continuidad. El movimiento fluido es libre de rigidez y de estereotipos. El movimiento fluido es sin detenciones, frente a un obstáculo se adapta y sigue. El estado de fluidez obtenido durante las series de ejercicios de fluidez de Biodanza se complica cuando hay que fluir con otro, pues ambos deben regular la velocidad del movimiento en relación con la velocidad del compañero. Progresivamente, cada uno ocupa los espacios vacíos del otro, no hay choques causados por movimientos rígidos o bruscos. Es como si dos cuerpos líquidos se fundieran en la experiencia de disolverse en el otro. Es evidente que para poder realizar la fluidez con otro se requiere una gran sensibilidad, afectividad y adaptación sutil.
10. **Control voluntario intencional:** Es la capacidad de dirigir los propios movimientos a través de la voluntad y de encaminarlos a un propósito. Los movimientos voluntarios intensifican la conciencia de la propia estructura corporal.
11. **Resistencia:** Consiste en oponerse o contrastar las fuerzas externas manteniendo la propia posición. Está vinculada al control de la fatiga y al uso apropiado de la energía.
12. **Coordinación:** Es la modulación, el control y la regulación de los movimientos corporales.
13. **Eutonía** es el equilibrio del tono muscular. Los ejercicios de eutonía, en Biodanza, tienen por objetivo la ecualización del tono muscular entre dos o más personas, para que el nivel de tensión y relajación entre ambas pueda igualarse. El resultado es la superación progresiva de la tendencia a establecer relaciones interpersonales de dominio-sumisión; se trata de recuperar la capacidad de establecer relaciones basadas en la reciprocidad.
14. **Sincronización rítmica con otro:** Las personas tomadas de la mano caminan al mismo ritmo, siguiendo el compás de la música. Esta 'sincronización' requiere escuchar la música, seguir el ritmo y, al mismo tiempo, percibir los movimientos del compañero. Es un ejercicio simple y eficaz de adaptación y conexión.
15. **Euritmia:** Llamamos euritmia a la sintonización motora con el grupo. Es típico en las personas que tienen profundas patologías del 'yo' la incapacidad para sintonizar con las pautas de movimientos globales del grupo.
16. **Sincronización melódica con otro:** La melodía despierta impulsos de conexión afectiva. Los movimientos son ondulantes, suaves y poseen una cualidad emocional, romántica. Son fáciles de realizar cuando las personas están bien integradas, despertando vivencias de intensa afectividad y ternura.
17. **Resonancia anímica con la música:** Durante la danza es necesario que los participantes compartan un mismo estado de ánimo (alegre, erótico, trascendente, etc.). Cuando esto no sucede la 'comunidad' es pobre o nula. El estado de ánimo de ambos participantes alcanza un nivel endógeno de extraordinario
18. **Coordinación con el otro y encuentro en feed-back:** La coordinación con otro requiere previamente la coordinación del movimiento a nivel individual, es decir, la



integración de las distintas partes del cuerpo con una armonía global. El movimiento coordinado requiere intercambiar gestos de recepción afectiva, sentir al otro y, en cierto modo, adivinar sus impulsos adelantándose en cierto modo a las acciones del otro. Por esta razón el ejercicio debe ser realizado, al comienzo, 'en cámara lenta'. El movimiento para encontrarse con otro debe ser lento, dirigido afectivamente al compañero, dando señales gestuales de recepción afectiva. En este tipo de movimiento, cada uno de los participantes conduce su energía afectiva de donación y recepción. Al encontrarse ambos, se genera una energía superior a la suma de las dos energías individuales y con una cualidad diferente. El movimiento de encuentro es muy complejo e intervienen la fluidez, la coordinación, la afectividad y el feed-back.

19. **Placer cenestésico con otro:** El ejercicio de placer cenestésico realizado individualmente consiste en permitir que la emoción musical mueva al cuerpo por su propia energía. No se trata de 'danzar la música', sino que 'la música dance en el cuerpo'. Se busca alcanzar un estado de mediumnidad musical, en el cual se han suspendido los impulsos voluntarios. Es una danza en semi-trance que induce intenso placer cenestésico. Este ejercicio se puede realizar con un contacto mínimo entre los cuerpos, transmitiendo sutilmente el placer recíproco en un estado casi telepático.



## **b. ANEXO II. ITEMS DEL CUESTIONARIO**

### **20. Ritmo:**

- M1.1. Me resulta fácil seguir el ritmo de la música con mi cuerpo
- M1.2. Me resulta fácil adaptarme a los ritmos, ya sean rápidos o lentos
- P1.1. Prefiero la rutina a los cambios
- P1.2. Me gusta la acción, soy una persona activa (V)
- P1.3. Soy una persona constante y suelo terminar lo que empiezo

### **21. Potencia**

- M2.1. Me resulta fácil activar mi tono muscular cuando es necesario
- M2.2. Siento que no tengo mucha fuerza
- P2.1. Me considero una persona enérgica y vital (V)
- P2.2. Me considero una persona fuerte para enfrentar los desafíos que presenta la vida

### **22. Sinergismo :**

- M3.1. Cuando camino, alterno brazos y piernas (izquierda-derecha) de manera sinérgica
- M3.2. Me resulta natural alternar brazos y piernas (izquierda-derecha) al caminar
- P3.1. Me resulta fácil alternar entre actividades creativas e intelectuales
- P3.2. Soy capaz de organizar y coordinar bien mis actividades y objetivos

### **23. Elasticidad, flexibilidad y extensión**

- M4.1. Me siento cómoda haciendo ejercicios de estiramiento
- M4.2. Disfruto estirando mi cuerpo
- M4.3. Mi cuerpo es algo rígido y me cuesta estirar mis músculos
- M4.4. Siento dolor al forzar levemente mis articulaciones en algunos movimientos
- P 4.1. Disfruto saliendo de mi rutina y probando cosas nuevas
- P 4.2. Me adapto fácilmente a las nuevas situaciones
- P 4.3. Me molestan los cambios de último momento
- P 4.4. Tengo capacidad para relacionarme con personas que no piensan como yo
- P 4.5. Me motiva esforzarme para llegar a conseguir mis objetivos
- P 4.6. Me ilusiona conocer nuevas disciplinas, personas y lugares

### **24. Equilibrio:**

- M 5.1. Me resulta fácil mantener el equilibrio con mi cuerpo
- M 5.2. Pierdo el equilibrio con facilidad
- P 5.1. Me considero una persona equilibrada y estable
- P 5.2. Tengo grandes oscilaciones de humor

### **25. Expresividad**

- M 6.1. Me considero una persona expresiva



- M 6.2. Me resulta fácil expresar mis emociones con el gesto y la mirada
- M 6.3. Soy capaz de expresar lo que siento a la gente, también lo negativo
- M 6.4. Cuando bailo, me siento cómoda expresando mis emociones a través del movimiento de mi cuerpo.

## 26. Agilidad

- M 7.1. Me resulta fácil moverme con agilidad
- M 7.2. Me considero algo torpe en mi movimiento
- P 7.1. Cuando tengo que hacer algo lo hago con prontitud y eficacia
- P 7.2. Soy perezoso
- P 7.3. Soy capaz de salir fácilmente de situaciones/relaciones que no funcionan y avanzar

## 27. Levedad

- M 8.1. Generalmente me siento ligera y delicada en mi movimiento
- M 8.2. Me cuesta moverme, me siento pesada.
- P 8.1. A veces siento que llevo encima una gran carga en mi vida
- P 8.2. En este momento de mi vida me siento libre
- P 8.3. Tengo más responsabilidades de las que quisiera

## 28. Fluidez y fluidez con el otro

- M 9.1. Me resulta agradable mover mi cuerpo lentamente y con fluidez
- M 9.2. Siento cierta rigidez en mi cuerpo y en mis movimientos
- P 9.1. Me cuesta fluir con las circunstancias
- P 9.2. Prefiero tener siempre las cosas bajo control
- P 9.3. Suelo adaptarme fácilmente a los imprevistos
- P 9.4. Soy buena trabajando en equipo
- P 9.5. Soy constante en lo que hago
- P 9.6. Me cuesta bajar el ritmo cuando puedo descansar

## 29. Control voluntario intencional

- M 10.1. Cuando bailo, prefiero las danzas libres a que me indiquen cómo debo moverme
- P 10.2. Me considero una persona con gran fuerza de voluntad
- Soy capaz de plantearme un objetivo y cumplirlo

## 30. Resistencia

- M 11.1. Me canso fácilmente
- M 11.2. Me resulta difícil auto-regular mi energía
- P 11.1. Soy capaz de poner límites a los demás cuando me siento atacado
- P 11.2. Cuando tengo que hacer algo, no paro hasta terminarlo, aunque esté cansado

## 31. Coordinación



- M 12.1. Creo que mis movimientos son bastante coordinados
- M 12.2. Cuando danzo, siento que mi cuerpo no está integrado, sino algo deslavazado
- P 12.1. Soy capaz de hacer varias cosas a la vez
- P 12.2. Soy capaz de coordinarme fácilmente con otras personas en un proyecto

### 32. Eutonía

- M 13.1. Me resulta difícil adaptar mi nivel de energía y mi fuerza al de otras personas
- P 13.1. Frecuentemente establezco relaciones de dominancia o sumisión con otras personas
- P 13.2. Me resulta fácil mantener relaciones de igualdad y respeto con otras personas

### 33. Sincronización rítmica con otro

- M 14.1. En los ejercicios de caminar con otra persona, me resulta difícil adaptarme al ritmo de la otra persona
- P 14.1 Normalmente mis relaciones con los iguales son relaciones recíprocas donde doy y recibo

### 34. Euritmia

- M 15.1. En las danza grupales (rondas, por ejemplo) me resulta fácil adaptarme el ritmo del grupo
- P 15.1. Cuando trabajo en equipo, me resulta fácil coordinarme con el ritmo de trabajo de otras personas
- P 15.2. Me adapto fácilmente al ritmo de mi pareja, mis hijos, familia o amigos

### 35. Sincronización melódica con otro

- M 16.1. Disfruto danzando una melodía romántica con otra persona
- P 16.1. Me resulta fácil establecer relaciones de intimidad sentimental con otros
- P 16.2. Me resulta fácil conectar con la afectividad y la ternura
- P 16.3. Me gustan las películas y canciones románticas

### 36. Resonancia anímica con la música

- M 17.1. Ciertas músicas me ayudan a vincular más con mis compañeros
- M 17.2. La música elegida en biodanza influye mucho en la vivencia
- P 17.1. La música me influye mucho en el estado de ánimo
- P 17.2. Me cuesta trabajo conectar emocionalmente con la música

### 37. Coordinación con el otro y encuentro en feed-back

- M 18.1. Cuando danzo con otra persona soy capaz de leer las señales que me indican cómo quiere que dancemos
- M 18.2. Me doy cuenta de cómo se encuentran las personas con las que actúo





- M 18.3. Suelo tener en cuenta las opiniones de otras personas antes de tomar acciones conjuntas

### **38. Placer cenestésico con otro**

- M 19.1. Disfruto de los ejercicios de biodanza donde hay caricias afectivas
- M 19.2. Disfruto las danzas y músicas que me conectan con el placer
- P 19.1. Generalmente me gusta la sensación del contacto físico con otra persona
- P 19.2. Me resulta placentero compartir en intimidad con otro



### c. ANEXO III. EVOLUCIÓN DE LAS CATEGORÍAS DEL MOVIMIENTO CON EL TIEMPO DE PRÁCTICA REGULAR (PRUEBA DE KRUSKAL WALLIS)

CATEGORÍA DEL MOVIMIENTO	TIEMPO HACIENDO BIODANZA	N	Rango promedio
RITMO	Menos de 3 años	23	29,93
	Entre 3 y 8 años	22	33,59
	Más de 8 años	23	39,93
	Total	68	
POTENCIA	Menos de 3 años	23	27,89
	Entre 3 y 8 años	22	34,75
	Más de 8 años	23	40,87
	Total	68	
EQUILIBRIO	Menos de 3 años	23	35,24
	Entre 3 y 8 años	22	35,16
	Más de 8 años	23	33,13
	Total	68	
EXPRESIVIDAD	Menos de 3 años	23	31,76
	Entre 3 y 8 años	22	33,91
	Más de 8 años	23	37,80
	Total	68	
AGILIDAD	Menos de 3 años	23	32,13
	Entre 3 y 8 años	22	35,25
	Más de 8 años	23	36,15
	Total	68	
LEVEDAD	Menos de 3 años	23	30,39
	Entre 3 y 8 años	22	39,98
	Más de 8 años	23	33,37
	Total	68	
COORDINACIÓN	Menos de 3 años	23	31,65
	Entre 3 y 8 años	22	33,59
	Más de 8 años	23	38,22
	Total	68	
EUTONÍA	Menos de 3 años	23	28,26
	Entre 3 y 8 años	22	36,45
	Más de 8 años	23	38,87
	Total	68	
SINCRONIZACION	Menos de 3 años	23	30,11



	Entre 3 y 8 años	22	30,91
	Más de 8 años	23	42,33
	Total	68	
SINERGISMO	Menos de 3 años	23	34,61
	Entre 3 y 8 años	22	30,16
	Más de 8 años	23	38,54
	Total	68	
ELASTICIDAD	Menos de 3 años	23	31,93
	Entre 3 y 8 años	19	31,45
	Más de 8 años	21	32,57
	Total	63	
FLUIDEZ	Menos de 3 años	23	38,11
	Entre 3 y 8 años	22	28,89
	Más de 8 años	23	36,26
	Total	68	
CONTROL	Menos de 3 años	22	40,00
	Entre 3 y 8 años	22	26,00
	Más de 8 años	22	34,50
	Total	66	
RESISTENCIA	Menos de 3 años	23	37,20
	Entre 3 y 8 años	22	30,66
	Más de 8 años	23	35,48
	Total	68	
EURRITMIA	Menos de 3 años	23	32,87
	Entre 3 y 8 años	22	31,43
	Más de 8 años	23	39,07
	Total	68	
SINC_MEL	Menos de 3 años	23	31,48
	Entre 3 y 8 años	22	34,61
	Más de 8 años	23	37,41
	Total	68	
RES_ANIM_MUSICA	Menos de 3 años	23	29,20
	Entre 3 y 8 años	22	30,80
	Más de 8 años	23	43,35
	Total	68	
FEEDBACK	Menos de 3 años	23	34,09
	Entre 3 y 8 años	22	29,68
	Más de 8 años	23	39,52
	Total	68	
PLACER_CENEST	Menos de 3 años	23	28,07



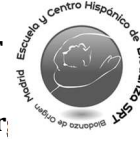
**ESCUELA Y CENTRO HISPÁNICO DE BIODANZA SRT – MADRID**

**DIRECTORA: Maite Bernardelle**

**[www.escuelahispanicabiodanza.org](http://www.escuelahispanicabiodanza.org)**



	Entre 3 y 8 años	21	34,26
	Más de 8 años	23	39,70
	Total	67	



**a. ANEXO III. CORRELACIÓN ENTRE LAS CATEGORÍAS DEL MOVIMIENTO Y SU PROYECCIÓN EXISTENCIAL**



	1. RITMO	2. POTENCIA	3. SINERGISMO	4. ELASTICIDAD, FLEXIBILIDAD Y EXTENSIÓN	5. EQUILIBRIO	6. EXPRESIVIDAD	7. AGILIDAD	8. LEVEDAD	9. FLUIDEZ	10. CONTROL
P 1.1 Prefiero la rutina a los cambios			0,009	0,02		0,041				0,002
P 1.2. Me gusta la acción, son una persona activa	0	0	0	0		0				0,001
P 1.3. Soy una persona constante y suelo terminar lo que empiezo	0	0	0	0,01		0				0
P2.1. Me considero una persona enérgica y vital	0	0	0	0		0				0,013
P 2.2. Me considero una persona fuerte para enfrentar los desafíos que presenta la vida	0	0	0	0,013		0				0,001
P 3.1. Me resulta fácil alternar entre actividades creativas e intelectuales	0	0	0	0,032		0				0,025
P. 3.2. Soy capaz de organizar y coordinar bien mis actividades y objetivos	0	0	0	0,044		0				0,025
P 4.1. Disfruto saliendo de mi rutina y probando cosas nuevas	0	0	0	0,015		0				0,01
P.4.2. Me adapto fácilmente a las nuevas situaciones	0	0	0	0		0				0,005
P 4.3. Me molestan los cambios de último momento	0,034	0,017	0,005			0,003				
P 4.4 Tengo capacidad para relacionarme con personas que no piensan como yo	0	0	0			0				0,007
P 4.5. Me motiva esforzarme para llegar a conseguir mis objetivos	0,005	0,002	0,003	0		0	0,015			0,007
P 4.6. Me ilusiona conocer nuevas disciplinas, personas y lugares	0	0	0	0,005		0				0,008
P 5.1.Me considero una persona equilibrada y estable	0	0	0	0,021	0,009	0				0,02
P 5.2. Tengo grandes oscilaciones de humor	0	0	0			0	0,021			0,007
P 6.1. Me considero una persona expresiva	0	0	0	0		0				0,021



	1. RITMO	2. POTENCIA	3. SINERGISMO	4. ELASTICIDAD, FLEXIBILIDAD Y EXTENSIÓN	5. EQUILIBRIO	6. EXPRESIVIDAD	7. AGILIDAD	8. LEVEDAD	9. FLUIDEZ	10. CONTROL
P 6.2. Me resulta fácil expresar mis emociones con el gesto y la mirada	0	0	0	0		0				0,013
P 6.3. Soy capaz de expresar lo que siento a la gente, también lo negativo	0	0	0			0				
P 7.1. Cuando tengo que hacer algo lo hago con prontitud y eficacia	0	0	0,001	0,004		0				
P 7.2. Soy perezoso	0,007	0	0	0,004		0				0
P 7.3. Soy capaz de salir fácilmente de situaciones/relaciones que no funcionan y avanzar	0,007	0,003	0,002			0,002				
P8.1. Siento que llevo encima una gran carga en mi vida	0	0	0			0				
P8.2. En este momento de mi vida me siento libre	0	0	0			0				0,009
P 8.3. Tengo más responsabilidades de las que quisiera		0,021	0,001	0,408		0,005				
P 9.1. Me cuesta fluir con las circunstancias	0	0	0			0				
P 9.2. Prefiero tener siempre las cosas bajo control			0,028							
P. 9.3. Suelo adaptarme fácilmente a los imprevistos	0,001	0	0,001	0,001		0				0,021
P 9.4. Soy buena trabajando en equipo	0	0	0	0,029		0				0,011
P 9.5. Soy constante en lo que hago	0	0	0	0		0				0,005
P 9.6. Me cuesta bajar el ritmo cuando puedo descansar	0,002	0,002	0,002			0,003				
P10.1. Me considero una persona con gran fuerza de voluntad	0	0	0	0,001		0				0,001
P 10.2. Soy capaz de plantearme un objetivo y cumplirlo	0	0	0			0				0



	11. CONTROL	12. RESISTENCIA	13. COORDINACIÓN	14. EUTONÍA	15. SINCRONIZACIÓN	16. EURRITMIA	17. SINC-MEL	18. RES-ANIM-MUS	19. FEEDBACK	20. PLACER_GENES
P 10.2. Soy capaz de plantearme un objetivo y cumplirlo	0			0	0	0	0,001	0	0	0
P 11.1. Soy capaz de poner límites a los demás cuando me siento atacado				0	0	0	0,002	0	0	0
P 11.2. Cuando tengo que hacer algo, no paro hasta terminarlo, aunque esté cansado										
P 12.1 Soy capaz de hacer varias cosas a la vez	0,007			0,007	0,006	0		0,023	0,003	0,004
P 12.2. Soy capaz de coordinarme fácilmente con otras personas en un proyecto	0,004	0,008		0	0	0	0,001	0	0	0
P13.1. Establezco relaciones de dominancia o sumisión con otras personas	0,019			0,004	0,001	0		0,001	0,001	0
P 13.2. Me resulta fácil mantener relaciones de igualdad y respeto con otras personas	0			0	0	0		0	0	0
P 14.1 Normalmente mis relaciones con los iguales son relaciones recíprocas donde doy y recibo	0,014			0	0	0	0,009	0	0	0
P 15.1. Cuando trabajo en equipo, me resulta fácil coordinarme con el ritmo de trabajo de otras personas		0,002		0	0	0		0,002	0	0,003
P15.2. Me adapto fácilmente al ritmo de mi pareja, mis hijos, familia o amigos	0,027			0	0	0	0,044	0	0	0





	11. CONTROL	12. RESISTENCIA	13. COORDINACIÓN	14. EUTONÍA	15. SINCRONIZACIÓN	16. EURRITMIA	17. SINC-MEL	18. RES-ANIM-MUS	19. FEEDBACK	20. PLACER_CENES
P 16.1. Me resulta fácil establecer relaciones de intimidad sentimental con otros	0,046	0,035		0	0	0,001	0,008	0	0	0
P 16.2. Me resulta fácil conectar con la afectividad y la ternura				0	0,001	0	0,015	0	0	0
P 16.3. Me gustan las películas y canciones románticas	0,011					0,079				
P 17.1. La música me influye mucho en el estado de ánimo	0,001			0,002	0,005	0,001	0	0,002	0,023	0
P 17.2. Me cuesta trabajo conectar emocionalmente con la música	0,002			0	0,001	0	0,019	0	0	0
P 18.2. Me doy cuenta de cómo se encuentran las personas con las que interactúo	0,001			0	0	0		0,001	0	0
P 18.3. Suelo tener en cuenta las opiniones de otras personas antes de tomar acciones conjuntas				0	0,001	0,002	0,026	0,002	0	0
P19.1. Me gusta la sensación del contacto físico con otra persona	0,011			0	0	0	0	0	0	0
P 19.2. Me resulta placentero compartir en intimidad con otro	0			0	0	0	0	0	0	0



## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Toro, R. 2009. Biodanza. Índigo / cuarto propio. Chile.
- Jores. A. 1962. El hombre y su enfermedad: fundamentos de una medicina antropológica. Labor editorial. Barcelona.
- Piaget. J. (1975) L'équilibration des structures cognitives. Problème central du développement. París: PUF. Traducción castellana en SIGLO XXI, Madrid
- Brofenbrenner, U y Crouter, A. (1983). The evolution of environmental models in developmental research. En P.H. Mussen (Ed.) Handbook of child psychology. History, Theory and Methods. Vol. 1. New York: Wiley.
- Corral, A., Gutiérrez, F., Herranz, P. 1997. Psicología Evolutiva Tomo I. UNED. Madrid