

**“LA BIODANZA COMO
HERRAMIENTA PARA EL
DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL”**

HELENA LORENZO CABRERA

FORMACIÓN PROFESORES DE BIODANZA 2007/2010

INTRODUCCIÓN

EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE INTELIGENCIA

La cuantificación de las capacidades humanas ha sido preocupación de los estudiosos de la psicología desde el nacimiento de esta ciencia.

La definición de inteligencia "racional" y el intento de su cuantificación aparece en los primeros años del s. XX gracias a las aportaciones de Binet cuando se crea el índice CI conocido como Coeficiente Intelectual. Los valores recogidos en numerosas muestras de población humana vierten una distribución normal de valores que sitúan al grueso de la población entre 70 y 90 de CI. Los individuos valorados por debajo de este rango son considerados con retraso mental y los que presentan valores superiores, se denominan desde aventajados hasta superdotados.

Durante años, el CI ha sido un indicativo también de las posibilidades del individuo para alcanzar determinados objetivos académicos e intelectuales.

Después de los desastres acontecidos durante la segunda guerra mundial, todos los campos de la educación se pusieron en tela de juicio incluída la valoración de la inteligencia. Autores como Guilford, Thurstone y, sobre todo, Gardner, comenzaron a describir la inteligencia como un conjunto de capacidades definiendo las siguientes: inteligencia espacial, lingüística, musical, lógico- matemática, pictórica y personal, intra o interpersonal.

A partir de los años 80-90, se propaga otra denominación para la inteligencia a partir de los trabajos de Mayer y Salovey y sobre todo de Daniel Goleman. La Inteligencia Emocional (IE);

y cuyos componentes son:

- El autoconocimiento
- La automotivación
- Las habilidades sociales
- La empatía y,
- El autocontrol

Los estudios realizados tratando de localizar la inteligencia racional y la emocional desvelan que la primera está ubicada en la corteza cerebral mientras la segunda tiene su base fisiológica en el cerebro interno, en las áreas subcorticales (amígdala).

Más recientemente, Bisquerra (2000) afirma que la inteligencia emocional es una meta- habilidad que determina en qué medida podemos utilizar correctamente otras habilidades, incluida la inteligencia racional. En la descripción de inteligencia que desarrolla J. A. Marina (2004), nos dice que lo importante es el uso de la inteligencia para la adaptación del individuo al medio, definiendo esta capacidad como la inteligencia computacional frente a la ejecutiva.

Por lo tanto, se deduce que la inteligencia emocional incluye la racional dentro de su estructura y que el desarrollo de la misma tiene repercusiones en la racional dotando de una mayor capacidad intelectual que asegura un mayor éxito académico y profesional además de facilitar la relaciones humanas, la integración social y el bienestar general del individuo.

La herramienta que se propone para el desarrollo de la IE es la "Biodanza"® (Rolando Toro Araneda).

LA BIODANZA

Este es un sistema que favorece la expresión, la integración y el 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".

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 semántica musical y sólo se utilizan aquellas capaces de deflagrar emociones integradas al movimiento.

Biodanza colabora en el reaprendizaje y desarrollo de 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 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 al 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 Biodanza posee una sólida fundamentación científica y un modelo teórico propio, fruto de más de tres décadas de investigación permanente. Biodanza no es una "alternativa" ni se apoya en nociones esotéricas. Consideramos actualmente a Biodanza como una extensión de las ciencias de la vida (biología, medicina, psicología).

Además de mejorar el nivel de salud general, 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 re inserción sensible en el mundo mediante el florecimiento de una ética de la solidaridad.

El sistema Biodanza fue creado por Rolando Toro Araneda, psicólogo y antropólogo chileno, y lleva más de treinta y cinco años de investigación, perfeccionamiento y expansión en América Latina y Europa.

Los mecanismos de acción de este sistema trabajan sobre cinco líneas:

- Vitalidad,
- Trascendencia,
- Creatividad,
- Afectividad
- Sexualidad

OBJETIVOS

- Relacionar los aspectos de la IE y las posibilidades que ofrece el sistema Biodanza para su desarrollo
- Describir los efectos vivenciales de una sesión de Biodanza en alumnado de 1º de Bachillerato y 4º de ESO del sureste de Gran Canaria

- Detectar los aspectos más débiles de la Inteligencia Emocional en una muestra de alumnos/as del sureste de Gran Canaria

METODOLOGÍA

Para la valoración de la IE se ha empleado el test TMM24 facilitado por el Dr. Pablo Berrocal del grupo de IE de la Universidad de Málaga.

Para la valoración de los efectos de la sesión de Biodanza se realizó un test antes y después de la sesión al alumnado participante.

El tratamiento de los datos se ha realizado usando la hoja de cálculo de Excel (Office)

RESULTADOS

Resultados del test de IE; TMM24

El análisis estadístico realizado sobre los datos de los test TMM24 (anexo 1) se muestran en la Fig. 1 y 2.

Siguiendo las instrucciones propias del test, los resultados se analizaron en función del género del individuo. Se desglosaron los valores en los tres bloques cuantificados en el test:

- Percepción: medida de la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada
- Comprensión: capacidad para comprender los estados emocionales propios y ajenos
- Regulación: capacidad para regular los estados emocionales correctamente

En la tabla 1 , se muestran los valores medios obtenidos en la muestra analizada. Las desviaciones típicas de los valores medios son demasiado

elevadas como se aprecia para considerar las medias como representativas de la muestra. Por tanto, se hizo necesario un análisis más detallado de los datos y se cuantificó el número de individuos féminas y varones cuyos valores se encontraban dentro de los rasgos, deficiente, adecuado o superior.

	CHICOS	DESV
PERCEPCIÓN	24,62	7,04
COMPRESIÓN	25,6	6,67
REGULACIÓN	27,12	7,25

	CHICAS	DESV
PERCEPCIÓN	26,62	6,46
COMPRESIÓN	25,86	6,33
REGULACIÓN	26,4	8,2

Fig. 1 Valores medios y desviaciones típicas por bloques analizados y por género.

En la gráfica de la Fig. 2 se muestran los valores obtenidos para la subpoblación masculina y femenina en los tres bloques analizados según las instrucciones del test.

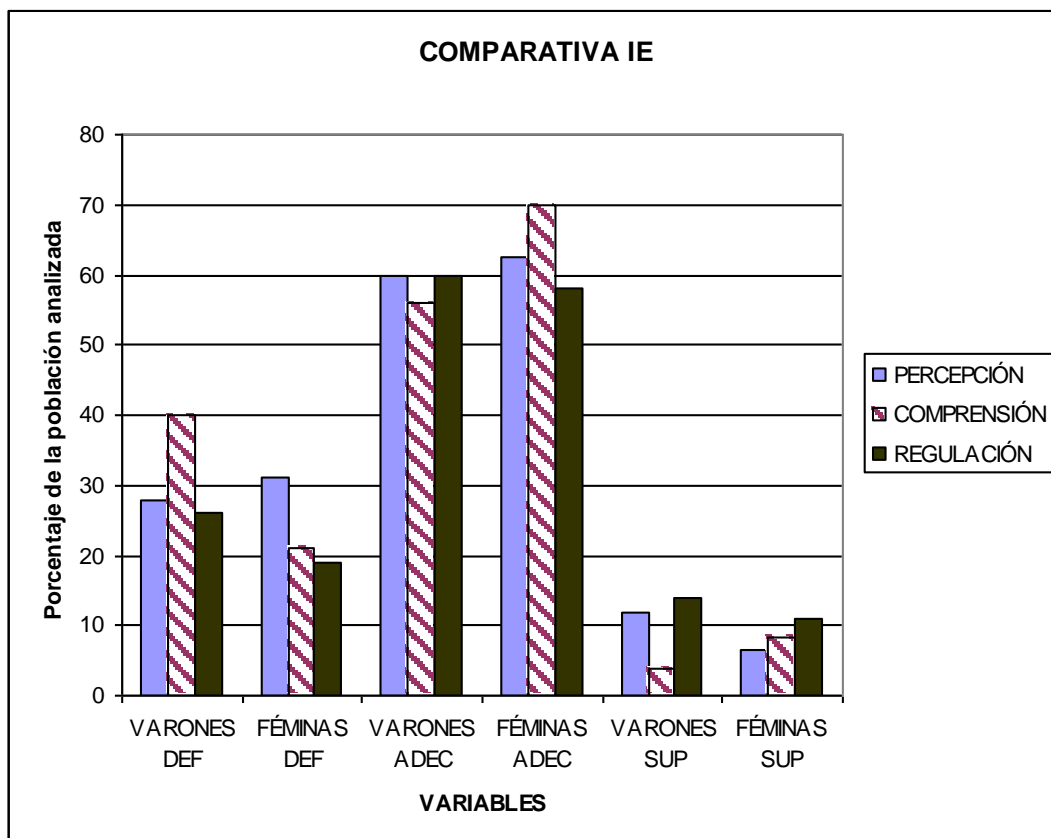


Figura 2. Comparativa por género de los tres componentes analizados en el test TMM24. DEF: valores deficientes; ADEC: valores adecuados; SUP: valores superiores. Tener en cuenta que los valores superiores de la percepción no son beneficiosos al contrario que los otros dos bloques analizados.

Haciendo una observación general del perfil de la gráfica, se desprende que las características analizadas cumplen la distribución "normal" descrita para otras características humanas. El grueso de la población, tanto de varones y féminas, se encuentran en valores adecuados de IE. Al detenernos en los valores deficientes, se observa como el 35% de la población se encuentra en este rango; especialmente en los valores de comprensión. En la población femenina deficiente, el bloque más significativo es el de la percepción, aunque sólo un 25% de las féminas se encuentran con valores generales deficientes. Respecto a los valores superiores, se observa cómo ambos géneros se encuentran igualados. Los valores de percepción (cuyo resultado es negativo para el cómputo total del valor de IE) se encuentran alrededor de un 10%.

RESULTADOS DE TEST BIODANZA

El análisis de las encuestas realizadas acerca del efecto de las sesiones de Biodanza se muestran en la Fig. 3.

Como se muestra en la gráfica, antes de la sesión la muestra presentaba sensaciones positivas y negativas de forma equilibrada; 53 y 46% respectivamente. Sin embargo después de la sesión, el 95%, manifestó sentirse bien frente a un 3%. Por tanto, esto se reflejó también en el deseo de repetir la sesión y en la opinión acerca de la contribución del sistema al bienestar general del individuo.

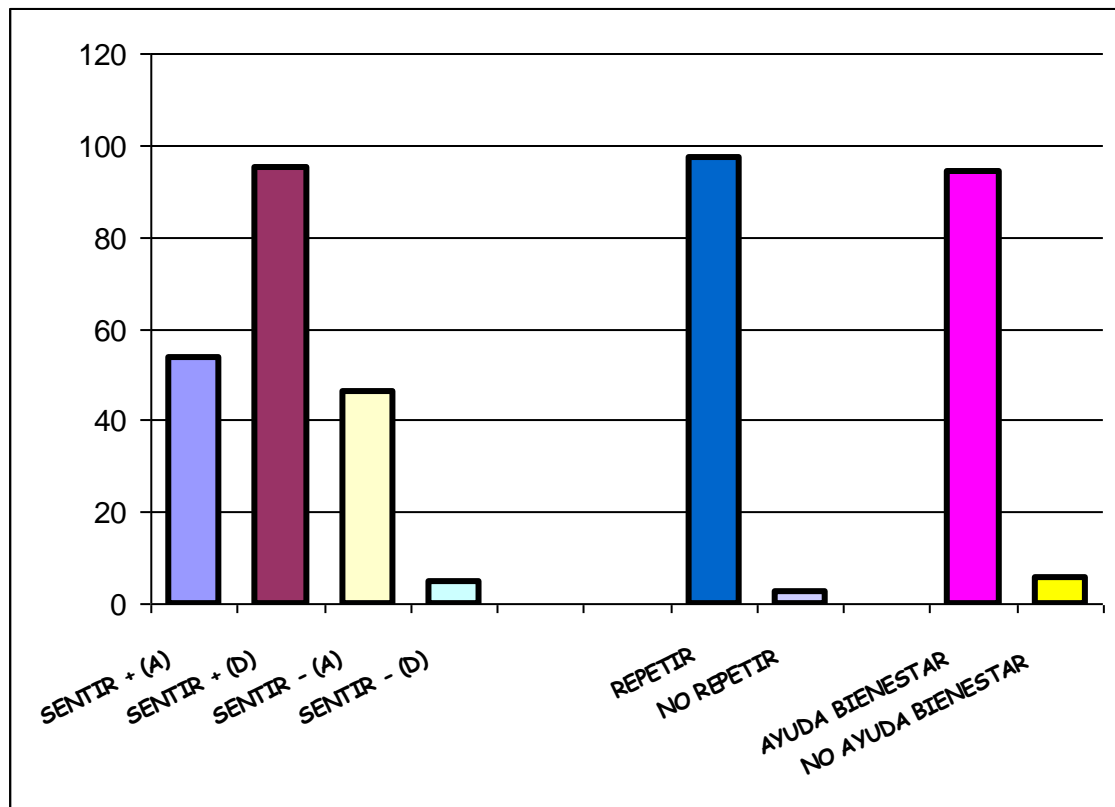


Fig. 3. Las barras representan el porcentaje de individuos de la muestra que tenían sensaciones positivas y o negativas antes de empezar la sesión (SENTIR A) y después de la sesión (SENTIR D). Se muestra el porcentaje de participantes que desearon repetir la sesión y los que pensaron que el sistema les ayuda a mejorar su bienestar.

CONCLUSIONES

RELACIÓN ENTRE LOS PARÁMETROS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LOS EJES DE ACTUACIÓN DE LA BIODANZA

Al analizar los elementos que componen la IE y las líneas de acción de la Biodanza, se encuentran coincidencias. Así, la automotivación se asocia con la vitalidad individual, es decir, con las ganas de vivir, el empuje para iniciar proyectos, la curiosidad por el aprendizaje, etc.

El autoconocimiento se relaciona con la trascendencia; es decir, con la conexión con uno mismo, la capacidad para ir más allá del propio pensamiento, la integración con la naturaleza y la identidad.

Las habilidades sociales se relacionan con la afectividad y la creatividad. Si la IE propone la asertividad como capacidad idónea para vivir en sociedad; la Biodanza trabaja en la conexión afectiva con los otros, el vínculo entre individuos y el intercambio de experiencias gratificantes entre personas.

En este sentido, la empatía se relaciona directamente con la afectividad como la capacidad para ponerse en el lugar del otro, comprender su postura y sus necesidades.

El autocontrol se relaciona de nuevo con el trabajo de la afectividad, en este caso, el autoafecto, la autoestima y la autoregulación que propone la Biodanza.

Desde este punto de vista, si el movimiento corporal indica cómo se vive y se actúa, el cambio o transformación en la danza refleja la modificación conductual. Es decir, la Biodanza consigue una evolución en el movimiento que se extrapola a la vida cotidiana produciendo por tanto, un desarrollo de los parámetros de la IE de la persona que la practica con regularidad.

En la muestra que se ha analizado se observa cómo alrededor del 40% de la población estudiantil muestreada, necesita mejorar los aspectos relacionados con el autoconocimiento, es decir, en términos de Biodanza, la identidad y la conexión con uno mismo (trascendencia). Por otro lado, el hecho de que la identidad se refleje en los demás y que el sistema propuesto se desarrolle en sesiones grupales, favorece asimismo el reconocimiento propio.

Los individuos deficientes en comprensión y regulación muestran carencias en habilidades sociales, poca integración social, agresividad o inhibición; es decir, el poco desarrollo de la creatividad y la afectividad que implica autoregulación, control emocional, creación de nuevas pautas de

conducta, etc. Estos aspectos se desarrollan en profundidad en el sistema Biodanza.

En conclusión, el sistema Biodanza puede ser una herramienta útil para el desarrollo de la IE de los estudiantes analizados.

Se propone integrar el sistema en los proyectos de mejora de la convivencia de los centros educativos y difundirlo en los ámbitos en los que las relaciones humanas sea la principal actividad que se realice en cualquier ámbito social.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Daniel Goleman (1998) "Inteligencia Emocional". Ed. Kairós
- ❖ Carlos Hué (2008) "La Educación Emocional y el bienestar del Profesorado". Ed. Wolters Kluwer
- ❖ Rolando Toro (2008) "Biodanza" y apuntes de formación.
- ❖ Pablo Berrocal (2008) "A review of Trait Meta- Modd Research TMM24". *International Journal of Psychology Research*, Vol. 2, 1/2, 39-67.
- ❖ Jose Antonio Marina (2005) "La inteligencia fracasada". Ed. Anagrama. Colección Argumentos.