

FLOW (fluir),
CREATIVIDAD

4

BIODANZA

Formas de
acercarnos

a la

FELICIDAD

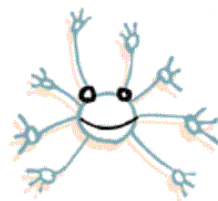


Foto: Leonard Freed

David Díez Sánchez



www.biodanzaya.com



neuronilla.com

Fundación Neuronilla
para la Creatividad e Innovación

www.neuronilla.com

ÍNDICE

- 1) INTRODUCCIÓN BÁSICA (p.3)
- 2) ¿QUÉ ES TODO ESTO? (p.4)
 - 2.1) ¿Qué te sucede cuando te involucras en una actividad? (p.4)
 - 2.2) ¿Qué es Flow? (p.5)
 - 2.3) ¿Qué es Creatividad? (p.8)
 - 2.4) ¿Qué es Biodanza? (p. 12)
 - 2.5) Biodanza y Flow. (p. 15)
- 3) FELICIDAD (p. 16)
 - 3.1) Felicidad y Flow. (p.16)
 - 3.2) Felicidad y Biodanza. (p. 18)
- 4) LOS ELEMENTOS DEL FLUIR EN LA CREATIVIDAD Y LA BIODANZA (p. 20)
 - 4.0) Presentando esos elementos. (p. 20)
 - 4.1) Hay metas claras en cada paso del camino. (p.21)
 - 4.2) Hay una respuesta inmediata a las propias acciones. (p. 24)
 - 4.3) Existe equilibrio entre dificultades y destrezas. (p. 27)
 - 4.4) Actividad y conciencia están mezcladas. (p. 31)
 - 4.5) Las distracciones quedan excluidas de la conciencia. (p. 33)
 - 4.6) No hay miedo al fracaso. (p. 35)
 - 4.7) La autoconciencia desaparece. (p. 38)
 - 4.8) El sentido del tiempo queda distorsionado. (p. 41)
 - 4.9) La actividad se convierte en autotélica. (p. 43)
- 5) CONCLUSIONES (p. 47)
- 6) BIBLIOGRAFÍA COMENTADA (p. 50)
- 7) AGRADECIMIENTOS (p. 55)
- 8) REFERENCIAS (p. 57)

LEYENDA

En la columna derecha encontrarás las **notas** que corresponden a los números [entre corchetes] del texto. Sáltatelas si quieres una lectura rápida.

[x] En azul van las sugerencias para **pensar**: profundizaciones teóricas, notas bibliográficas y reflexiones.

[x] En rojo las sugerencias para **sentir**: ejemplos, experiencias personales y citas.

En negro la autoría de las imágenes.

1) INTRODUCCIÓN BÁSICA

Este trabajo gira en torno a la relación entre tres elementos: el Fluir, la Creatividad y la Biodanza y de cómo nos ayudan a crecer en **Felicidad**.

Partimos del concepto de **Flow** (Fluir, Fluidez, Fluencia o Flujo), entendido desde el prisma de los estudios de Mihaly Csikszentmihalyi (autor cuyos trabajos se relacionan con la rama de la Psicología Positiva encabezada por Martín E. Seligman).

El fluir es el estado de conciencia que experimentamos cuando nos encontramos completamente absortos en aquello que estamos haciendo; cuando fluimos, nuestra atención está puesta en la actividad y nuestros pensamientos, sentimientos y actos se encuentran armónicamente involucrados en ella, perdemos la noción del tiempo, desaparecen las distracciones, sacamos el mayor partido de nuestras destrezas y habilidades... la actividad tiene sentido en sí misma y no sólo como un medio para otro fin. Esta “experiencia óptima” nos aporta una enorme gratificación y el desarrollo de nuestras fortalezas y virtudes personales. Y además... ¡podemos aprender a fluir! Este es uno de los aspectos esenciales para incrementar nuestra calidad de vida y, en definitiva, nuestra felicidad.

El segundo elemento es la **Creatividad**, entendida aquí de forma amplia, como potencial y derecho que poseen todas las personas, grupos y pueblos. Una concepción integral que incluye pensamientos, sentimientos, percepciones, instintos, cuerpos, acciones, relaciones, culturas, contextos... algo que nos sirve, además de para otras cosas, para construirnos una vida más feliz.

Y llegamos al tercer elemento, la **Biodanza** es un sistema de desarrollo personal creado por Rolando Toro Araneda (psicólogo y artista chileno).

La Biodanza utiliza como recursos la música, el movimiento y las relaciones interpersonales. Pretende fortalecer la expresión y desarrollo de los potenciales humanos y parte de la afectividad para la integración de la persona consigo misma, con las demás personas y con el entorno. Su método se basa en la inducción de vivencias integradoras, la experiencia vivida por un individuo en el aquí y ahora.

Nuevamente, nos encontramos con un elemento que, esta vez de la mano del placer y la alegría de vivir, nos acompaña hacia la felicidad.

A mi modo de ver lo experimentado en Biodanza y el fluir estudiado por Csikszentmihalyi tienen mucho que ver. Considero que en Biodanza se fluye, pero lo más importante es que nos ayuda a llevar ese fluir a nuestro día a día. El objetivo de este texto es argumentar el potencial de la Biodanza para ello, **cómo la práctica regular de la Biodanza desarrolla nuestra capacidad para entrar en estado de flujo**. Una gran forma de acercarnos a la felicidad.

David Díez Sánchez

Si quieres practicar Biodanza o saber más de ello: www.biodanzaya.com

Si quieres saber más sobre Creatividad e Innovación: www.neuronilla.com

Si quieres contactar con el autor: daviddiez@neuronilla.com





Imagen (autor): Leonard Freed.

2) ¿QUÉ ES TODO ESTO?

2.1) ¿QUÉ TE SUCEDE CUANDO TE INVOLUCRAS EN UNA ACTIVIDAD?

¿Has vivido alguna vez la siguiente experiencia? Estás realizando una actividad... estás absolutamente concentrado o concentrada... te olvidas de lo que ocurre a tu alrededor... el tiempo se pasa volando... tus pensamientos están en lo que estás haciendo... tus sentimientos también están relacionados con lo que estás haciendo... quizá aparezcan dificultades, pero también tu capacidad para afrontarlas... desaparecen las distracciones y preocupaciones... parece que todo va sobre ruedas... haces lo que estás haciendo por el propio deleite de hacerlo y no quieres dejar de hacerlo. Estás fluyendo con lo que haces. Al terminar sientes una gran satisfacción. Te sientes más grande. [1]

Sobre ese tipo de experiencia es sobre la que vamos a reflexionar.

[1] ¿Qué crees que les sucede al niño y la niña de la foto de Leonard Freed?

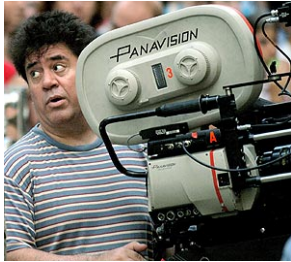
¿Qué estarán pensando?

A mí no me dan pinta de estar pensando en ese problema de matemáticas que no les sale, en qué pensará la gente que les vea, ni en lo cara que se pondrá la hipoteca con la subida de los tipos de interés.

A mí me da la sensación de que están "viviendo el momento". Concentrados en su juego sin analizar lo que están sintiendo.

¿Qué te pasa a ti cuando te concentras en hacer aquello que te entusiasma?

Jugar al baloncesto, cocinar, realizar operaciones quirúrgicas, hacer el amor, leer, trabajar, tocar la guitarra... Hay cosas que hacemos por su interés en sí mismas, sin esperar otra recompensa que la gratificación que nos produce. También actividades profesionales que, al menos algunas personas, seguiríamos haciendo aunque nos tocara la lotería.



Imágenes: grandes creadores posiblemente en estado de flujo. De izquierda a derecha y de arriba abajo: Michael Nyman (compositor), Michael Jordan (jugador de baloncesto), Pedro Almodóvar (director de cine), Anatoly Karpov (jugador de ajedrez), Muhammad Yunus (economista creador del concepto de "microcrédito"), Rolando Toro Araneda (psicólogo creador de la Biodanza).

[1] Una aclaración lingüística importante: **en la teoría de Biodanza se utiliza el término "fluir" y "fluidez" con otro significado** distinto al que estamos tratando aunque puedan existir ciertas conexiones entre ambos. En Biodanza se llama **fluir** a una categoría de movimiento caracterizada por la continuidad, adaptación, sensibilidad, desaceleración, armonía... [para más información ver "Movimiento Humano"]. También otras disciplinas, sistemas, técnicas y culturas, utilizan ese nombre de formas distintas. Igualmente existen otras denominaciones para referirse a este tipo de experiencia. En este trabajo nos centraremos siempre en las acepciones derivadas de los estudios de Csikszentmihalyi.

[2] Este concepto va más allá que el de ocio. Según Jaume Trilla Bernet (1991) las tres condiciones que debe cumplir una actividad para que se considere "ocio" son:

- La **autonomía**; la persona percibe, al menos desde su subjetividad, que tiene libertad en el "qué hacer", es decir en la elección de la actividad y en el "como hacerlo", en la responsabilidad en la manera de realizarla.
- El **autotelismo**; es decir, que realizar la actividad es un fin en sí mismo y no un medio para alcanzar otro bien, o al menos ese resultado tiene una importancia secundaria.
- La vivencia **placentera**; o sea, que nos supone una experiencia satisfactoria o grata, sin necesidad de excluir

2.2) ¿QUÉ ES FLOW?

En este trabajo se hace referencia al concepto "Fluir" ("flow") que aporta Mihaly Csikszentmihalyi en 1990 y que posteriormente, en 1996, relaciona con la creatividad. También llamado "fluidez", "fluencia" o "flujo", es un concepto que ha tenido una gran acogida en muchas disciplinas y entre autores de gran reconocimiento (Martin Seligman, Howard Gardner...) y que se ha convertido en uno de los soportes de la Psicología Positiva y el estudio de la Felicidad. [1]

Csikszentmihalyi habla de este concepto de flujo como "el estado en el cual las personas se hayan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla" (Csikszentmihalyi, 1990). [2]

Algunas consideraciones que nos sirven para caracterizar esta “**experiencia óptima**” a la que estamos llamando **fluir** son:

- Existe una **concentración intensa**, nuestra atención está puesta en aquello que estamos realizando.
- La **conciencia está ordenada** armoniosamente “esto sucede cuando la energía psíquica (o atención) se utiliza para obtener metas realistas y cuando las habilidades encajan con las oportunidades para actuar” (Csikszentmihalyi, 1990).
- Es un estado de conciencia **casi automático**, no requiere esfuerzo porque “cuando la información que llega a la conciencia es congruente con nuestras metas, la energía psíquica fluye sin esfuerzo” (Csikszentmihalyi, 1990). Una observación importante es que no solemos ser conscientes de que hemos entrado en estado de flujo hasta que salimos de él. En el durante, solamente estamos en lo que estamos, no en evaluar cómo nos sentimos o qué nombre ponemos a lo que experimentamos. Incluso, también hay argumentos que cuestionan que se experimenten emociones durante el fluir: “Aunque las emociones positivas como el placer, la euforia y el éxtasis se mencionen, sobre todo a posteriori, en realidad no se experimentan. De hecho, la falta de emoción y de cualquier tipo de conciencia es la clave de la fluidez. La conciencia y la emoción tienen por objeto corregir la trayectoria del pensamiento y la acción; no son necesarios cuando lo que una persona está haciendo roza la perfección” (Seligman, 2002). [3] [4] [5]
- Nos provoca el **desarrollo de nuestros potenciales**. Las actividades que me producen la experiencia de flujo no me pueden resultar ni tan fáciles para que me aburran ni tan difíciles para que me causen ansiedad y la gratificación que me producen no puede “obtenerse o aumentarse de manera permanente sin desarrollar las fortalezas y virtudes personales” (Seligman, 2002). Es una experiencia que nos enriquece personalmente.
- Es algo **activo**, no algo que “nos sucede” sino que “hacemos que nos suceda”. No depende de “qué” actividad hacemos sino de “cómo” la

que exija esfuerzo o que en su transcurso existan momentos difíciles incluso desagradables.

Desde una perspectiva amplia, una actividad que cumpla estas características, podría considerarse ocio aunque no se desarrolle durante el tiempo libre, por ejemplo en el trabajo.

[3] Gardner lo expresa diciendo: “En cierto sentido, los que están «en flujo» no son conscientes de la experiencia en ese momento; sin embargo, cuando reflexionan, sienten que han estado plenamente vivos, totalmente realizados y envueltos en una «experiencia cumbre»” (Gardner, 1993).

[4] Yo no diría tanto (también depende de a qué llamemos emociones, sentimientos... yo con emociones me referiré a todo lo relacionado con la dimensión emocional o afectiva del ser humano).

Puedo estar fluyendo completamente (o casi) y sin embargo sentir euforia (al meter un gol jugando al fútbol o al haber cerrado un trato satisfactorio en una negociación empresarial), cariño (al compartir un juego cooperativo con unos niños/as trabajando de educador/a), alegría (al encontrar la palabra que buscaba en mi redacción) o esperanza o alivio (al encontrar el color e imagen que cuadra con la campaña publicitaria que me han encargado).

También puedo estar en estado de flujo y experimentar emociones desagradables como ira (cuando mi interlocutor político utiliza argumentos demagógicos) o incluso miedo (esos nubarrones que se acercan cuando escalo o ese derrame que no esperaba cuando estoy operando a un paciente). Pero aunque perciba ese miedo, cuando fluyo, no se convierte en un “miedo al fracaso”, no temo perder el control (como se explicará en el capítulo “no hay miedo al fracaso”).

En palabras de Csikszentmihalyi “Tales experiencias no tienen que ser necesariamente agradables

hacemos. Podemos llegar a tener una experiencia de flujo con actividades que antes no nos lo proporcionaban. Igualmente, no siempre fluimos con nuestra actividad favorita.

- Existe **sensación de control** o, mejor dicho, no nos importa el perder el control, “todos hemos vivido ocasiones en las que en lugar de ser abofeteados por fuerzas anónimas, hemos sentido que teníamos el control de nuestras acciones, que éramos los dueños de nuestro propio destino. En las raras ocasiones en que esto sucede sentimos una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría que habíamos deseado durante largo tiempo y que se convierte en un hito en el recuerdo de cómo debería ser la vida.” (Csikszentmihalyi, 1990).
- Es **transcultural**, algo que les ocurre y que expresan de forma muy parecida personas de culturas muy distantes. Tampoco varía mucho con el género o la edad.
- La actividad que lo produce se convierte en **autotélica**, es decir, que es un fin en sí misma y no un medio para conseguir otra cosa. Existe una gran “motivación intrínseca” que nos lleva a realizarla aunque no nos reporte ningún beneficio económico o de otra índole e incluso nos sponga un esfuerzo.
- Es una experiencia que nos aporta **felicidad**, nos llena de gozo, satisfacción y disfrute aunque no necesariamente sea agradable en el momento que ocurre.

Podemos entender estas experiencias de flujo como “**vivencias de integración**” (e integradoras) en las que nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y cuerpo, están armónicamente puestos en una cosa: la actividad que estamos realizando. En el *fluir*, solo tiene cabida aquello relacionado con el aquí y ahora.

Todas las personas hemos tenido al menos alguna vez esta experiencia, pero lo mejor de todo es que **podemos potenciar nuestra capacidad para alcanzar la fluidez más frecuentemente y que eso nos incrementará nuestra felicidad.**

¿Quieres saber cómo hacerlo? Pues sigue leyendo.

en el momento en que ocurren. [...] sin embargo, pueden haber sido los mejores momentos de su vida.” (Csikszentmihalyi, 1990). Igualmente somos muy conscientes de “todo”, pero solo de todo lo que tiene que ver con lo que estamos haciendo (como el atleta que es consciente de que va por la vuelta ocho o la arquitecta que sabe qué pesos puede soportar una columna de determinado material).

[5] La diferencia está en que **al fluir, las emociones están completamente imbricadas con lo que estoy haciendo**, confluyen en ello y no suponen distracciones, “vienen a cuento”. Además, muy posiblemente sean emociones adaptativas y no desadaptativas o poco sanas, es decir que están bien canalizadas (emociones “centrales adaptativas” según la nomenclatura que utiliza Leslie Greenberg). Las que sí desaparecen son las que no tienen relación con mi dedicación presente (como la tristeza porque mi pareja se fue cuando me concentro en la partida de ajedrez). Igualmente ocurre con aquello de lo que soy consciente o no, me “llega” lo que tiene que ver con lo que hago, y no lo que no tiene relación con ello (incluso se quedan temporalmente excluidos aspectos que están muy presentes fuera del estado de flujo como por ejemplo “¿cómo soy yo?”, tal y como explicaremos en el capítulo “la autoconciencia desaparece”). Lo que sí es cierto, es que es posteriormente cuando valoro plenamente la experiencia en sí y tomo conciencia de haber vivido algo grande.



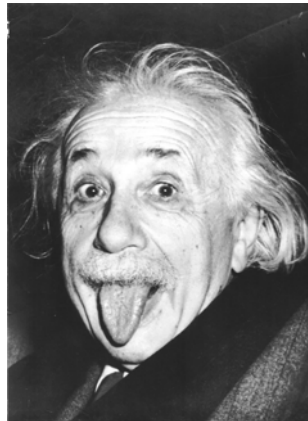


Imagen: Albert Einstein.

2.3) ¿QUÉ ES CREATIVIDAD?

No pretendo en este pequeño apartado responder a una pregunta tan ambiciosa.

Tan sólo aclarar que parto de una **concepción integral de la creatividad**, entendida esta de modo amplio como fenómeno complejo, multidimensional, multifacético, interdisciplinar, global.

Sostengo que todas las personas son creativas y que pueden desarrollar ese potencial. Que no es exclusividad de los grandes genios de la historia de la humanidad ni de artistas, publicistas ni rebeldes. [1]

Considero que en involucra a todas las dimensiones del ser humano (cognitiva, emocional, conductual, corporal, instintiva, trascendental, ética, relacional, social, cultural...). Algo que va más allá del “pensamiento creativo” o la “solución creativa de problemas”.

Incluyo entre sus elementos no sólo la generación o producción sino también la evaluación y desarrollo de aquello que generamos. Me uno a la consideración de que el resultado del acto creativo ha de ser, en mayor o menor medida, original, desconocido, distinto o inusual, y además, satisfactorio, útil, adaptado, que nos resuelve un problema o nos ofrece un beneficio. Es decir, entiendo la creatividad como **novedad valiosa**, no sólo como “pájaros en el aire” sino también como “castillos en la tierra”, como **aquello que hace realidad la fantasía**.

Como metáfora nemotécnica, propongo relacionar los cuatro elementos con aspectos o momentos que se dan en el hecho de crear:

[1] “Estar vivo es tejer una historia desde un principio que no se recuerda, hasta un final del que nada se sabe”.
(Frase con la que comienza la de película “Génesis” (2004) de Claude Nuridsany y Marie Perennou).

- **Aire (Generación – Producción).**
Es cuando generamos ideas, es el espacio para la imaginación, la fantasía, donde se da permiso al error, a lo descabellado. Es la parte de la lluvia de ideas (brainstorming) en la que se suspende el juicio.
- **Agua (Evaluación – Duda).**
Evaluamos aquellas ideas que hemos generado, valoramos sus riesgos y potencialidades, descartamos las que no nos sirven (al menos de momento), las reorganizamos en torno a “conceptos” o familias semánticas, priorizamos.
- **Tierra (Concreción – Desarrollo).**
Materializamos aquello que hemos ideado, es el proceso de realización de lo que hemos imaginado, de construir un producto (tangible o no). Un proceso que puede ser largo (“La creatividad es un 1% de inspiración y un 99% de transpiración” como decían Thomas Edison y Johan Wolfgang Von Goethe).
- **Fuego (Motivación – Deseo).**
Y por supuesto el motor de todo el proceso, la emoción, la pasión, las ganas de crear.

Considero que todas las personas poseen capacitaciones relacionadas con los cuatro elementos aunque podemos tener mayor tendencia o facilidad para uno u otro. [2]

Por supuesto, en el acto creativo se suelen dar todos esos elementos de forma difícil de diseccionar, en espiral, con idas y venidas de uno a otro y, frecuentemente con mezclas entre ellos. No obstante cabe recordar la importancia que tiene separar conscientemente (al menos en los momentos que decidamos), cuándo estamos generando ideas de cuándo las estamos evaluando, separar cuándo estamos usando el “programa ilógico” y cuándo el “programa lógico” como expresa Guy Aznar [3]. De no ser así, no permitimos que se dé la desinhibición suficiente, el “vuelo” necesario para establecer conexiones, analogías, poco usuales que nos permitan una idea luminosa. [4]

Basándose en Poincaré (1913) y en Graham Wallas (1926), muchos autores (Mihaly Csikszentmihalyi,

[2] Por ejemplo, hay personas que generan muchas e ingeniosas ideas pero que nunca las llevan a cabo, otras, en cambio, son eficaces para materializar algo a partir de cualquier idea que escuchan. Las hay que pueden embarcarse, empleando mucho tiempo, energía y dinero, en un proyecto poco o nada viable por no haber realizado una buena evaluación, de igual manera que otras pueden perder la oportunidad de una gran creación por no haberse atrevido a darle continuidad. Hay también quienes con una gran motivación suplen cualquier carencia que tengan en otros aspectos.

[3] Guy Aznar es autor de diversas publicaciones sobre creatividad, creador de la técnicas “sinapsis” y presidente de la asociación Francesa para el Desarrollo de la Creatividad.

[4] Por ejemplo, si hacemos una lluvia de ideas en grupo, no permitamos durante la fase de producción expresiones como “eso es imposible”, “eso es absurdo”, “trabajemos seriamente”, “qué tontería” o risitas irónicas que lo que consiguen es bloquear el clima grupal, desalentar el esfuerzo de escape de lo obvio y que el grupo quede aferrado a lo “factible”, abortando el viaje al absurdo necesario para dar con pepitas de oro. Apuntemos todas las ideas por descabelladas que parezcan. Más tarde ya pondremos la cautela al evaluarlas. Paradójicamente, el saber que habrá una buena evaluación de las ideas que generemos, nos libera para volar más imaginativamente.

Saturnino De La Torre, James Webb Young...) se han referido a un posible proceso de creación que podemos reflejar en 6 fases. [5]

- **Preparación**

Contempla tanto la selección e identificación del objetivo creativo sobre el que vamos a trabajar como la recopilación de documentación e información relacionada con él.

- **Generación**

Es la inmersión en el objetivo creativo, la “masticación” de aquello sobre lo que queremos crear. Es el largo y complejo trabajo de manipular, experimentar, generar ideas y buscar alternativas sobre el tema que nos ocupa de forma consciente. Puede realizarse con la ayuda de Técnicas de Creatividad.

- **Incubación**

Un posible periodo de “descanso ficticio” en el que, aunque no se esté trabajando de forma consciente en el objetivo creativo, se está dando otro tipo de elaboración no consciente que nos puede llevar a la idea buscada.

Generalmente ocurre con aquellos proyectos con los que tenemos una gran motivación o implicación emocional. [6]

Policastro (1995), añade una fase intermedia que llama “vislumbre”.

- **Iluminación**

El instante de la inspiración, cuando aparece la idea luminosa.

Quizá la idea genial parece surgir en el momento menos pensado, frecuentemente en el transcurso de actividades que nos ocupan poca capacidad de atención con lo que se libera “espacio” para que emerjan las elaboraciones no conscientes. Se suele hablar de las tres “b” para referirse a estas actividades, en inglés “bus”, “bed” y “bath”. También se llama a esta fase momento “Eureka” o “Ajá” en el que se da un “insight” (nueva configuración con significado superior a la suma de las partes) y un “afecto positivo” (satisfacción o euforia).

La emotividad del “Ajá” es tan poderosa que en

[5] La metáfora más clásica que ilustra este proceso es la de la generación del principio de Arquímedes (“un cuerpo total o parcialmente sumergido en un fluido estático, será empujado con una fuerza igual al peso del volumen del fluido desplazado por dicho objeto”).

Arquímedes se hallaba trabajando conscientemente en una tarea que le habían encargado (el rey quería saber si la corona que le habían regalado era realmente de oro): fases de preparación y generación. Agotado de trabajar decide darse un descanso y tomar un baño: fase de incubación. Al meterse en la bañera y observar el agua derramada tiene un insight: fase de iluminación. La euforia es tal que sale por la calle desnudo gritando ¡Eureka! (“lo encontré”).

[6] E lo que Robert Olton llama “preocupación creadora”. La incubación es algo así como dejar que el inconsciente digiera el objetivo mientras descansamos (escuchar música, ir al teatro, quedar con amigos... preferiblemente distracciones estimulantes de la imaginación y las emociones). Muchas veces basta con ir al servicio y volver.

ocasiones hace olvidar el proceso que ha llevado a esta intuición y permite fantasear con atribuciones mágicas para explicar lo que nos ha ocurrido (musas, visitas de dioses...).

- **Evaluación**

La fase decisiva en la que valoramos y verificamos si esa inspiración es valiosa o no. Matizamos la idea para que se pueda llevar a la práctica y le damos la configuración final.

- **Elaboración**

La fase de desarrollo, comunicación y aplicación práctica de la idea. Es frecuentemente largo y muchas veces arduo. Una parte importante es la difusión y socialización de la creación.

¡Ojo! Cabe aclarar que no siempre tienen por qué darse estos pasos ni por este orden.

Desde esta perspectiva, el producto creativo es resultado de un gran trabajo previo y posterior a la “iluminación”, lo que ofrece una alternativa a las explicaciones basadas en las musas e inspiraciones divinas o mágicas. [7]

Esto, se suele expresar con la frase: “ La creatividad es un 1% de inspiración y un 99% de transpiración” (atribuida a Thomas Alva Edison y a Johan Wolfgang von Goethe).

Mi concepción de la creatividad, alberga también otros conceptos como imaginación, intuición, originalidad, invención, innovación...

También contemplo la **creatividad existencial**, la construcción de nuestra propia vida, nuestro propio camino en interacción con el entorno. El desarrollo en nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

Considero, como nos recuerda Marga Iñiguez [8], que **es un derecho de todas las personas, los grupos y los pueblos.**

[7] También desmitificador es el concepto de “serendipia” o “serendipity” con el que se denomina a aquellos descubrimientos (como el de la penicilina) realizados supuestamente por azar pero que realmente conllevan una gran dosis de trabajo, dedicación, motivación y habilidades de la persona creadora.

[8] Marga Iñiguez es una consultora en creatividad e innovación de prestigio internacional, que trabaja desde 1965 en 16 países y muy diversos campos: gobiernos, empresas, arte, medios de comunicación...



2.4) ¿QUÉ ES BIODANZA?

La Biodanza es un sistema de desarrollo personal (la denominación completa es “Biodanza Sistema Rolando Toro”). Se creó en Chile, en la década de los años 60, de la mano de Rolando Toro Araneda (psicólogo y artista) y se ha extendido por todo el mundo en una progresión asombrosa. [1] [2] [3]

Utiliza como recursos la música, el movimiento y las relaciones interpersonales. Cada sesión cuenta con una compleja y progresiva secuencia de unos 12-14 ejercicios-danza a realizar individualmente, en parejas, en pequeños grupos o en el grupo completo. Los movimientos siempre son orgánicos y adaptables a todo

Imágenes (autora): Sandra De Rivas Hermosilla.
Serie: “Líneas de vivencia en Biodanza”: Afectividad, Vitalidad, Creatividad, Sexualidad y Trascendencia.

[1] “Lograr una definición de Biodanza sería un intento tan quimérico como tratar de definir el amor, el arte o la vida. [...] Una captación cognitiva de Biodanza es imposible. Sólo viviéndola se puede abarcar su verdadero significado. Biodanza es la participación en un nuevo modo de vivir, a partir de intensas vivencias personales inducidas por la danza” (Toro, “a”).

[2] Cuando alguien pregunta “¿qué es la Biodanza?”, quizá la respuesta más sensata que podemos dar es: “pruébalo”. Efectivamente es difícil transmitir con palabras la subjetividad de lo vivido en Biodanza, posiblemente habrá tantas definiciones como personas biodanzantes. Tampoco sorprenda que esas personas den una respuesta vaga o confusa, es la dificultad de trasladar a lo cognitivo una experiencia que ha tocado más lo instintivo y afectivo. Podemos además, describirla desde distintos enfoques y ciencias (biología, psicología, antropología, arte...) y dada su complejidad, cualquier acercamiento se dejaría en el tintero aspectos esenciales del sistema.

[3] Pese a lo anteriormente dicho, vamos a dar algunas definiciones de “Biodanza”, todas ellas coexisten se complementan y refuerzan.

- La definición más actual (2009) que propone Rolando Toro es: “La Biodanza es un sistema de aceleración de procesos integrativos a nivel molecular, celular, metabólico, neurológico y existencial, en un ambiente enriquecido mediante ecofactores universales humanos”.
- La definición más habitualmente utilizada es: “Biodanza es un sistema de

tipo de personas, no siguen “pasos” prefijados con lo que no es necesario “saber bailar” ni una condición física especial.

Uno de los fines de la Biodanza (que es a su vez un medio) es la **integración de la persona con el entorno, con las demás personas y consigo misma** (cuerpo, emociones, pensamientos, acciones, instintos...).

Pretende, entre otros beneficios, la **expresión y desarrollo de nuestros potenciales**.

Rolando Toro los organiza en cinco bloques que corresponden con las **cinco líneas de vivencia** que se estimulan en la Biodanza:

- **Vitalidad:** que incluye lo relacionado con la salud, el equilibrio orgánico, el ímpetu vital, el inconsciente vital, la homeostasis, el instinto de conservación, la energía para la acción, la resistencia inmunológica, los estados de ánimo...
- **Afectividad:** el amor indiferenciado por los seres humanos y por la vida en general, la amistad, el vínculo, la solidaridad, el altruismo...
- **Creatividad:** existencial y artística, la renovación, la innovación, la fantasía, la expresión...
- **Sexualidad:** el placer, el deseo, la sensualidad, el erotismo...
- **Trascendencia:** el vínculo con todo lo demás (personas, demás seres vivos, universo...), la ecología, la expansión de conciencia...

Su método se basa en la inducción de **vivencias integradoras**, la experiencia vivida por un individuo en el aquí y ahora, esto se explica en el apartado “4.4.c) Biodanza (actividad y conciencia mezcladas)”.

La Biodanza siempre **se orienta desde y para los aspectos positivos**, se dirige al crecimiento, al fortalecimiento de los recursos y capacidades genuinas de cada persona, y las que comparte con el resto de la humanidad. No va tanto a los problemas sino a las potencialidades. No tanto a “cómo remediar aquello que está mal”, sino a “cómo potenciar aquello que está bien”, sabiendo que, muy frecuentemente como resultado de ello, además, se remedia el mal aunque no sea esa la meta principal. [4]

Un concepto clave en la teoría de la Biodanza es el de **Inconsciente Vital**. Como ampliación a los conceptos de

integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida.

Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro de grupo” (Toro, 2000).

- “Biodanza: la danza de la vida”.
- “Biodanza: la poética del encuentro humano”.

[4] “Biodanza trabaja con la parte sana de los participantes, con sus esbozos de creatividad, con sus restos de entusiasmo, con su oprimida necesidad de amor, con sus ocultas capacidades expresivas, con su sinceridad.” (Toro, “b”).

“La diversidad de los problemas y de los cuadros clínicos que la Biodanza ayuda a resolver se debe a la singular característica metodológica que la distingue, y que consiste en la acción sobre la parte sana del individuo. [...] ...cuando es posible hacer crecer la “parte luminosa” de un enfermo, la “parte oscura”, representada por los síntomas, tiende a reducirse” (Toro, 2000).



“Inconsciente Personal” de Freud y el de “Inconsciente Colectivo” de Jung, Rolando Toro Araneda propuso el concepto de “Inconsciente Vital” para referirse a una especie de “psiquismo” de las células, tejidos y órganos que obedece a un impulso global de auto-conservación. Posee una gran autonomía respecto a la conciencia y al comportamiento humano y da origen a los estados de humor. La Biodanza trabaja especialmente con el Inconsciente Vital, lo que permite una acción muy eficaz y profunda sobre nuestro estado cenestésico de bienestar.

Muy ligado con lo anterior, un pilar básico de la teoría relacionada con la Biodanza es el **Principio Biocéntrico**. Consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales que toma como referencial el respeto por la vida, proponiendo la potenciación de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. [5]

Se practica principalmente en una sesión semanal de unas dos horas de duración (media hora hablada y hora y media de la vivencia de Biodanza), pero ofrece una diversidad de formatos. [6]

Posee además multitud de **aplicaciones**, adaptaciones específicas de los fundamentos de la Biodanza para su realización con determinados colectivos (Biodanza en Empresas, Biodanza con Niños/as y Adolescentes, Biodanza Clínica, Educación Biocéntrica...).

Igualmente, cuenta con un gran número de **extensiones**, trabajos complementarios que aunque basados en los principios y métodos de la Biodanza presentan ciertas modificaciones (“Biodanza Acuática”, “Biodanza en Masaje”, “Biodanza en la Naturaleza”, “Biodanza y Arcilla”, “Proyecto Minotauro”, “Identidad y los Cuatro Elementos”, “El árbol de los Deseos”, “Biodanza y Voz”, “Biodanza y Alimentación Biocéntrica”...).

Actualmente Biodanza se practica en todo el planeta y hay escuelas de formación en más de 30 países. Se regula y organiza a través de la **International Biocentric Foundation**, presidida por Rolando Toro Araneda.

[5] “El Principio Biocéntrico que formulé en 1970, se inspira en el pensamiento de que el Universo está organizado en función de la vida. Esto significa que la vida es una condición esencial en la génesis del universo. La vida sería, según este abordaje, un proyecto-fuerza que conduce, a través de millones de años, la evolución del cosmos.” (Toro, 2000).

[6] Algunas cosas que puedes hacer en Biodanza son: bailar, reír, abrazar, jugar, relajarte, activarte, acariciar, expresar, seducir, cooperar, imaginar, desinhibirte, crear, empatizar, trascender, relacionarte, percibir, confiar, disfrutar, descubrir, cambiar, conectar, desconectar, concretar, amar, sorprender, sorprenderte, aprender, desaprender, fluir... Pero la Biodanza es mucho más que eso.



Imagen (autor): Ernst Haas.

2.5) BIODANZA Y FLOW

Supongo que todas las personas que practican Biodanza estarán de acuerdo en que cuando lo hacen, experimentan muy frecuentemente esto que estamos describiendo como fluir. Es lo que en Biodanza solemos llamar “entrar en vivencia”. Pero eso sólo no sería decir mucho del sistema Biodanza porque, como hemos explicado, podemos experimentar el fluir con una infinidad de actividades (por no decir casi todas) dependiendo de cómo las hagamos.

También sería un halago pequeño para la Biodanza decir que, por su configuración, nos lo pone más fácil el entrar en estado de flujo que otras actividades. Aunque considero que esto es cierto, sigue habiendo otras muchas actividades que facilitan la fluidez por cómo están estructuradas.

Además de que en Biodanza se fluye y que es una actividad que nos facilita especialmente el entrar en estado de flujo, lo importante es que **el sistema Biodanza nos ayuda a incrementar la capacidad de fluir**, nos motiva y potencia el desarrollo de las habilidades y actitudes que precisamos para entrar en estado de flujo con cualquier otra actividad. La Biodanza nos facilita generalizar el efecto integrador que nos produce a la integración que precisa la experiencia del fluir. Nos anima implícitamente a hacer más aquellas actividades propias con las que más fluimos y nos fortalece en el difícil arte de convertir una actividad cualquiera en una experiencia de flujo. [1]

[1] Esto al menos es lo que intentaré argumentar en este trabajo. Para ello partiré de cuáles son los 9 elementos que según Csikszentmihalyi conforman las condiciones de la experiencia de flujo. Iré relacionando cada uno de ellos con la creatividad y con lo experimentado en el aula de Biodanza. Y, lo que es más importante, con cómo la Biodanza nos refuerza las destrezas necesarias relacionadas con cada elemento, es decir qué nos aporta la práctica habitual de la Biodanza en relación a ese elemento para que podamos generalizar ese fluir a nuestras actividades cotidianas (esto desarrolla en el capítulo “Los elementos del fluir en la creatividad y la Biodanza”).

Pero antes, vamos a ver cómo el fluir y la Biodanza nos pueden ayudar a ser más felices.



3) FELICIDAD

3.1) FELICIDAD Y FLOW

Tal es la importancia del concepto del fluir que muchos autores en la actualidad lo están considerando un **componente clave para la felicidad**, e íntimamente relacionado con la satisfacción vital y la motivación intrínseca. “En muchos aspectos, el secreto de una vida feliz es aprender a lograr el fluir del mayor número posible de las cosas que hacemos”. (Csikszentmihalyi, 1996).

Vamos a resumir los **aspectos fundamentales para avanzar hacia la felicidad** que destaca Martin Seligman en su libro “La auténtica Felicidad”, para ubicar el fluir dentro de su teoría. [1]

Comienza valorando el cultivo de las “*emociones positivas*”, tanto las orientadas hacia el pasado (como la satisfacción, el orgullo y la serenidad) como las orientadas hacia el futuro (como el optimismo, la esperanza, la confianza y la fé).

Con respecto al presente, señala por un lado la consecución de “*placeres*” que son transitorios, tanto los *corporales* que se manifiestan a través de los sentidos (como disfrutar de un aroma, un deseo sexual o un movimiento corporal), como de los *superiores* más complejos y aprendidos que los anteriores (como el éxtasis, el embeleso, la alegría, el júbilo, la diversión...).

Hasta aquí, se dibuja lo que él llama la “*vida placentera*”.

Imagen (autor de la escultura):
Steffi Greenbaum.

[1] Por supuesto otros autores también apuestan por la relación entre felicidad y flujo:

- “Tener el control en la vida nunca es fácil, y a veces puede ser hasta doloroso, pero a largo plazo las experiencias óptimas añaden un sentimiento de maestría (o tal vez mejor sea decir, un sentimiento de *participación* al determinar el contenido de la vida) que está tan cerca de lo que queremos decir normalmente como felicidad como de cualquier otra cosa que queramos imaginarnos (Csikszentmihalyi, 1990).
- “A la larga, cuanto más fluido experimentamos en la vida diaria, más probable es que nos sintamos felices en conjunto”. (Csikszentmihalyi, 1996).
- Gardner argumenta que cuando hemos tenido experiencias de flujo deseamos seguirlas teniendo, “la expectativa de esos <períodos de flujo> puede ser tan intensa que los individuos emplearán práctica y esfuerzo considerables, e incluso soportarán dolor físico o psicológico, para obtenerlos”. (Gardner, 1993).

Y como en todo, también se advierte sobre las “*contraindicaciones*” del fluir poniendo el ejemplo de las adicciones y el atractivo de los actos delictivos: “...uno debe ser consciente del potencial poder adictivo del flujo. Debemos aceptar el hecho de que nada en el mundo es enteramente positivo; todo poder puede ser mal empleado”. (Csikszentmihalyi, 1990).

La otra parte de lo referido al presente la representa el “*fluir*”, las gratificaciones derivadas de las actividades que nos gusta realizar. Incide en la importancia del crecimiento personal, del desarrollo de nuestras fortalezas y virtudes personales que conllevan los estados de flujo y su aplicación en los principales ámbitos de la existencia.

Eso es lo que él nombra como “*buena vida*”. [2]

Añade además otro elemento esencial, la “*vida significativa*”, aquella que aporta un sentido a la existencia, el aportar nuestras fortalezas y virtudes al servicio de algo que trascienda nuestra persona.

De esta forma, la “*vida plena*”, la auténtica felicidad, se consigue de aunar esa “*vida placentera*”, “*buena vida*” y “*vida significativa*”.

Lo resume exponiendo que “una vida plena consiste en experimentar emociones positivas respecto al pasado y al futuro, disfrutar de los sentimientos positivos procedentes de los placeres, obtener numerosas gratificaciones de nuestras fortalezas características y utilizar éstas al servicio de algo más elevado que nosotros mismos para encontrar así un sentido a la existencia.” (Seligman, 2002).

[2] Una aclaración importante es la diferencia entre placeres y gratificaciones.

- Los “placeres” hacen referencia a la consecución de expectativas controladas por los programas biológicos o por el condicionamiento social. Son pasajeros y tienen una función más homeostática o reconstituyente que de crecimiento personal. Tienen relación con los sentidos y las emociones.
- Las “gratificaciones” (en palabras de Seligman) o “disfrutes” (según Csikszentmihalyi), se refieren al gozo que nos deja la experiencia de flujo, más permanente y con crecimiento psicológico. Están relacionados con la puesta en práctica de fortalezas y virtudes personales.



Imagen (autor): Pablo Picasso.

3.2) FELICIDAD Y BIODANZA

De cruzar la teoría de Seligman sobre felicidad (explicada en el anterior apartado) y los aportes que produce la Biodanza se puede afirmar fácilmente que **la Biodanza nos ayuda a ser más felices.**

Vida placentera

Con esta expresión, Seligman se refiere al cultivo de emociones positivas y placeres. Se me ocurren pocos lugares donde poder experimentar más (y mejores) emociones positivas y placeres que un aula de Biodanza.

La práctica totalidad de las propuestas de Biodanza van de la mano de emociones agradables. No se pretende combatir la tristeza sino aumentar la alegría, no se aborda el miedo sino nuestro valor y no se provoca la ira sino la confianza y la dignidad que faciliten un comportamiento asertivo. [1] [2]

Igualmente, Biodanza revaloriza y homenajea el placer (corporal y superior), superando aquellas concepciones que lo han minusvalorado, desvirtuado, descalificado o censurado. [3]

Buena vida

Sería aquella rica en las gratificaciones que produce la experiencia de flujo. En este artículo se argumenta extendidamente cómo la Biodanza lo propicia. En el apartado “Existe equilibrio entre dificultades y destrezas” se argumenta con más precisión como la Biodanza favorece también el desarrollo de nuestras fortalezas y virtudes personales que conlleva el fluir.

[1] En Biodanza no se provocan deliberadamente emociones desagradables, pero puede ocurrir que aparezcan (por ejemplo al reducir la acción de freno del córtex puede aparecer una tristeza reprimida). Generalmente se permite la expresión de esas emociones siempre y cuando no sean perjudiciales para el participante o el resto del grupo (por ejemplo ante el llanto se da contención afectiva a través del abrazo). Esto facilita la integración y lo que, por ejemplo Leslie Greenberg llama, la validación social de las emociones, el individuo percibe por parte de los/as demás la ausencia de crítica hacia esa emoción (y con ello, de esa persona) lo que facilita que la persona afectada acepte sus propias emociones.

[2] La Biodanza no persigue cualquier tipo de expresión de emociones sino su adecuada canalización. Aquí tenemos algunas expresiones de Rolando Toro en torno a esta cuestión (tomadas de Toro, “c”):
 “Las emociones pueden expresarse a través de caminos saludables o patológicos. Expresar las emociones no es liberarse de ellas, sino manifestarlas en forma adecuada.”
 “Mucho más importante que la expresión de emociones como desahogo, es la expresión adecuada y sincera de emociones; la coherencia de la expresividad”.
 “Biodanza trabaja en el reforzamiento de emociones positivas y en la expresión coherente de ellas respecto a circunstancias reales”.
 “En Biodanza se inducen emociones en forma natural, a partir de la música y las situaciones de encuentro real. Esto significa que el circuito entre expresión fisiológica y experiencia subjetiva está perfectamente integrado y el proceso puede iniciarse a partir de ambos extremos (expresión

Vida significativa

En palabras de Seligman “Una vida significativa es la que pasa a formar parte de algo más elevado que nosotros, y cuanto más elevado sea ese algo, más sentido tendrá nuestra existencia” (Seligman, 2002).

La aportación de la Biodanza a esto se experimenta principalmente a través de la línea de vivencia de la trascendencia, la que favorece la percepción de vinculación con el todo, de la integración de la persona en una unidad mayor (se explica en el apartado “La autoconciencia desaparece”). [4]

Por supuesto, podríamos extendernos mas allá de los paralelismos con la teoría de Seligman para argumentar cómo la Biodanza nos ayuda a crecer en felicidad. Es una tentación que regularé para centrarnos a partir de ahora en la parte de su relación con la experiencia de flujo.

subjetiva y expresión fisiológica).
“Entre las emociones positivas que Biodanza refuerza, podemos nombrar las siguientes: alegría, deseo sexual, afecto fraternal, bondad, seguridad en sí mismo, plenitud, serenidad feliz, amor...”.

[3] “Sensibilizarse para encontrar los caminos que conducen al placer, es parte del aprendizaje en Biodanza. Aprender a disfrutar todos los pequeños y grandes placeres que brinda la vida es el más importante de los aprendizajes. [...] <El acto de vivir es gozoso en sí mismo>”. (Toro “d”).

[4] “La vida no necesita finalidades externas a ella, tiene luz y sentido propio.” (Toro, “e”).



Imágenes: grandes creadores posiblemente en estado de flujo. De izquierda a derecha y de arriba abajo: Salvador Dalí (pintor), Martha Graham (bailarina y coreógrafa iniciadora de la danza moderna), Alexander Fleming (científico), Paulo Freire (pedagogo), Mario Benedetti (escritor y poeta), Henri Matisse (pintor) fotografiado por Henri Cartier-Bresson (fotógrafo).

4) LOS ELEMENTOS DEL FLUIR EN LA CREATIVIDAD Y LA BIODANZA

4.0) PRESENTANDO ESOS ELEMENTOS

¿Qué ocurre cuando fluimos? ¿Qué condiciones se dan? Conocerlas nos ayudará a identificar cuándo tenemos esa vivencia incluso a experimentarla más frecuentemente.

Vamos a observar los nueve elementos que describe Csikszentmihalyi y su relación con la creatividad complementándolo con mi apreciación de conexión con la Biodanza.

- Hay metas claras en cada paso del camino.
- Hay una respuesta inmediata a las propias acciones.
- Existe equilibrio entre dificultades y destrezas.
- Actividad y conciencia están mezcladas.
- Las distracciones quedan excluidas de la conciencia.
- No hay miedo al fracaso.
- La autoconciencia desaparece.
- El sentido del tiempo queda distorsionado.
- La actividad se convierte en autotética.



Imagen: Edmund Hillary (montañista y explorador, primera persona que, junto con el sherpa Tenzing Norgay, completó con éxito la ascensión al Everest).

4.1) HAY METAS CLARAS EN CADA PASO DEL CAMINO

4.1.a) Flow (metas claras)

Cuando fluimos sabemos lo que hay que hacer. En una situación cotidiana es frecuente que tenga que decidir a qué dedicarme (cocinar, ver televisión, llamar a un amigo...) y también muy frecuente que las actividades no coincidan con mis deseos (hacer las cuentas con mi pareja...). En el fluir el qué hacer ya está decidido, ya hay un objetivo, y los objetivos intermedios pueden aparecer con mayor o menor claridad. [1]

A veces los pasos a seguir están muy claros, como en el caso de una arquitecta que realiza los cálculos necesarios para su trabajo o de un electricista que sabe qué cable cortar. Otras veces son más inciertos como el inversor que duda entre comprar o vender o la artista cuando intenta reflejar en un rostro el impacto emocional de la violencia.

También, por supuesto, son cambiantes, como el profesor que cambia la actividad que tenía pensada para la clase cuando una alumna hace un comentario susceptible de ser utilizado de forma educativa.

4.1.b) Creatividad (metas claras)

En el trabajo en creatividad, frecuentemente, es difícil establecer el objetivo creativo, es decir, sobre qué vamos a crear, el “foco creativo” que llama Edward de Bono. De hecho es una de las habilidades importantes que se atribuyen a las personas especialmente creativas. Como dice el filósofo José Antonio Marina “Es cierto que la

[1] Supongamos que ya he decidido cocinar, aún mi mirada deambula perdida por la nevera y despensa (muchas veces en grave proceso de desertización). Difícil será que entre en estado de flujo (aunque se muevan los flujos gástricos) si no sé qué voy a cocinar, pero una vez que lo tengo los objetivos van apareciendo; qué ingredientes utilizar, cómo prepararlos, en qué momento utilizarlos, con qué instrumentos... Ahora sí puedo empezar a fluir. De la misma forma un entrenador de baloncesto ingenia la estrategia para el siguiente partido o una escritora que decide las acciones de un personaje.

inteligencia se caracteriza por resolver problemas, pero, antes de eso, se distingue por plantearlos” (Marina, 1993). [3] [4]

Muy frecuentemente, el objetivo creativo existe sólo de manera difusa. “Si hacemos caso de sus confesiones, los autores suelen comenzar teniendo una idea muy vaga de lo que pretenden conseguir. Tratamos con lo que los expertos en Inteligencia Artificial llaman problemas mal definidos.” (Marina, 1993) [5]

También es frecuente que durante el proceso de crear, ese objetivo creativo vaya transformándose. Marina habla así del proceso creador “Se trata de buscar unos caminos que nos conducen a una meta que el mismo camino ayuda a definir.” y nos cuenta cómo Picasso puso como única condición en la venta de sus trabajos que fuera sólo él quien podía decidir si un cuadro estaba terminado.

Getzels y Csikszentmihalyi (1976) apuntan lo valiosa que resulta esa tolerancia a la ambigüedad que permite mantener un trabajo creativo abierto durante más tiempo, postergar la “orden de parada”, darle unas cuantas vueltas de tuerca más y explorar distintas posibilidades antes de darlo por concluido.

Así es que en el trabajo en creatividad **tenemos una motivación que genera objetivos creativos, a veces más claros, otras mas difusos, con unas metas intermedias igualmente precisas o por precisar y además, frecuentemente, todo ello en constante cambio y reconstrucción.** O sea, como la vida misma.



[3] Que Copérnico detecte que algo en el movimiento de los planetas no cuadra con las teorías hasta entonces aceptadas es ya en sí un aspecto esencial del proceso creativo y para que formulara la teoría heliocéntrica. Si Manuel Jalón Corominas no se hubiese inquietado por que las mujeres fregaban de rodillas, no se hubiese inventado la fregona.

[4] J.P. Guilford en 1959 (Romo, 1997), seguido posteriormente por E. Paul Torrance y Viktor Löwenfeld, establece como uno de los indicadores de la creatividad la “sensibilidad para los problemas”, es decir, la habilidad para detectar aspectos de la realidad que pueden ser mejorados con el uso de la creatividad. Jacob W. Getzels y Mihaly Csikszentmihalyi (1976) (Romo, 1997) llamaron *Problem Finding* a su modelo explicativo de la creatividad en el que establecen tres tipos de variables de “encontrar problemas”: en la fase de formulación, en la de solución del problema y en el interés por encontrar un problema.

A mí me gusta más la expresión “sensibilidad para generar objetivos creativos” que la de “sensibilidad para los problemas”. Pese a que entiendo que se utiliza la palabra “problemas” desde un significado amplio, pienso que puede suscitar interpretaciones que reducen las expectativas de aplicación de la creatividad a lo que habitualmente llamamos “problemas”, con las connotaciones peyorativas que conlleva. Me parece importante dignificar otros usos de la creatividad o percepciones de esos usos como son, por ejemplo siguiendo a Edward de Bono (1992), el perfeccionamiento (mejorar lo que ya está bien), la generación de oportunidades o la realización de tareas.

Imagen (autor): Henri Cartier-Bresson.

[5] Estos problemas mal definidos, son, hablando en términos de procesamiento,

4.1.c) Biodanza (metas claras)

En cada ejercicio-danza de Biodanza también sabemos lo que hay que hacer. Y aunque pueda parecer que las metas no son muy definidas, cuando se fluye, cuando se “entra en vivencia”, sí que **existe la percepción de que cada acción, cada movimiento, lleva asociado el siguiente.**

La Biodanza, al actuar desde y para la integración, no deja mucho espacio para la contradicción entre objetivos y medios. [6]

Pero no es el carácter semi-estructurado de la Biodanza lo que mejor define la claridad de metas que expresa Csikszentmihalyi. Es la percepción del individuo de que está dibujando un camino que le pide continuar por un determinado derrotero. La percepción de que cada movimiento forma parte de una sucesión de movimientos naturales, y de que el sentimiento presente está en consonancia con ese camino. De esta forma, al “entrar en vivencia” la persona dota de sentido a aquello que está realizando.

Bien sea de esa claridad en el camino a seguir que emerge en la vivencia, o bien de aquello que percibimos tiempo después, cuando se han asentado en nuestro organismo las vivencias, la práctica habitual de la Biodanza nos ayuda a algo más complejo que un objetivo puntual. **Nos ayuda a identificar nuestras metas existenciales**, a encontrar o recuperar nuestros deseos, a perseguir nuestros sueños que, consciente o inconscientemente, muchas veces nos negamos a escuchar. [7]

De hecho, muchos trabajos de Biodanza están muy inspirados en facilitar la respuesta a tres preguntas:

- ¿Qué quiero hacer?
- ¿Dónde quiero vivir?
- ¿Con quién quiero estar? [8]

“problemas en los cuales la situación inicial y/o la situación meta y/o los procedimientos para pasar de una a otra se desconocen” (Romo, 1997).

[6] La Biodanza es un sistema semi-estructurado (ver por ejemplo: Wagner, 1995). Previo a cada ejercicio-danza se ofrece una consigna sobre aquello que se va a realizar. En esta consigna se puede indicar el nombre del ejercicio, el modo de realizarlo, su efecto sobre el organismo y su proyección existencial, es decir, su relación con la vida cotidiana. Generalmente se acompaña además de una demostración por parte de quien facilita la sesión. El objetivo de esto es motivar el movimiento y la vivencia, desde esta sugerencia la persona se introduce en su propia experiencia. Se conforma así, una meta con cada ejercicio-danza, mitad propuesta por la persona facilitadora mitad por la participante.

[7] “Nuestros objetivos vitales suelen enunciarse con estremecedora vaguedad”. (Marina, 1993).

[8] No es de extrañar que algunas personas, tras un largo tiempo de practicar Biodanza, tomen decisiones que hacen cambiar el rumbo de su vida (finalizar o emprender una nueva relación de pareja, cambios de lugar de residencia, cambios profesionales, grandes viajes...). Por ejemplo, sobre las relaciones de pareja Rolando Toro ha comentado: “Respecto a adultos normales, la relación con la familia realmente mejora. Pero cuando la relación es muy tóxica, el efecto de la Biodanza es la separación: la persona se da cuenta que no puede seguir viviendo de forma tóxica. Venciendo todas las dificultades que tiene la separación (económicas, por ejemplo), la persona prefiere buscar otro camino” (Entrevista a Rolando Toro realizada por María Miret y publicada en la revista “Verdemente” en mayo de 2008).





Imagen (autor): Pablo Picasso.

4.2) HAY UNA RESPUESTA INMEDIATA A LAS PROPIAS ACCIONES

4.2.a) Flow (respuesta inmediata)

Cuando fluimos nos damos cuenta de si lo que estamos haciendo, lo estamos haciendo bien, como el músico que se percata de si la nota tocada es la correcta. Hay un refuerzo que nos indica que estamos en buen camino.

4.2.b) Creatividad (respuesta inmediata)

La evaluación de aquello que ideamos, el valorar si nuestra idea es aplicable o valiosa es una parte esencial del proceso creativo. Si aquellos cambios que incorporamos en nuestro pensar, sentir y actuar realmente nos ayudan a ser más felices o a que lo sean otras personas. [1]

4.2.c) Biodanza (respuesta inmediata)

En Biodanza también **existen indicadores que nos orientan muy claramente**, al igual que en otras experiencias de flujo, informándonos de que nos encontramos en buen camino. [2]

En lo **intra-personal**, cada cual percibe si está entrando en vivencia, si lo que hace tiene resonancia en la emoción o es un movimiento estereotipado, si lo que hace tiene que ver con su identidad o no, qué es lo que le cuesta y qué es lo que le resulta fácil, qué postura le

[1] Csikszentmihalyi observa la Creatividad desde lo que él llama Modelo de Sistemas, el "Triángulo de la Creatividad", que representa la interacción entre tres elementos:

- El individuo (que crea).
- El campo (la disciplina sobre la que crea).
- El ámbito (el conjunto de expertos de ese campo o la sociedad, que juzga y selecciona aquella creación que pasará a formar parte de ese campo o de una cultura).

Parece ser que "los individuos que siguen haciendo trabajo creativo son los que consiguen interiorizar los criterios de juicio del ámbito hasta el punto de que pueden darse a sí mismos información sobre el resultado de lo que están haciendo sin tener que esperar a oír a los expertos" (Csikszentmihalyi, 1996).

Se está refiriendo a personas que cuyas aportaciones han pasado a modificar un determinado campo, que han producido cambios en nuestra cultura, la "h-creatividad" (creatividad histórica) que llama Margaret Boden. Pero esto también es importante a un nivel más humilde, en las creaciones de una persona que sólo afectan a su cotidianidad o entorno inmediato (cocinar, resolver un problema con un amigo...), la que Boden llama "p-creatividad" (creatividad personal). (Boden, 1991).

[2] Una aclaración previa es que en la Biodanza no se hace empeño en si algo se está haciendo mal o bien. Sí que se aportan las indicaciones necesarias para que los ejercicios se realicen de forma que resulten saludables tanto en lo fisiológico, psicológico y relacional. Pero el "corregir" explícitamente cómo realizan los ejercicios las personas participantes es sumamente infrecuente (con excepción quizá de los trabajos de formación de facilitadores/as). No obstante sí existe una

hace sentir dolor y con cual se encuentra cómodamente, cuándo siente su vitalidad y cuándo cansancio, con quién disfruta más determinadas danzas y con quien otras, qué es lo que le gusta y que es lo que no.

Entra en juego un concepto básico en Biodanza que es la **auto-regulación**, cómo una persona se regula a sí misma. Los distintos subsistemas de un individuo (respiratorio, cardio-vascular, neurológico, endocrino...) se transmiten información y energía entre sí para ajustar el todo a las posibilidades y necesidades de cada una de sus partes, alcanzando una homeostasis o equilibrio. [3] [4]

Pero el aspecto que mejor define esa expresión de Mihaly de que en el *fluir* hay una una respuesta inmediata a las propias acciones es el *feed-back* (retroalimentación en castellano). Abramos el “gran angular de nuestra cámara” para mirar “a vista de pájaro” y considerar, en vez de al individuo, al grupo biodanzante al completo, pasamos a lo **inter-personal**. De la misma forma que a nivel intra-personal se producen intercambios de información entre subsistemas para alcanzar un equilibrio, a nivel interpersonal también circula información entre los participantes de ese nuevo sistema que es el grupo para alcanzar una armonía. **A ese intercambio de información que nos permite la regulación interpersonal lo llamamos feedback**, a falta de un término más adecuado.

Es algo que se da de manera circular, mis actos influyen en el entorno (las demás personas por ejemplo), ese entorno me devuelve una información y, si soy receptivo a ella, me orienta para modificar mi comportamiento y viceversa. [5]

La Biodanza pone un gran cuidado en la atención a ese feedback, las indicaciones de la persona facilitadora, el tipo de ejercicios-danza propuestos y su progresividad, nos llevan a ir adquiriendo más sensibilidad para interpretar las señales de las demás personas (verbales y no verbales) lo que **mejora nuestra capacidad de vínculo y nuestra adaptación externa al entorno cotidiano**.

orientación e incluso reorientación. Por ejemplo si la persona facilitadora observa que alguien está realizando un determinado ejercicio-danza de forma disociada, puede repetir la consigna, mostrar de nuevo el ejercicio de forma disociada e integrada, insistir en los aspectos clave para que la danza cumpla su objetivo e incluso proponer una nueva danza distinta a la anterior pero de características similares para profundizar en una determinada categoría de movimiento. Es decir, se reorienta pero sin decir “lo estás haciendo mal”.

[3] Por ejemplo, un cambio en ciertos parámetros internos me activa señales que interpreto como “tengo hambre” y del mismo modo, cuando ya se ha alcanzado el equilibrio, se transmiten informaciones que traduzco en la sensación de saciedad que me lleva a dejar de comer.

[4] Existe una regulación involuntaria, comandada por el Sistema Nervioso Autónomo o Vegetativo (si tengo mucho movimiento físico me aumenta el ritmo cardíaco). Y otra voluntaria a través del Sistema Nervioso Somático o Voluntario (“me estoy cansando mucho, voy a realizar esta danza más lentamente”). Los efectos reguladores de nuestro organismo que tiene la Biodanza, provienen en gran parte de mecanismos involuntarios. Las danzas de cada sesión se diseñan siguiendo una curva progresiva que equilibra las dos ramas de ese Sistema Nervioso Autónomo: la simpático-adrenérgica (con ejercicios-danza que inducen estados de alerta) y la parasimpático-colinérgica (de placidez o tranquilidad).

Pero también se da progresivamente un aprendizaje que ayuda a incrementar la auto-regulación voluntaria. Esto tiene mucho que ver con el sentido de la propiocepción, con la escucha corporal y emocional. Cuanta más experiencia en Biodanza tiene alguien, más fácil le resulta



percatarse de estos aspectos. Obviamente en ocasiones, como hemos comentado, se precisa de la reorientación por parte de quien dinamiza la sesión.

[5] Por ejemplo, vamos a realizar una danza en parejas y deseo invitar a una persona en concreto a compartir esa experiencia, inicio acciones y observo la respuesta. Busco con la mirada a esa persona: ¿hay contacto entre nuestras miradas?, me giro para estar en dirección a ella: ¿se vuelve hacia mí?, avanzo hacia ella: ¿encamina sus pasos hacia mí o soy sólo yo quien se aproxima?, tiendo mi mano con actitud abierta: ¿abre sus brazos de forma receptiva o corrige su rumbo? Me acerco progresivamente hacia un abrazo ¿su cuerpo se amolda al mío o percibo cierta tensión o distancia? Todas esas señales me indican su disposición, lo que me permite continuar o modificar mi camino (invitar a otra persona, dar un abrazo más íntimo o más distante...).

Imagen (autor): Henri Cartier-Bresson.



4.3) EXISTE EQUILIBRIO ENTRE DIFICULTADES Y DESTREZAS

4.3.a) Flow (equilibrio dificultades-destrezas)

Si algo me resulta demasiado fácil me aburre, si me resulta demasiado difícil me causa ansiedad. **En la fluidez se da una adecuación de mis habilidades al grado de complicación de la tarea.** “El disfrute aparece en el linde entre el aburrimiento y la inquietud, cuando los desafíos están justo en equilibrio con la capacidad de la persona para actuar” (Csikszentmihalyi, 1990).

Las actividades con las que fluyo, me presentan un reto, un “ir más allá” para el cual tengo que desarrollar mis fortalezas, me exigen que dé lo mejor de mí. “Los mejores momentos suelen suceder cuando el cuerpo o la mente de una persona han llegado hasta su límite en un esfuerzo voluntario para conseguir algo difícil que valiera la pena” (Csikszentmihalyi, 1990). [1]

Es por eso por lo que **las actividades de flujo provocan mi crecimiento**, porque me presentan un desafío que compromete el desarrollo de mis potenciales, y eso es esencial para mi felicidad (tal como explicamos en el capítulo “3.1) Felicidad y Flow”). “Quizá la fluidez sea el estado que determina el crecimiento psicológico.” (Seligman, 2002). Como dijimos, la apuesta es, por un lado el de encontrar formas de añadir complejidad a las actividades que “tenemos que hacer” y por el otro, hacer más de aquellas que “queremos hacer”, que nos motivan y que testan nuestras fortalezas personales. [2]

Imagen (autor): Chema Madoz.

[1] Algunas actividades con las que fluimos parecen no precisar de nuestras habilidades, pero si lo miramos con detenimiento, nos daremos cuenta de que desplegamos más capacidades de las que creemos. Ahí van un par de ejemplos:

- Una conversación interesante con amigos/as: exige mi capacidad para escuchar activamente, argumentar mis posicionamientos, comprender mensajes verbales y no verbales, empatizar, superar la timidez, comportarme asertivamente, hacer analogías, regular mis emociones, flexibilizar mis opiniones, pensar de manera divergente y convergente, concentrarme...
- Hacer el amor: puede conllevar un torrente de habilidad para ajustarnos en feed-back, empatía, seducción, desinhibición, entrega, capacidad de dar y de recibir, escucha corporal, regulación emocional, autoestima, establecimiento de vínculo, adaptación a distintos “estilos” (tierno, salvaje, amoroso, trascendente, romántico, recatado, suave, fuerte, rápido, lento...), grandes dosis de imaginación y creatividad (adoptar nuevas posturas, estilos, “juegos de roles”, “performance”...), capacidad de expresar deseos, de conexión...

Por supuesto ambas actividades también pueden realizarse de forma rutinaria y carente de crecimiento, pero de ser así, difícilmente consideraremos que hemos fluido en ellas.

[2] “Así pues, el vínculo entre el fluir y la felicidad depende de si la actividad que produce el fluir es compleja, de si conduce a nuevos retos y, por tanto, a un crecimiento tanto personal como cultural.” (Csikszentmihalyi, 1996).

4.3.b) Creatividad (equilibrio dificultades-destrezas)

Una de las creencias erróneas que más daño hacen al desarrollo de la creatividad es la de que ésta se da espontáneamente sin que exista un trabajo previo, que basta con “sentarnos a ver si se nos ocurre algo”. **La creatividad exige un esfuerzo creativo deliberado**, esfuerzo muchas veces placentero, pero esfuerzo. “No se le puede pedir a una persona que tenga una idea brillante. Pero sí se le puede insistir en que haga un esfuerzo creativo” (De Bono, 1992).

Como solemos decir en Neuronilla: “para dar con una idea inusual es necesario un esfuerzo inusual”.

La inspiración hay que buscarla, como decía Pablo Picasso “Cuando llegue la inspiración que me encuentre trabajando”. La creatividad tiene mucho que ver con no conformarnos con el primer abordaje a un asunto, con dar un “giro de tuerca” más (y otro, y otro...) a aquello que nos traemos entre manos. [3]

Cuando creamos ponemos en juego muchas de nuestras destrezas, las ejercitamos conscientemente o no y esto nos produce un gran enriquecimiento. Difícilmente haremos algo que podamos llamar creativo, aunque sea a nivel doméstico, si no hemos puesto importantes facultades personales en ello.

Algunas de las **capacidades relacionadas con la creatividad** pueden ser las siguientes (por citar sólo unas cuantas aunque sea de forma desordenada): productividad (generar muchas ideas), flexibilidad mental (que esas ideas sean diferentes entre sí), originalidad, regulación emocional, pensamiento divergente, pensamiento convergente, análisis, síntesis, abstracción, comunicación, elaboración, organización, sensibilidad para los problemas, autoestima, automotivación, intuición, evaluación, percepción, curiosidad, disciplina, persistencia, resiliencia, valor, establecer analogías, imitar, desaprender, tolerancia a la ambigüedad, proactividad, reactividad, empatía, desinhibición...

A ellas tendríamos que añadir las que corresponden al campo sobre el que estamos creando (para crear algo en el mundo de la música hay que tener destrezas para la

[3] Esto no se contradice con el hecho de que muchas de las mejores ideas nos “vengan” en el momento menos esperado, porque ese momento “Ajá” que se da tras el proceso de incubación responde a un trabajo previo (como hemos explicado en el apartado “2.3) Qué es Creatividad”).

música y lo mismo para la física o la dirección de empresas). [4]

Todo ello hace que las actividades en las que ponemos nuestra creatividad sean muy propicias para experimentar experiencias de flujo, y lo mismo pero dado la vuelta: fluir nos ayuda a crecer en creatividad.



4.3.c) Biodanza (equilibrio dificultades-destrezas)

Cuando hacemos Biodanza también se da un equilibrio entre las “dificultades” (si se pueden llamar así) o desafíos que se plantean y las “destrezas” (si también se pueden llamar de esa forma) que se requieren de quien esta biodanzando. El concepto clave en Biodanza que garantiza esa adecuación es la “**progresividad**”: **el favorecer la evolución personal y grupal de forma gradual** evitando frustraciones o recursos “defensivos” que inhibieran el avance. El partir de hacer aquello de lo que estoy preparado para hacer para conseguir hacer lo que no estoy habituado a hacer e incluso lo que pensaba que no podría hacer.

Cada sesión de Biodanza presenta una cuidada secuencia de ejercicios-danza en la que cada uno de ellos nos prepara para los posteriores. Muchas veces la sesión se articula alrededor de un ejercicio-danza “llave” más significativo, y el resto de propuestas ayudan a “llegar” y “salir” de ese punto. Igualmente en el proceso grupal, más a largo plazo, cada jornada (con sus naturales puntos altos y bajos) incluye un desafío para el que ya se han puesto los andamios en días o temporadas anteriores.

El contexto protegido que se crea en el aula de Biodanza, la integración y coherencia entre los recursos

[4] Los tres componentes básicos de la creatividad son, según el “Modelo Componencial” de Teresa Amabile (1983, citado en: Romo, 1997):

- Destrezas relevantes para el **campo**.
- Destrezas relevantes para la **creatividad**.
- **Motivación** por la tarea.

Imagen (autor): Paolo Pellegrin.

(danzas, músicas, luces...) y el apoyo de la persona facilitadora y del grupo, me ayudan a ese “ir más allá”.

[5] [6]

Progresivamente, la práctica de la Biodanza nos procura la ampliación de nuestras fortalezas y virtudes, la **expresión y desarrollo de nuestros potenciales** (que se trabajan a través de las cinco líneas de vivencia, como se exponen en el apartado “2.4) Qué es la Biodanza”). Según esta visión, nacemos con una serie de posibilidades de realización, a lo largo de nuestro crecimiento desarrollamos algunas en mayor medida y otras en menos. La Biodanza se centra más en lo que la persona puede llegar a ser (potenciales) que en lo que la persona ha sido hasta ahora.

Pero no sólo eso, como hemos explicado, también me abre la puerta a la integración, a la coherencia entre el pensar, el sentir y el actuar, a la escucha de mis deseos e instintos, a percibir cuándo actúo de forma integrada y cuándo de forma disociada. Con todo esto **la Biodanza también me ayuda a identificar con claridad qué actividades son en las que expando mis capacitaciones**, a diferenciar aquello que va conmigo y lo que no, lo me gusta y lo que no, la actividad que me viene como un guante y la que me hace sentir como un pulpo en un garaje. Al mismo tiempo me abre una infinidad de nuevas posibilidades con las que no contaba. Todo esto incrementa la probabilidad de tener experiencias de flujo en mi día a día.

[5] Todo esto se relaciona con el “constructivismo” en la teoría de la pedagogía.

Vigotsky aporta el concepto de “Zona de Desarrollo Próximo” (el espacio que hay entre lo que una persona ya sabe hacer y lo que puede llegar a saber hacer con ayuda de otras personas) y Bruner el de “Andamiaje” (la adecuación al nivel de competencia de la persona).

[6] No obstante, en esto puede haber grandes diferencias personales con lo cual se da mucha libertad al individuo para no realizar un determinado ejercicio-danza o para adaptarlo a las necesidades y características propias. Cada ejercicio se explica previamente y se acepta con mucha normalidad que alguien se retire al margen y se reincorpore cuando lo estime oportuno. Además cada danza sólo dura tres o cuatro minutos con lo que la retirada no suele ser muy larga. Aunque la dinámica grupal creada anime a un miembro a superar un determinado reto personal, siempre en un entorno protegido, es muy raro que se pase al terreno de la “presión” grupal o de quien dinamiza la sesión; si esto ocurre es un error que se escapa de las directrices del sistema.



Imagen (autor): Ernst Haas.

4.4) ACTIVIDAD Y CONCIENCIA ESTÁN MEZCLADAS

4.4.a) Flow (actividad y conciencia mezcladas)

En nuestra cotidianidad frecuentemente nos encontramos realizando una actividad pero pensando en otras cosas, como cuando estamos trabajando y pensando en el fin de semana al mismo tiempo. En el fluir, pensamientos, sentimientos y actuaciones se encuentran integradas, “nuestra concentración está polarizada por lo que hacemos.” (Csikszentmihalyi, 1996). [1]

[1] Howard Gardner lo expresa diciendo que en el estado de flujo “los individuos se encuentran completamente dedicados al objeto de su atención y absorbidos por él.” (Gardner, 1993).

4.4.b) Creatividad (actividad y conciencia mezcladas)

Cuando fluimos en un trabajo creativo “las demás inquietudes quedan temporalmente arrinconadas ante la profunda entrega a esa actividad”. (Csikszentmihalyi, 1996).

Rolando Toro, considera, basándose en Newman, que el problema de la persona creadora puede ser su lucha contra la «superabundancia» de su imaginación y añade la «humildad» y la «paciencia» para “abandonar nuestras múltiples opciones y colocar en una sola de ellas nuestro sereno amor.” (Toro, “f”).

4.4.c) Biodanza (actividad y conciencia mezcladas)

El principal objetivo de la Biodanza es esa **integración entre pensamientos, emociones, instintos, acciones y contexto**. La inducción de vivencias integradoras constituye la base del método de Biodanza.

El creador de la Biodanza define “**vivencia**” como una “experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, que compromete la cenestesia, las funciones viscerales y emocionales.” (Toro, 2000). Según él, la inducción frecuente de determinados tipos de vivencias reorganizan las respuestas frente a la vida. Las vivencias responden a una expresión originaria de nosotros mismos, son anteriores a la conciencia, espontáneas, subjetivas, de intensidad variable, generan emociones, comprometen a todo el organismo, ofrecen un conocimiento íntimo absoluto y son el punto de conjunción de la unidad psicósomática.

La Biodanza actúa a través de inducir vivencias integradoras de alegría, paz, ternura, erotismo, trascendencia, ímpetu vital, entusiasmo... Considera, además, que “La vivencia tiene un valor intrínseco y un efecto inmediato de integración, por lo cual no es necesario que sea posteriormente analizada a nivel de la conciencia.” (Toro, 2000).

Cuando ya he vivido una experiencia de armonía e integración, de fusión de mi conciencia con lo que estoy haciendo, ya tengo un referente que puedo exportar a mi cotidianidad. Cuando ya he conocido lo bueno, voy a buscarlo. **La Biodanza nos provee de multitud de vivencias integradoras, lo que nos facilita el identificarlas en nuestro día a día y nos anima a buscarlas.**



Imagen (autor): Pierre Auguste Renoir (retratando a Claude Monet).



Imagen (autor): Paul Cézanne.

4.5) LAS DISTRACCIONES QUEDAN EXCLUIDAS DE LA CONCIENCIA

4.5.a) Flow (sin distracciones)

En estado de flujo sólo somos conscientes de aquello relacionado con lo que estamos haciendo. Sólo existe el “aquí y ahora”. “El fluir es el resultado de una intensa concentración sobre el presente, que nos alivia de los temores habituales que causan depresión y ansiedad en la vida cotidiana” (Csikszentmihalyi, 1996). [1] [2]

4.5.b) Creatividad (sin distracciones)

Las distracciones interrumpen el fluir. Blindar un espacio y un tiempo para concentrarnos en la actividad es uno de los retos para materializar nuestra creatividad.

El introducir periodos de cierto aislamiento es una práctica frecuente entre las personas que han aportado innovaciones a la humanidad. Casos extremos pueden ser los ejemplos de Albert Einstein (“distanciándose de sus hijos e incluso negando la paternidad de su hija primogénita”) y Marta Graham (sacrificando placeres y compromisos emocionales) (Gardner, 1993). [3]

4.5.c) Biodanza (sin distracciones)

Como ya hemos explicado en el capítulo anterior, la Biodanza se basa en la vivencia, en la experiencia vivida en el momento presente.

[1] Esta sensación la conocen bien quienes, por ejemplo, practican malabares, muy probablemente tendrán que agacharse a por las pelotas o mazas si irrumpe cualquier pensamiento “intruso” (“¿Cómo llego a fin de mes?”, “¿Se me llevará el coche la grúa?”, “¿Le llamo o no le llamo?”...).

[2] Esto resulta más fácil a unas personas que a otras. Desde la neurofisiología, la doctora Jean Hamilton, ha realizado estudios que demuestran la correlación entre el flujo y la capacidad de concentrarse, de dirigir y mantener la atención. Señala, además, que en los sujetos que decían tener experiencias de flujo más frecuentemente su activación cortical descendía cuando se concentraban. El reducir la actividad mental en todos los canales de información, excepto en los implicados en la tarea, disminuía su esfuerzo mental. (Csikszentmihalyi, 1990).

[3] Ese “perdersé” en el proceso creativo, llevado a su extremo, puede desembocar en lo que Howard Gardner llama «pacto faustiano» del creador. Estudiando la vida de siete de los grandes creadores de la humanidad, concluye que “Normalmente, como un medio de ser capaz de continuar trabajando, el creador sacrificaba las relaciones normales en la esfera personal” y que “En general, los creadores estaban tan embebidos intentando llevar a cabo la misión de su obra que lo sacrificaron todo, especialmente la posibilidad de una existencia personal plena.” (Gardner, 1993).

Durante una sesión de Biodanza, progresivamente, vamos despojándonos del repertorio de pensamientos, a menudo caótico, relacionados con nuestra cotidianidad.

[4]

Cada persona detecta cuándo ha fluido o cuando imperaban los “¿estaré haciendo el ridículo?”, “¿estaré siendo poco creativo?”, “¿me habré dejado el gas encendido?”... Pero lo detectamos con posterioridad, en los instantes en que fugazmente nos damos cuenta de que no estábamos pensando en esto o lo otro sino que sencillamente estamos en lo que estamos.

La gran integración de los estímulos que cohabitan en una sesión de Biodanza (música, movimiento, emoción, contexto...) deja pocos espacios para la irrupción de pensamientos ajenos a la vivencia, cualquier pensamiento emergente se encuentra con una difícil barrera de elementos que cooperan entre sí. El poder haber vivido una hora y media en la que no he pensado en aquello que acaparaba mi conciencia, me **permite confiar en mi capacidad para manejar a voluntad cuando me conviene “desconectar” de determinadas cosas y “conectarme” a otras.**



Pero que no cunda el pánico. Los casos excepcionales son excepcionales. Se puede ser una persona esplendorosamente dedicada a la creatividad aunándolo con una vida feliz. De hecho, posiblemente sean aspectos convergentes. Por ejemplo Csikszentmihalyi tras entrevistar a 91 individuos excepcionales en sus aportes creativos, considera que “el estereotipo imperante del genio torturado es, en gran medida, un mito creado por la ideología romántica y sustentado por pruebas sacadas de periodos históricos aislados y atípicos (esperemos)”. (Csikszentmihalyi, 1996).

Quedémonos, eso sí, con el aprendizaje de la relevancia de dedicar espacios de concentración absoluta a nuestras dedicaciones creativas.

[4] Es sorprendente cómo en ocasiones la mirada de un compañero, o un simple caminar en parejas, te aleja de tu “diálogo interno” para centrarte en el aquí y ahora. Obviamente no siempre se entra en vivencia. Tampoco hay la misma facilidad entre unos días u otros ni entre unas personas u otras.

Imagen (autor): Elliott Erwit.



Imagen (autor): Henri Cartier-Bresson.

4.6) NO HAY MIEDO AL FRACASO

4.6.a) Flow (sin miedo al fracaso)

Una de las posibles distracciones que nos podrían alejar del fluir es el temor al fracaso, al menos durante el rato que estamos fluyendo eso no nos inquieta. Como la concentración es absoluta tampoco hay espacio para ello.

Mientras fluimos vemos más el reto que el peligro; como ya hemos comentado, nuestras habilidades se potencian con el desafío que plantea la actividad, lo que nos hace percibir **nuestro poder para manejar situaciones** difíciles y nos deja un reconfortante poso de confianza en nuestras capacidades; “la experiencia de flujo involucra además una sensación de control o, más exactamente, implica la falta de preocupación por perder el control que es típica en muchas situaciones de la vida normal” (Csikszentmihalyi, 1990).

4.6.b) Creatividad (sin miedo al fracaso)

Por supuesto, no queremos decir que la vida de las personas que ejercen su creatividad esté exenta de fracasos, ni tampoco de los temores a ellos, pero al menos dan un respiro mientras se fluye.

Como ya hemos comentado (en el apartado “2.3) Qué es la creatividad”), cuando estamos en la fase de generación de ideas (aire), de jugar con la fantasía, es esencial **permitirnos el error**. Huir del condicionamiento del “fracaso” es el salvoconducto para permitirnos

realizar conexiones neuronales infrecuentes que son de las que podemos obtener ideas factibles pero que aporten una luz nueva a aquello que estamos buscando.

Cuando sí interviene la cautela es en la fase de evaluación (agua), un paso emocionalmente difícil donde **el miedo ha de canalizarse en prudencia**. Escuchar mi emoción para poder valorar riesgos y potencialidades, descodificar de qué me está avisando mi temor y valorar su grado de realidad para afrontarlo o replantearme el camino. Atenderlo sin permitir que me paralice si valoro que es conveniente encararlo. Como en todo, nuestra habilidad para regular las emociones es esencial.



Imagen (autor): Elliott Erwitt.

4.6.c) Biodanza (sin miedo al fracaso)

La estudiada estructura del sistema **Biodanza nos garantiza un “entorno protegido” para el abandono**. Aún en grupos de iniciación es más que frecuente lograr un clima de respeto, aceptación y valoración propia y del prójimo. Esto se une al carácter no “enjuiciador” de la Biodanza (nada se hace bien o mal), a la concentración en la danza y al equilibrio de los retos con el desarrollo de las capacidades personales para hacer muy fácil el entrar en estado de flujo.

En cada sesión de Biodanza, cada participante recibe una multitud de apoyos individuales y grupales, de “devoluciones” que le ayudan a ahuyentar los miedos, fortalecerse y avanzar. Una sesión de Biodanza es una lluvia de “**ecofactores positivos**”, aquellas variables

ambientales que favorecen la expresión del potencial genético.

Pero, esa vivencia de seguridad que nos abre al fluir, no se logra sólo porque muchos ejercicios cuenten con la mirada de validación de los compañeros/as ni porque concluyan con un aplauso del grupo, o un reconfortante abrazo integrado e integrador. Tampoco se basa en la supuesta buena voluntad de los miembros del grupo para actuar de forma acogedora puesto que esa actitud puede no darse a priori y ha de construirse. La clave está en la cuidada secuencia de ejercicios-danza, en la progresividad de los retos propuestos, en la meticulosa selección musical y de su contenido emocional, en la realización de movimientos corporales con efectos psicofisiológicos premeditados, en la evocación de símbolos arquetípicos, en un determinado juego de luces, en las palabras y gestos de la persona facilitadora... todo ello en un conjunto integrado y armónico que “va llevando” al grupo, casi inevitablemente, hacia la creación de un contexto que arropa a sus miembros.

Ese contexto protegido, donde los riesgos objetivos están minimizados, nos ayuda, como si de un juego se tratase, a probar nuevos comportamientos, a sondear nuevas formas de relación, a expresar aspectos de nuestra identidad que bloqueamos en otros contextos. De esta forma (entre otras) enriquezco mis posibilidades. Y lo mejor de ello es que lo “ensayado” en el aula lo generalizo a mi vida cotidiana. [1]

[1] Podemos decir que en la sesión de Biodanza se crea un “laboratorio” donde poder “experimentar” distintas facetas de mi ser, o mejor dicho, donde poder expresar mejor los aspectos de mi ser que cohibo en mi vida cotidiana, un lugar donde ser más yo. En cierto modo se puede asemejar a una especie de “juego de roles” extremadamente real pero sin los peligros de la vida real, lo cual me permite aprender. Pero no interpreto un rol sino a mí mismo.

Por ejemplo, si vamos a realizar una danza íntima en pareja y no he sido lo suficientemente proactiva/o para invitar decididamente a la persona con la que más me apetece realizarla, es muy posible que no pueda bailar con ella y que me produzca una pequeña o gran frustración. Esto es real. También es posible que como consecuencia de ello tenga la oportunidad de compartir ese instante con otra persona con la que viva una experiencia que me sorprenda gratamente. Esto también es real. Lo que es seguro que tendré es una nueva oportunidad (en la próxima danza o sesión) de comportarme de otra forma que me resulte más eficaz para alcanzar mis objetivos. Ese aprendizaje me lo llevo en la mochila a mi día a día. Todo esto ha sido real, incluida muy frustración inicial pero no conlleva los riesgos que puede conllevar en la vida cotidiana (pérdida de una oportunidad profesional, un amor...). Además siempre me brinda la oportunidad de encarar una situación similar de distinta forma, otro buen aprendizaje el de vivenciar el fracaso como algo relativo y transitorio.





Imagen (autor): Vincent van Gogh.

4.7) LA AUTOCONCIENCIA DESAPARECE

4.7.a) Fluir (la autoconciencia desaparece)

Una de las cosas más especiales de las que experimentamos cuando fluimos es que **nos “olvidamos” hasta de nuestra propia personalidad.**

Expliquémoslo. En la vida cotidiana es frecuente que estemos pendientes de la imagen que ofrecemos a las demás personas. ¿Estaré bien peinado? ¿Me habré comportado correctamente? ¿Qué pensará de mí? ¿Cómo soy? Esto nos puede ser útil como una defensa ante posibles amenazas. Pero exige cierta energía. Descansar un ratito de todo ello nos hace mucho bien. Son “distracciones” que no tienen cabida dentro de ese conjunto integrado de actividad y atención que se da en el flujo.

No es que perdamos la conciencia, muy al contrario, somos muy conscientes de todo lo que ocurre, pero sólo de lo que ocurre relacionado con lo que estamos haciendo.

Tampoco es que perdamos la personalidad, perdemos la conciencia “de” la personalidad y, paradójicamente, esta pérdida temporal de la autoconciencia nos ayuda a **fortalecer y enriquecer nuestra personalidad**, “cuando ha terminado un episodio del fluir, generalmente salimos de él con un mejor concepto de nosotros mismos” (Csikszentmihalyi, 1996). [1]

[1] Es muy frecuente entre las personas que practican Biodanza, que al relatar las mejoras en sus vidas que ello ha supuesto concluyan con algo similar a: “me ayuda a ser más Yo”. Lo paradójico es que ese “ser más Yo” se produce en parte gracias a que experimento un vínculo con la totalidad.

Efectivamente crecemos, es más, crecemos hasta percibir no ser sólo nosotros mismos sino también “lo demás”. “La pérdida de la sensación de que uno es una personalidad separada del mundo que le rodea viene acompañada a veces por un sentimiento de unión con el entorno.” (Csikszentmihalyi, 1990).

Nos acercamos a lo que llamamos **Trascendencia**. En palabras de Csikszentmihalyi: “La pérdida de autoconciencia puede llevar a la trascendencia, un sentimiento de que se han sobrepasado los límites de nuestro yo” (Csikszentmihalyi, 1990), y en palabras de Toro: “Quien no puede abandonar la conciencia de sí mismo, no tiene la posibilidad de ingresar a la experiencia trascendente” (Toro, “e”). [2]

4.7.b) Creatividad (la autoconciencia desaparece)

Obviamente, una de las actividades humanas que más fortalecen nuestra identidad es la creatividad, aún cuando mientras fluyamos en su desarrollo perdamos esa auto-conciencia.

Con nuestra creatividad expresamos nuestra singularidad, aquello que nos hace seres únicos e irrepetibles. Cuanto más conectamos con ello y menos tememos **expresar nuestra “genuinidad”** (palabra que me encanta porque no existe), cuanto más descubrimos y valoramos nuestras características y peculiaridades, mayor probabilidad tenemos de ofrecer a la sociedad una creación original y valiosa.

4.7.c) Biodanza (la autoconciencia desaparece)

Como ya hemos comentado anteriormente, una de las cinco “líneas de vivencia” de la Biodanza es la **Trascendencia**, ese “alejarme un poco de mí” para fundirme con “lo demás” que podemos experimentar cuando fluimos.

“En Biodanza el concepto de trascendencia consiste en la función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales, minerales; en síntesis, con la totalidad cósmica.” (Toro, “e”). [3] [4]

[2] Sentir que los cinco jugadores de un equipo de baloncesto funcionamos como un único organismo, que soy el barro que estoy modelando, que somos una comunidad cuando cooperamos entre diversas entidades de intervención socio-comunitaria, que comparto una esencia con un cliente, que somos un único cuerpo haciendo el amor, que soy mi violín, que soy el universo cuando veo crecer mi obra.

[3] Un acercamiento a esa percepción de unión, en este caso a otra persona, se da muy claramente, por ejemplo, en algunos ejercicios-danza que la Biodanza ha tomado prestados de la Eutonía. Por ejemplo en la “Danza de Eutonía”, (aunque no es una de las danzas más características de la línea de la trascendencia) dos personas tejen una danza común contactando únicamente con la yema de su dedo índice. De la misma forma que una ciclista es también su bicicleta y percibe las irregularidades del suelo a través de ella, las dos personas biodanzantes son un único elemento dibujando un camino común sin previa premeditación. “Los Ejercicios de Eutonía tienen por objetivo la ecuilibración del tono muscular, para que el nivel de tensión y relajación entre las personas que participan pueda igualarse. Este efecto puede ser medido por el electromiógrafo después de una vivencia de Eutonía. El resultado es la superación progresiva de la tendencia a establecer relaciones interpersonales de dominio-sumisión.” (Toro, “g”).

[4] ¿Cómo se consigue esto en Biodanza? Dos ejemplos de ejercicios-danza en que podemos experimentar esta conexión con lo demás son:

- “Grupo compacto de mecimiento”: relajadamente, cada persona se une armónicamente al grupo adquiriendo un suave movimiento global; “el individuo abandona su identidad y la delega a la identidad del grupo. Cada uno de los miembros al

Superar esa autoconciencia es uno de los objetivos de la Biodanza “En Biodanza, el concepto de trascendencia se refiere a superar la fuerza del ego e ir «más allá» de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia de las personas”(Toro, “e”).

Al igual que ocurre en el resto de los elementos del fluir, experimentar esto en el aula, nos deja un sello, **la Biodanza nos ayuda a incorporar la trascendencia en nuestra vida**, como muy bien lo explica Toro: “Los efectos de Biodanza en la línea de trascendencia arrojan mucha luz sobre la «experiencia de totalidad». El sentimiento de íntima vinculación con la naturaleza y con el prójimo es una experiencia máxima que se tiene rara vez en la vida. Experimentarla una sola vez permite iniciar un cambio en la actitud frente a sí mismo y frente a los demás. El saber con «certeza» que no somos seres aislados, sino que participamos del movimiento unificante del cosmos, basta para desplazar nuestra escala de valores. Pero este saber con certeza no es un saber intelectual; es un saber más conmovedor y trascendente.” (Toro, “e”).



abandonarse se torna anónimo, los ojos están cerrados y el contacto con otros es casual.” “La disminución de la conciencia de sí mismo se produce cuando todos los miembros del grupo unifican el movimiento y se entregan a un contacto confiado.” (Toro, “g”).

- “Danza de las Transformaciones” (o “Danza de Shiva”): “Se hace manteniendo el cuerpo en equilibrio sobre una pierna, al mismo tiempo se mueven los brazos en forma armoniosa, de modo que todo el cuerpo está en movimiento y en un equilibrio inestable”. Se dan tres atributos: Unidad, Equilibrio y Armonía (“Es la perfecta relación en feedback; conexión y transmisión de un estímulo-respuesta a todo el mundo exterior, de modo que el mundo interior palpita en resonancia, hasta que la barrera entre lo exterior e interior desaparezca”). (Toro, “g”).

¿No es todo esto un poco fantasioso?

Como nos aclara

Csikszentmihalyi: “Este sentimiento no es simplemente una fantasía de la imaginación, sino que está basado en una experiencia concreta de interacción cercana con Otro, una interacción que produce un extraño sentimiento de unidad con esa entidad que no somos nosotros mismos” y añade:

“Cuando una persona invierte toda su energía psíquica en una interacción (...), llega a ser parte de un sistema de acción mayor que la personalidad individual que había sido antes” (Csikszentmihalyi, 1990).

Toro también nos recuerda:

“Investigaciones de los estados de éxtasis por las neurociencias, revelan que dichos estados tienen una infraestructura anatómica y no son fenómenos puramente espirituales” (Toro, “e”).

Imagen (autor): Salvador Dalí.

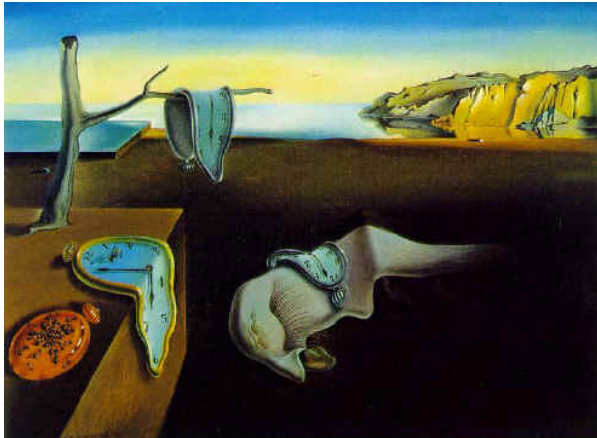


Imagen (autor): Salvador Dalí.

4.8) EL SENTIDO DEL TIEMPO QUEDA DISTORSIONADO

4.8.a) Flow (tiempo distorsionado)

Durante la experiencia de flujo la percepción del tiempo se modifica “guarda muy poca relación con el paso del tiempo medido convencionalmente por los relojes” (Csikszentmihalyi, 1990) [1]

Lo más habitual es que cuando fluimos el tiempo pase más rápido (¿ya es de noche?) pero en ocasiones ocurre lo contrario, Csikszentmihalyi pone el ejemplo de una patinadora artística para la cual un giro que hace en un segundo puede vivirlo inmensamente más lento. En cualquier caso, hay otro reloj subjetivo marcado por la actividad.

Por supuesto, la excepción está en aquellas actividades para las cuales la medición precisa del tiempo es esencial (por ejemplo para un piloto de carreras).

4.8.b) Creatividad (tiempo distorsionado)

Si queremos optimizar nuestra creatividad, nos será útil buscar estrategias para conciliar nuestros tiempos interiores con los exteriores. Buscar las horas que me resultan más óptimas para comer, dormir, trabajar, crear...

Aunque a veces esto resulte difícil solemos tener un

[1] Cuando digo “se me ha pasado el tiempo volando”, muy posiblemente, sea un indicio de que he fluido. Quizá este es uno de los elementos que más nos ayudan a identificar el flow. Cuando me quiero dar cuenta ya es la hora de la cena y ni siquiera me he acordado de la hora de la comida.

margen más flexible de lo que a veces reconocemos para “hacernos cargo de nuestro horario”. Para reservar un espacio para ello.

“Lo que resulta importante recordar es que la energía creativa, como cualquier otra forma de energía psíquica, sólo funciona con tiempo.” Recordemos: “cada hora salvada de las faenas monótonas y la rutina es una hora añadida a la creatividad”. (Csikszentmihalyi, 1996).



Imagen (autor): Elliott Erwitt.

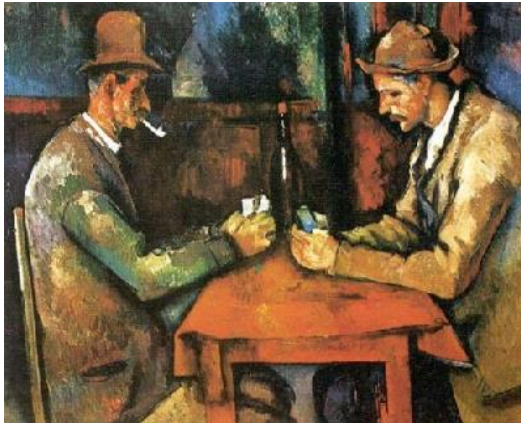
4.8.c) Biodanza (tiempo distorsionado)

Biodanzando también pasa el tiempo volando. En cada sesión hay una hora y media objetiva y tantas subjetivas como biodanzantes haya.

En una cotidianidad muy frecuentemente marcada por el estrés, el sistema Biodanza nos ayuda a escapar de la tiranía del reloj, brindándonos, como dice Mario Benedetti, un “tiempo sin tiempo”. [2]

En Biodanza se hace referencia a la cultura de la Grecia clásica para diferenciar el “Chronos”, el tiempo cuantificable y objetivo y el “Kayros”, el tiempo oportuno, subjetivo y cualitativo. Con la práctica habitual de la Biodanza nos acostumbramos a **poder fluctuar entre el tiempo objetivo y el subjetivo.**

[2] Solo por poner un ejemplo, existe un ejercicio muy especial de Biodanza que se llama “Trance de suspensión” que realiza todo el grupo en atención a una sola persona. En una sesión de Biodanza acuática, la afortunada participante, estimó su duración en 10 minutos cuando el tiempo objetivo fue de 22 minutos. (Stück y Villegas, 2008).



4.9) LA ACTIVIDAD SE CONVIERTE EN AUTOTÉLICA

4.9.a) Flow (actividad autotélica)

Que una actividad sea autotélica significa que **es un fin en sí misma, que no es un medio para conseguir otra cosa** (del griego “auto”: en sí mismo y “telos”: finalidad). Es decir, que hago aquello que hago por el mero interés que me suscita el hacerlo y no por los beneficios o consecuencias que me pueda reportar. [1]

Cuando algo es autotélico, la recompensa está en hacerlo, en su realización misma, en el “durante”, en el “aquí y ahora”, y eso me basta o al menos prima sobre la ganancia que obtenga, ya sea ésta económica o de cualquier otra índole. [2]

Por supuesto, esto puede darse en diferentes grados. Es difícil el autotelismo puro. Puedo requerir de ciertos éxitos para mantener la motivación (aunque estudie para aprender, algunos aprobados necesito para no frustrarme y aunque el interés sea el ascenso, alguna cumbre tendré que alcanzar). Muchas de las cosas con las que disfrutamos tienen cierta meta o beneficio, la diferencia está en qué es lo que más pesa. [3]

Cuando se dan la mayoría de los elementos del estado de flujo nuestra dedicación pasa a ser autotélica, la atención se centra en la actividad misma y no en las consecuencias.

Imagen (autor): Paul Cézanne.

[1] ¿Tomo el sol por que me gusta tumbarme y sentir cómo me acarician los elementos o para ponerme moreno? ¿Soy maestra porque me lo paso pipa relacionándome con los niños/as y ayudándoles a ser más felices o porque no me dio la nota para otra cosa? ¿Toco el violín porque me embelesa o para demostrar a mi padre lo que valgo? ¿Creo negocios para lucrarme o porque me fascina el juego de emprender? ¿Salgo a correr porque me place o porque quiero perder peso? ¿Robo porque necesito para comer o por que me excita el subidón de adrenalina? ¿Soy directora porque me atrae coordinar, motivar y alentar el trabajo en equipo o porque me da un cierto estatus social? ¿Viajo porque quiero llegar a Ítaca o porque quiero vivir las experiencias del camino?

[2] Un estudiante puede querer aprender para aprobar o sacar buena nota, para obtener un trabajo o “ser alguien el día de mañana”, para contentar a su madre, para no diferenciarse de sus compañeros/as, para “distraerse” de un problema personal, para conseguir el elogio de su profesor, para no defraudar a una amiga especial... o porque disfruta de enriquecerse e incrementar sus capacidades. Sólo esto último es autotélico.

[3] Por ejemplo, puedo ejercer mi profesión principalmente porque me entusiasma, aunque además me paguen lo cual también es relevante (ser veterinario porque me apasionan los animales o formar parte de un grupo de música porque me emociona tocar). O bien puedo hacerlo principalmente porque me pagan aunque además lo pase bien. Lo primero es autotélico y lo segundo exotélico. La pregunta es ¿si no obtuviera esa “ganancia” con lo que hago, en qué medida la seguiría haciendo?

Algunas actividades son fácilmente autotéticas (el arte, los juegos de mesa) y otras difícilmente lo son (fregar los cacharros o tomar rayos uva para ponerme moreno). Pero el aprendizaje para avanzar hacia una mayor felicidad es el darnos cuenta de que **podemos transformar en autotéticas actividades que ahora no lo son**. Algo que en un principio hacemos por obligación, puede llegar a convertirse en una experiencia gratificante. [4]

4.9.b) Creatividad (actividad autotética)

Este autotelismo también es esencial para lograr un trabajo realmente creativo. Es sabido que la mayoría de los y las grandes creadoras de la historia de la humanidad (por no decir todas) son **personas que aman lo que hacen**. [5]

Sabemos que **nuestra atención es selectiva**, de toda la información que nos llega sólo atendemos a la que nos es significativa. Si tengo una gran motivación sobre un asunto, este me acompaña durante todo el día, de forma consciente o no tanto. **Cuando algo me apasiona, es más fácil que capte la información que se relaciona con ello o que vincule, estableciendo una analogía, cualquier información a aquello sobre lo que estoy creando**. Así se producen las “ideas luminosas” que ando buscando. [6] [7]

En ocasiones incluso, se ha debatido sobre la posibilidad de que el obtener una recompensa ajena a la actividad (económica por ejemplo) pudiera ser perjudicial para el trabajo creativo, por el peligro de que esa meta pese más que la motivación por el proceso. Aunque es cierto que a veces esto ocurre, también lo es el hecho de que por mucho que algo me entusiasme, esa motivación no es estática, hay altos y bajos y una motivación externa (que me paguen, que me elogien...) me puede ayudar a continuar y a superar mis momentos bajos, tan frecuentes en el proceso creativo.

Podemos concluir algo así como: la “**motivación intrínseca**” (por la actividad en sí) es esencial, casi una condición *sine qua non*, y puede ser ayudador si, **además de ésta, se da una “motivación extrínseca”** (hacia otros aspectos como el económico, el

[4] No todos/as aprendimos a leer o escribir con agrado. Puedo odiar los ordenadores pero a medida que voy adquiriendo destreza en su manejo puedo descubrir las satisfacciones que me pueden reportar. Quizá me metí en una determinada profesión para obtener un sueldo y poco a poco “cogerle el gusto”. Quizá pueda hacer de mi puesto de trabajo (o de alguna de sus tareas) un verdadero disfrute.

[5] Esto es fácil de entender si nos preguntamos ¿cuándo soy más creativo/a? ¿Cuándo pongo más de mí? ¿Cuando algo me motiva mucho o cuando lo hago por imposición?

[6] Si estoy embarazada, veo mujeres embarazadas por todos sitios. Si paseo por una misma calle con distintas necesidades me fijaré en aspectos que con las otras necesidades quizá pasarían desapercibidos (si tengo hambre en los restaurantes y pastelerías, si me duele la cabeza en las farmacias, si voy con prisa en los relojes, si tengo un gran deseo sexual en los hombres o mujeres que pasen...). Si estoy apasionado con el artículo que estoy escribiendo, con la creación de un nuevo producto para mi empresa o la preparación de mi fiesta de cumpleaños, es muy probable que si voy al cine, la película que vea, “mágicamente” me aporte ideas o soluciones para aquello que busco.

[7] Csikszentmihalyi considera que muchos de los obstáculos internos para potenciar la creatividad personal se deben al hecho de que “nuestro sistema nervioso sólo puede manejar en la conciencia una cantidad limitada de información al mismo tiempo, de manera que no podemos atender más que a unas pocas cosas cada vez”, con lo cual, “en una persona preocupada en proteger su yo, prácticamente toda la atención se dedica a controlar las amenazas del ego” (Csikszentmihalyi, 1996). Robin Hogarth también afirma que “nuestra capacidad para

reconocimiento social...). [8] [9]



4.9.c) Biodanza (actividad autotélica)

La Biodanza es una de esas actividades que nos lo ponen fácil para vivirla de forma autotélica, rara vez no es así. Es cierto que conlleva unas recompensas claras para nuestro desarrollo personal: la integración, la renovación orgánica, el desarrollo de nuestras capacidades... Pero es sumamente infrecuente encontrar a alguien que lo practique como “medicina”, al menos de forma continuada. De hecho, creo que no conozco a nadie que haga Biodanza sin disfrutarla por los beneficios que le reporta aunque esa fuese su motivación original. [10]

La profunda conexión con nuestras emociones e instintos que nos procura la Biodanza es una gran guía para alimentar una personalidad autotélica. Biodanza me pone un espejo del que me resulta difícil escapar, me muestra de forma clara mis gustos, deseos y objetivos personales quitando el velo de la inercia de la vida cotidiana o de los condicionamientos socio-culturales.

Todos los recursos que utiliza el sistema Biodanza están entrelazados **desde y para la integración**, me ayudan a conciliar mis deseos, pensamientos, acciones y contexto. Cuando percibo sin disociaciones “lo que va conmigo” y lo que no, lo que me hace bien y lo que no, cuando

recordar y procesar la información de la que somos conscientes en un momento dado es limitada” y destaca el papel de la intuición: “los procesos intuitivos son esencialmente automáticos y, consiguientemente, consumen muy poca o ninguna atención” (Hogarth, 2001).

Imagen (autor): Henri Cartier-Bresson.

[8] Basándose en los estudios sobre Motivación Intrínseca de Teresa Amabile (1983), Gardner describe que “las soluciones creativas de problemas se dan más a menudo cuando los individuos se dedican a una actividad por puro placer que cuando lo hacen por eventuales recompensas exteriores” (Gardner, 1993) y Romo que “parece que si hay una buena motivación intrínseca hacia una tarea creativa, la recompensa añadida afecta favorablemente a la creatividad de esa tarea” (Romo, 1997).

[9] La motivación es el motor que me impulsa a dedicar mi tiempo y energía a algo. Es más, considero que, por mucha energía y esfuerzo que me exija una actividad motivante, siempre será menor que la energía que se me va en reprimir mis ganas cuando no puedo hacerla.

[10] Por supuesto podemos encontrar excepciones: un día que no me apetece ir a la sesión porque me encuentro muy triste pero lo hago porque sé que saldré mucho mejor de allí o un periodo inicial en el que quizá tenga que afrontar mis miedos o defensas porque intuyo que este sistema me va a venir muy bien. A veces se afirma, “si no lo disfrutas, eso no es Biodanza”.

Puedo encontrar un exotelismo ocasional cuando, pese a la cuidada progresividad que se da en Biodanza, un determinado ejercicio-danza que me confronta con una dificultad personal y que no haría motu propio pero que accedo a afrontarlo como un desafío porque sé que me

experimento lo bueno, es difícil que ya renuncie a ello. Biodanza me ayuda a hacer más de lo que quiero hacer y menos de lo que no quiero hacer.

De la misma forma, esa “semilla” de permiso para centrarme en el “aquí y ahora” que tanto me “riega” la Biodanza, también me acompaña en mi cotidianidad **simplificándome el convertir en autotélico aquello que en principio no lo está siendo.**

alegraré de haberlo hecho.

Ni siquiera el periodo de formación como facilitador/a suele realizarse de forma exotética, aunque mi objetivo sea mi preparación o titulación profesional, difícilmente se mantiene si no es además un gran placer, aunque pueda darse ocasionalmente que un módulo me suponga un gran esfuerzo el cual supero en pos de completar mi formación curricular.

Igualmente la mayoría de facilitadores/as que conozco, ejercen su “profesión”, más por la satisfacción que ello les reporta que por su remuneración económica, aunque siempre haya alguna clase para la que tengas que reunir fuerzas de donde parece no haberlas por compromiso con el grupo y ética profesional.





Imágenes: grandes creadores posiblemente en estado de flujo. De izquierda a derecha y de arriba abajo: J. R. R. Tolkien (escritor), Mahatma Gandhi (político), Martin Luther King (activista), Marie Curie (química y física), Pablo Picasso (pintor y escultor), John Lennon (músico).

6) CONCLUSIONES

La pasión por realizar una determinada actividad nos puede llevar a ese estado de concentración absoluta que llamamos flow, en el que se da la integración de nuestros pensamientos, sentimientos y actos.

El tener estas experiencias de flujo nos aporta el desarrollo de nuestras fortalezas y virtudes personales y uno de los más importantes sustentos a nuestra felicidad.

En los estudios que realizó la doctora Hamilton, se requería que los sujetos prestaran atención a destellos de luz o tonos de sonido en un laboratorio. Al mismo tiempo se medía su actividad cortical (Csikszentmihalyi, 1990). Como ya hemos comentado (página 33), en las personas que manifestaban tener más facilidad para experimentar el fluir, al prestar atención a los estímulos, paradójicamente, se producía una disminución en su actividad cortical, fruto de la reducción de la atención a otras cuestiones.

¿Cómo me autorizo para observar una lucecita desatendiendo a otros estímulos? ¿Cómo consigo centrar temporalmente mi atención en una actividad olvidándome del resto?

Supongo que el tener una mayor o menor capacidad para ello dependerá, como todo en la vida, de unas complejas interacciones entre factores innatos y aprendidos.

Si queremos ampliar nuestras experiencias de flujo está

claro que lo fundamental es una gran motivación hacia aquello en lo que queremos centrarnos.

Otra parte será el aprender a gestionar las emociones que ese “salto” nos produce, regular el miedo a ese “dejarme llevar”.

En este artículo hemos intentado argumentar que la práctica regular de la Biodanza, además de proporcionarnos experiencias de flujo, el desarrollo de nuestro potenciales y allanarnos el camino hacia la felicidad, nos ayuda a desarrollar nuestra capacidad para fluir.

Para ello hemos tomado los nueve elementos del flow que aporta Csikszentmihalyi, hemos expuesto cómo la Biodanza nos proporciona aprendizajes de cada uno de ellos generalizables a nuestra vida cotidiana y hemos adoptado la hipótesis de que desarrollando nuestras habilidades relacionadas con esos elementos, también potenciaremos nuestra capacidad de fluir.

- “Hay metas claras en cada paso del camino”: **la Biodanza nos ayuda a identificar nuestros objetivos puntuales y existenciales**, gracias a su efecto armonizador entre nuestros deseos, instintos, pensamientos y actos.
- “Hay una respuesta inmediata a las propias acciones”: **la Biodanza nos ayuda a afinar nuestras destrezas de “escucha” intra e interpersonal** y gracias a su trabajo sobre nuestra capacidad de feed-back, a adaptarnos a las señales del entorno de forma más saludable.
- “Existe equilibrio entre dificultades y destrezas”: **la Biodanza nos ayuda a adquirir habilidad en ajustar nuestros retos a las capacidades de las que disponemos** puesto que trabaja abundantemente desde y para la progresividad.
- “Actividad y conciencia están mezcladas”: **la Biodanza nos ayuda a diferenciar las experiencias que tienen efecto integrador de las que no** ya que su metodología se basa en la inducción de vivencias integradoras, favoreciendo su identificación en el día a día.



- “Las distracciones quedan excluidas de la conciencia”: **la Biodanza nos ayuda a adquirir habilidad para manejar a voluntad cuándo “desconectar” de algo y “conectar” con otra cosa** puesto que nos brinda multitud de experiencias de entrega.
- “No hay miedo al fracaso”: **La Biodanza nos ayuda a fortalecer nuestra confianza** puesto que nos aporta infinidad de vivencias de éxito en un entorno protegido donde los riesgos objetivos están minimizados.
- “La autoconciencia desaparece”: **La Biodanza nos ayuda a percibirnos como pertenecientes al “todo”** gracias a la multitud de vivencias que nos aporta en torno a la línea de la trascendencia.
- “El sentido del tiempo queda distorsionado”: **la Biodanza nos ayuda a fluir entre el tiempo objetivo y el subjetivo** puesto que nos acostumbra a darnos permiso para situarnos en el “aquí y ahora”.
- “La actividad se convierte en autotélica”: **la Biodanza nos ayuda a regalarnos momentos de conexión con aquello que nos entusiasma**, por que nos enseña a apostar por nuestros deseos y a buscar las experiencias de integración.

Quienes ya han practicado Biodanza, ya saben que les ayuda a ser más felices. Ahora además, tenemos motivos para pensar que nos facilita fluir.

Espero que este texto os ayude a animaros a practicar Biodanza regularmente, a fluir más en vuestro día a día y a, vamos a ser ambiciosos, incrementar vuestra felicidad.

Yo, al menos, escribiendo este artículo he conseguido fluir en bastantes ocasiones. ¡Seguiremos aprendiendo!





6) BIBLIOGRAFÍA COMENTADA

6.1) SOBRE FLOW, EMOCIONES Y FELICIDAD

- **CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad.* Barcelona: Kairós, 1990.**
Es el libro de referencia sobre Flow en el que da a luz este concepto que ha supuesto un aporte revolucionario al mundo de la psicología (además de convertirse en un "best-seller"). Obviamente, es una de las referencias principales de este artículo.
- **CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención.* Barcelona: Paidós, 1996.**
Es uno de los libros más citados en este trabajo. Relaciona la creatividad con su concepto de Flow. Parte de un estudio realizado a 91 "individuos excepcionales", personas creadoras cuya obra ha contribuido a modificar un campo concreto. Expone sobre temas como la personalidad creativa y los entornos creativos, aportando su modelo de sistemas, el triángulo: individuo – campo – ámbito. También aborda el desarrollo de la creatividad personal. Muy recomendable.
- **GILBERT, Daniel. *Tropezar con la felicidad.* Barcelona: Destino, 2006.**
Con mucho sentido del humor, nos explica diferentes investigaciones sobre felicidad. El principal argumento es nuestra dificultad para predecir cómo nos sentiremos en el futuro y con ello sobre qué es lo que nos hará felices.
- **GREENBERG, Leslie. *Emociones: una guía interna.* Bilbao: Desclée de Brouwer, 2000.**
Desde una perspectiva humanista nos ayuda a "dar la bienvenida a las emociones" y a utilizarlas como guía para el crecimiento. Establece 4 tipos de experiencia emocional: emociones centrales adaptativas, centrales desadaptativas, secundarias e instrumentales. Establece un Proceso de Emociones Básico muy efectivo para la regulación de emociones. Muy, muy recomendable.

Nota: **Los años se citan según la edición original** (y no necesariamente coinciden con la edición en castellano).

Lo has adivinado, las imágenes corresponden al autor/a de cada libro.



- SELIGMAN, Martin E. P. *La auténtica Felicidad*. México: Ediciones B, 2002.
Obra básica del pionero de la Psicología Positiva y otra de las principales referencias de este artículo. Su concepción de la Auténtica Felicidad (la que no es efímera) o "vida plena", se basa en la integración de la "vida placentera" en la que se cultivan emociones positivas y placeres corporales y superiores, la "buena vida" en la que se añaden las gratificaciones derivadas de el "fluir" y la "vida significativa" que aporta un sentido a la existencia y una trascendencia a la persona. Es un referente en temas de Felicidad.
- TRILLA BERNET, Jaume. (1991): "Revisión de los conceptos de tiempo libre y ocio. El caso infantil". En: *Infancia y Sociedad* N^o 8.
Una reflexión que amplía la concepción de lo que habitualmente llamamos ocio.



6.2) SOBRE CREATIVIDAD

- BODEN, Margaret A. *La mente creativa. Mitos y mecanismos*. Barcelona: Gedisa, 1991.
Se basa en la psicología computacional, utiliza aspectos relacionados con la inteligencia artificial para comprender y desmitificar la creatividad.
- DE BONO, Edward. *El pensamiento creativo. El poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas*. Barcelona: Paidós, 1992.
Es muy completo, aúna fundamentos y técnicas. Es el más aconsejable de este autor puesto que integra y actualiza gran parte de su extensa bibliografía en torno a la creatividad (incluido su libro: "El pensamiento lateral. Manual de creatividad" de 1970 con la misma editorial). Tras un amplio encuadre sobre la naturaleza de la creatividad, profundiza de forma muy detallada en las técnicas de pensamiento lateral y su aplicación. Enfoque excesivamente reducido a lo cognitivo. Muchos de los ejemplos proceden del mundo de la empresa.
- GARDNER, Howard. *Mentes creativas. Una anatomía de la creatividad*. Barcelona: Paidós, 1993.
El creador de las "inteligencias múltiples", trabaja la creatividad desde el estudio de siete "genios/as" de la historia de la humanidad. Por lo tanto profundiza menos en la creatividad en el campo más cotidiano. Expone la regla de los diez años, el pacto faustiano y el apoyo cognitivo y afectivo que recibe la persona creadora en el momento del avance. Otros títulos interesantes del autor son: "Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica." (1995), "La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI" (2001) y "La mente no escolarizada" (1993), todos ellos en Paidós.
- HOGARTH, Robin M. *Educación de la Intuición. El desarrollo del sexto sentido*. Barcelona: Paidós,



2001.

Muy interesante reflexión sobre la intuición que define como pensamientos que se alcanzan con poco esfuerzo aparente y normalmente sin una conciencia deliberada, que implican poca o ninguna deliberación consciente. Diferencia el sistema tácito (no consciente, automático) del deliberado (atención, consciente). Reflexiona sobre cómo se adquieren las intuiciones y cómo aprendemos de la experiencia, propone un esquema para comprender la intuición con pistas para su desarrollo.



- LAMATA COTANDA, Rafael. *La actitud creativa. Ejercicios para trabajar en grupo la creatividad*. Madrid: Narcea, 2005.

Incluye 200 ejercicios para el aprendizaje de la creatividad y un modelo para reflexionar sobre ello. Es muy útil para la realización de actividades formativas y educativas. Las actividades las distribuye en cinco bloques (puertas de entrada: el material base de las ideas; puertas esenciales: los procesos de generación de ideas; puertas de la expresión: los procesos de materialización de ideas; una puerta de aplicación: como ejemplo; Puertas de salida: los procesos de valoración de ideas). Aplicable a jóvenes y adultos. Muy práctico y basado en la experiencia.



- MARINA, José Antonio. *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona: Anagrama, 1993.

Estudia en profundidad el proceso de creación desde un punto de vista filosófico. Redactado con un personal estilo literario que une a un gran rigor técnico. Puede observarse como la primera parte de una trilogía que completan los títulos: "Elogio y refutación del ingenio" (1992) y "Ética para náufragos" (1995). Sobre emociones está "El laberinto sentimental" (1996). Todos editados en Anagrama.



- MICHALKO, Michael. *Thinker toys. Cómo desarrollar la creatividad en la empresa*. Barcelona: Gestión 2000, 1991.

Ofrece muchas técnicas para generar ideas, actividades y ejemplos referidos al mundo de la empresa pero que podremos trasladar a otros ámbitos. Resulta muy ameno y práctico. Por utilizar un lenguaje divulgativo puede caer en algunas imprecisiones técnicas. Divide los thinkertoys, o técnicas para generar ideas, en lineales (manipular la información para generar nuevas ideas) e intuitivas (encontrar ideas utilizando la intuición e imaginación). Una publicación posterior suya en la misma editorial es "Los secretos de los genios de la creatividad (cracking creativity)", también con estrategias, técnicas, ejercicios y ejemplos.



- RODARI, Gianni. *Gramática de la fantasía. Introducción al arte de inventar historias*. Barcelona: Ediciones Del Bronce, 1973.

Propone infinidad de estimulantes métodos (como el "binomio fantástico") de inventar historias para la infancia y de ayudar a las niñas y niños a inventar por sí solos/as sus propios cuentos.



- ROMO, Manuela. *Psicología de la creatividad*. Barcelona: Paidós, 1997.
Un resumen muy completo de las principales aportaciones de los distintos autores/as en creatividad. Es adecuado si deseamos obtener una visión general y amplia del tema.
- STERNBERG, Robert J. y LUBART, Todd I. *La creatividad en una cultura conformista. Un desafío a las masas*. Barcelona: Paidós Ibérica, 1995.
Utiliza las inversiones financieras como metáfora para explicar la creatividad. Explora el papel que tienen distintos recursos en la creatividad: la inteligencia (basándose en la teoría triárquica de Sternberg que establece tres partes de la inteligencia, sintética, analítica y práctica), el conocimiento, los estilos de pensamiento, la personalidad, la motivación y el entorno. Resume lo anterior y cierra el libro con un capítulo sobre el espíritu creativo.



6.1) SOBRE BIODANZA

- GARCÍA VARELA, Carlos. *Biodanza. El arte de danzar la vida. La vivencia como terapia*. Ediciones Pausa, 1997.
Reflexión filosófica en torno al concepto de vivencia. Aporta la llamada "curva de la Biodanza", una de las piezas clave de la metodología de la Biodanza.
- STÜCK, Marcus y VILLEGAS, Alejandra. *¿Danzar hacia la salud? Investigaciones empíricas de Biodanza*. Schibri-Verlag, 2008.
Una basta colección de estudios científicos, que comenzó en 1998 y con la colaboración de numerosos profesionales, sobre los efectos de la Biodanza en la salud (estrés, sistema inmunológico, efectos psicológicos, efectos fisiológicos...). Está en alemán pero con un completo resumen en castellano.
- TORO ARANEDA, Rolando. *Biodanza*. Chile: Cuarto Propio, 2000.
La principal referencia publicada sobre Biodanza y uno de los sustentos de este artículo. El creador del sistema reúne lo más representativo sobre el sistema Biodanza, qué es, sus efectos, el modelo teórico que lo sustenta y las claves de su metodología. Un gran resumen de las principales aportaciones del autor a la humanidad.
- TORO ARANEDA, Rolando. *Materiales para la formación en Biodanza*. International Biocentric Foundation.
Consiste en un compendio de unos 30 documentos que se utilizan como apoyo a la formación de facilitadores de Biodanza.
En este artículo se citan los siguientes:
 - a) Definición y Modelo Teórico de Biodanza.
 - b) Biodanza: Ars Magna.



- c) Aspectos psicológicos de Biodanza.
- d) Sexualidad.
- e) Trascendencia.
- f) Creatividad.
- g) Lista oficial de ejercicios, músicas y consignas de Biodanza.

- **WAGNER DE LIMA GÓIS, Cezar. *Biodanza. Identidad y vivencia*. Fortaleza: Instituto Paulo Freire do Ceará, 1995.**
Una profundización sobre aspectos clave de la Biodanza, principalmente referida a la identidad y a la vivencia.



7) AGRADECIMIENTOS

Quizá más importante que las referencias teóricas son las personas de las que he aprendido.

- A mi madre, Aurora, por ser la persona que más me ha influido para ser como soy.
- A mi padre (Juan Luis), mis hermanos (Jorge y Patricia) y mi tía (Toñi), por que son parte de lo que soy.
- A Sandra De Rivas, por ser mi compañera de amor, trabajo y vida.
- A Rolando Toro, por crear este sistema que tanta felicidad ha aportado a la humanidad.
- A Maite Bernardelle, por lo que he aprendido de ella en Biodanza, por su apoyo y por revisar este artículo.
- A los didactas de Biodanza Giovanna Benatti, Jorge Terrén, Betina Ber, Alejandro Balbi, Silvia Eick, y Laura Serrano por lo que he aprendido de ellos.
- A Margarita Karger, por ser la profesora por la que conocí la Biodanza.
- A mis compañeros de Bionido que me disfrutaron y sufrieron en mis inicios en la Biodanza.
- A mis compañeros de BiodanzaYa con los que estamos intentando demostrar que otro mundo es posible.
- A Mihaly Csikszentmihalyi, por haber estudiado el fenómeno del flow, facilitándome fluir más en mi vida y escribir este artículo.
- A Leslie Greenberg, por ser mi principal referencia para aprender a regular mis emociones.
- A mis compañeros de Neuronilla (Pilar Peña, Cristina Vivares, Ismael Pantaleón, Guzmán López, Sandra De Rivas, Coral Igualador y Jorge Junquera) por su apoyo para hacer un sueño realidad.
- A Juan Pastor, por la confianza que ha depositado en mí.



Rolando Toro (creador de la Biodanza) y David Díez (autor de este artículo) conversando.

- A Marga Iñiguez, por su apoyo y orientación.
- A mis compañeras de “Punto C: Estimulando la Creatividad” (Elizabeth Cantero, Ángeles Robles, Maribel Tellado y Mónica Cury), por su estímulo.
- A todas las personas participantes de mis cursos de formación por que he aprendido más de ellas que ellas de mí.
- Y muy especialmente a los y las participantes de mi grupo de Biodanza, por tanto que me han aportado y aportan, por su amor, por su confianza y por darme el principal motivo para seguir siendo facilitador.



8) REFERENCIAS

- **Fundación Neuronilla para la Creatividad e Innovación** www.neuronilla.com

Nos dedicamos principalmente a la [formación y consultoría](#) en varios temas: Creatividad e Innovación (capacitación, facilitadores, técnicas, ideas...), Trabajo en Equipo, Gestión de Emociones, Comunicación, Felicidad, Organización de eventos...

Tenemos la primera web dedicada a la Creatividad e Innovación en lengua española y es una referencia en ello. Tenemos más de 11 años de [experiencia](#) en empresas, administraciones públicas y ONG's.

En la web puedes encontrar infinidad de recursos: Técnicas de Creatividad, Juegos, Videos, Artículos, Bibliografía, Noticias y acciones participativas.



- **BiodanzaYa** www.biodanzaya.com

La "Red de profesionales de Biodanza: BiodanzaYa" es un proyecto de unión para el desarrollo de la Biodanza que comprende todo el territorio español.

En la web puedes encontrar la mayor referencia de actividades y profesionales de Biodanza en España (grupos regulares, actividades ocasionales y escuelas de formación).



- **IBF** www.biodanza.org

La International Biocentric Foundation es la entidad presidida por Rolando Toro Araneda que regula la Biodanza en todo el mundo (en la web, la información sobre Biodanza en España no está actualizada).



- **David Díez Sánchez**

Autor del presente artículo.

Director de la Fundación Neuronilla para la Creatividad e Innovación (desde 2004 a la actualidad).

Formador en muy diversas entidades (desde 1994 a la actualidad) en varias temáticas: Creatividad e Innovación, Regulación de Emociones, Trabajo en Equipo, Intervención Social y Educativa y Felicidad.

Facilitador de **Biodanza** Sistema Rolando Toro, reconocido por la International Biocentric Foundation (desde 2005 a la actualidad) y miembro de BiodanzaYa.

Contacto: daviddiez@neuronilla.com (+34) 646 895 014



La fecha de la presente versión de este artículo es septiembre de 2009 (basado en una versión de 2004) y publicado originalmente en www.neuronilla.com

