

**“ELEMENTOS DE BIODANZA EN LA APLICACIÓN DEL JUEGO COMO
HERRAMIENTA PEDAGÓGICA Y TERAPEUTICA”**

**ISABEL CRISTINA GIRALDO RAMÍREZ
LIZBETH ROCÍO GUERRA SOLER**

**FUNDACIÓN ESCUELA COLOMBIANA DE BIODANZA
BOGOTÁ D.C.
2012**

**“ELEMENTOS DE BIODANZA EN LA APLICACIÓN DEL JUEGO COMO
HERRAMIENTA PEDAGÓGICA Y TERAPEUTICA”**

**ISABEL CRISTINA GIRALDO RAMÍREZ
LIZBETH ROCÍO GUERRA SOLER**

Monografía de titulación para optar al título de como profesoras de biodanza

**DIRECTORA
Myriam Sofía López López**

**FUNDACIÓN ESCUELA COLOMBIANA DE BIODANZA
BOGOTÁ D.C.
2012**

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCION	9
1. OBJETIVOS	10
1.1 GENERAL	10
1.2 ESPECÍFICOS	10
2. DELIMITACION DEL TRABAJO	11
3. HIPOTESIS	12
4. DESCRIPCION DE LA INVESTIGACION	13
5. MARCO TEORICO	14
5.1 DEFINICION	14
5.2 ASPECTO HISTORICO DEL JUEGO	15
5.3 EVOLUCIÓN DEL JUEGO EN LAS ESPECIES	15
5.4 LOS JUEGOS INFANTILES	19
5.4.1 Concepto	19
5.4.2 Teorías del juego	19
5.4.2.1 Teoría Evolutiva-Preparación para la vida seria o ejercicios preparatorios	19
5.4.2.2 Teorías Biológicas -Estímulos para el crecimiento	21
5.4.2.3 Teorías funcionales-el juego fenómeno por derivación, por ficción	22
5.5 EDUCACIÓN Y EL JUEGO	22
5.5.1 Teoría de Piaget	23
5.5.2 Teoría de Vygotski	23

5.5.2.1 El juego como valor socializador	23
5.5.2.2 El juego como factor de desarrollo	24
5.5.3 Teoría de Freud	25
5.6 EL JUEGO EN EL ADULTO	25
5.7 EL JUEGO EN EL ADULTO MAYOR	27
5.8 EL PAPEL DEL FACILITADOR	29
5.9 DESCRIPCIÓN DE LOS JUEGOS E IDENTIFICACIÓN DE LOS EFECTOS PEDAGÓGICOS Y TERAPÉUTICOS	30
5.9.1 Saludando al amigo	30
5.9.2 El cartero	33
5.9.3 Ladrones y policías	38
5.9.4 El gato y el ratón	41
5.9.5 Salta, salta	44
5.9.6 La dulce recompensa	47
5.9.7 Paz y guerra	50
5.9.8 Navegando en nuestras emociones	53
5.9.9 Cachorro, reconoce tu manada	57
5.9.10 Juego rítmico de palmas en pares	59
6. ELEMENTOS DE BIODANZA QUE POTENCIAN LOS EFECTOS TERAPÉUTICOS Y PEDAGÓGICOS DEL JUEGO	63
6.1 PROMOVER EL CONTACTO	63
6.2 CONEXIÓN CON LA ALEGRÍA DE VIVIR	64
6.3 PREPARA PARA EL ABRAZO	64
6.4 VIVIR EN LA ALEGRÍA DE SER CON EL OTRO	65

6.5 ÍMPETU VITAL	65
6.6 EXPRESIÓN CORPORAL	65
6.7 RITMO	66
6.8 VIVENCIAR EL AQUÍ Y EL AHORA	66
6.9 LA CAPACIDAD DE GOCE Y DISFRUTE	66
6.10 FLUIDEZ	67
6.11 AGILIDAD	67
6.12 SINCRONIZACION RITMICA	67
6.13 PROGRESIVIDAD	68
6.14 FEEDBACK	68
6.15 EXALTACIÓN DE LA PROPIA PRESENCIA	68
6.16 RELATO DE VIVENCIA	69
6.17 CAOS Y ORDEN	69
6.18 PODER DEL GRUPO	69
6.19 PODER DE LA CONSIGNA	71
6.20 DETERMINACIÓN	72
6.21 ACUNAMIENTO Y CONTENCIÓN	72
6.22 COMUNICACIÓN EXPRESIVA	73
6.23 INTENSIDAD DE LA MANIFESTACIÓN	73
6.24 JUEGO DE PALMAS EN PARES.	73
6.25 SINCRONIZACIÓN	74
6.26 INCONSCIENTE VITAL.	74
6.27 ECOFACTORES POSITIVOS	74

6.28 EUTONÍA	75
6.29 CAPACIDAD DE DAR Y RECIBIR	75
6.30 REFUERZO DE LA IDENTIDAD	76
6.31 INTEGRACION DE LOS TRES CENTROS	76
6.32 CAPACIDAD DE GIRAR SOBRE SÍ MISMO - CONCIENCIA DE SÍ MISMO	77
6.33 INSTINTO DE CONSERVACIÓN	77
6.34 INSTINTO DE SEDUCCIÓN, EXHIBICIÓN	77
6.35 INSTINTO DE COMUNIÓN	78
6.36 INSTINTO DE AGRESIVIDAD	78
6.37 INSTINTO DE SUPERVIVENCIA	78
6.38 INSTINTO DE MANADA	78
6.39 INSTINTO DE FUGA Y LUCHA	79
6.40 INSTINTO DE TERRITORIALIDAD, GUARIDA	79
6.41 INSTINTO GREGARIO	79
6.42 INSTINTO ALIMENTICIO	79
7. APORTES DE LOS ELEMENTOS DE BIODANZA EN LOS EFECTOS PEDAGOGICOS Y TERAPEUTICOS DEL JUEGO	80
7.1 EFECTOS PEGAGOGICOS DE LOS JUEGOS	80
7.1.1 Atención	80
7.1.2 La inclusión	81
7.1.3 Capacidad de escucha activa	81
7.1.4 Desarrollo de memoria	82
7.1.5 Potencia de la voz	83

7.1.6 Expresión oral	83
7.1.7 Observación	84
7.1.8 Aprendizaje sobre el cuidado por el otro	85
7.1.9 Honestidad	86
7.1.10 Establecimiento de límites	87
7.1.11 Concentración	88
7.1.12 Cumplimiento de normas	88
7.1.13 Equidad de género	90
7.1.14 Coordinación visomotora	91
7.1.15 Desarrolla motricidad gruesa	91
7.1.16 Desarrollo de motricidad fina	91
7.1.17 Desarrollo de la psicomotricidad.	91
7.1.18 Invita a la creatividad e integración de las funciones de los hemisferios cerebrales.	92
7.1.19 Conocimiento de las características de los animales y reconocimiento del hombre como arquetipo de la creación, con potencialidad de ser versátil y adaptable	93
7.2 EFECTOS TERAPEUTICOS DE LOS JUEGOS	94
7.2.1 Confianza en sí mismo	94
7.2.2 Rapport	95
7.2.3 Interacción con sus pares	95
7.2.4 Altruismo	96
7.2.5 Expresión de emociones.	96
7.2.6 Disminuye el nivel de ansiedad	97

7.2.7 Socialización.	96
7.2.8 Autotélicos.	98
7.2.9 Feedback	98
7.2.10 Proyecto de vida	99
7.2.11 Comprende la baja tolerancia a la frustración.	100
7.2.12 Introspección	100
7.2.13 Trabajo en equipo	101
7.2.14 Liderazgo	101
7.2.15 Catarsis	102
7.2.16 Facilita el manejo de relaciones interpersonales	102
BIBLIOGRAFÍA	104

INTRODUCCIÓN

*“Queda entendido que el hombre solo juega en cuanto que es plenamente tal, y solo es hombre completo cuando juega”
Schiller, 1935*

*“El juego ofrece como estructura lúdica una respuesta vital que cubre la necesidad lúdica, tanto psicobiológica como espiritual, que tiene el ser humano. Nos aporta, por tanto, un proyecto de cambio, una luz, de transformación, un camino que nos acerca y nos da sentido a la vida.”
Jesús Paredes Ortiz, 2003*

Es por eso que en este trabajo proponemos al juego como una herramienta poderosa de vinculación y cuidado, dentro de un sentido biocéntrico partícipe implícito en la acción de Biodanza.

El alcance de validación explícita del juego como herramienta de sanación y cambio de estilos de relacionarse, integrando algunos elementos de movimiento, líneas de vivencia, poderes de Biodanza para adultos, niños, adolescentes y adultos mayores. En donde profesores de Biodanza y personas interesadas en utilizar el juego como herramienta de desarrollo personal tengan a la mano una posibilidad más de vivenciar la vida dentro del juego.

1. OBJETIVOS

1.1 GENERAL

Identificar e integrar algunos elementos de Biodanza para potenciar el juego como una herramienta pedagógica y terapéutica.

1.2 ESPECIFICOS

- Recopilar los efectos terapéuticos y pedagógicos del juego.
- Describir los juegos que integran algunos elementos de Biodanza.
- Identificar algunos elementos de Biodanza que se integran durante el desarrollo del juego.
- Describir algunos elementos de Biodanza que se integran durante el desarrollo del juego.
- Describir algunos juegos integrando ciertos elementos de Biodanza que facilitan la potenciación de sus efectos pedagógicos y terapéuticos.

2. DELIMITACION DEL TRABAJO

Se recopilan y describen juegos clásicos integrados a elementos de Biodanza que pueden ser aplicados a niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, proponiendo un camino de potenciación de efectos pedagógicos y terapéuticos del juego.

3. HIPOTESIS

La integración de algunos elementos de Biodanza potencian los efectos pedagógicos y terapéuticos del juego en los participantes?

4. DESCRIPCION DE LA INVESTIGACION

Recopilativa Teórica, revisión bibliográfica de la teoría general del juego, de sus efectos pedagógicos y terapéuticos, y su relación con elementos de Biodanza.

5. MARCO TEORICO

5.1 DEFINICION

Jesús Paredes Ortiz en su libro *Juego, Luego Soy* define al juego como "...El juego es una conducta humana, forma parte del comportamiento humano. Y al igual que el ser humano es niño, adolescente, adulto y anciano, el juego recorre también junto a él y con todas las etapas evolutivas. El juego por tanto: nace, viaja, acompaña y muere con el ser humano. El juego nace, se desarrolla y muere con el pensamiento, con las acciones, con los sentimientos y con las emociones del ser humano. El juego no muere junto a la muerte cronológica de la niñez o adolescencia, sino debe crecer y evolucionar en cualquiera de sus muchas formas junto al hombre. Es, a la vez, una ayuda fundamental en cada una de las distintas etapas de la vida".

Según Paredes Ortiz "El juego puede servir de cordón umbilical que une al hombre con su más íntima naturaleza, puede significar la raíz de la vida del ser humano y su propia vida. Decía Huizinga (1972) que por el juego se conoce el espíritu; el juego se puede traducir en el comportamiento integral, expresión de la creatividad del hombre como resultado de las emociones de los sentidos, del pensamiento, sentimiento, plasmada en la obra de la vida, en la obra del juego, pensar, querer y hacer, todo puede ser, el juego hace cultura, la cultura hace vida, el juego es vida y la vida cultura".

"El juego es una actividad que el hombre desarrolla, sin duda, como factor de equilibrio psicológico en su vida, tanto a nivel individual, en el sentido de contrapesar las situaciones de preocupación, tristeza y dolor, como a nivel social, con el fin de establecer un medio de relación optimista y positiva con los otros hombres"... "el juego es algo muy importante en nuestra vida: nos ayuda a dar una vía de realización a nuestra imaginación, nos brinda un medio de realización social, ejerce sobre nosotros un grado de encanto y absorción del que carecen otras actividades de la vida cotidiana, lo cual es psicológicamente liberador..." (Castellote 1996).

A través de la observación de la vivencia del juego, lo hemos comprendido como una praxis y pedagogía para vincularnos sanamente a la vida en cualquier etapa del ser humano, llegando a ser parte fundamental del constante devenir del hombre.

5.2 ASPECTO HISTORICO DEL JUEGO

Sobre la historia del juego, no ha sido patrimonio de un solo pueblo, de una sola época, sin embargo donde alcanzan los datos históricos, el primero que nos habla de ellos es Herodoto, quién señala como lugar de origen la ciudad de Lydia; enumera como causa histórica un caso anecdótico: “En el reinado de Atys se experimentó en todo Lydia una carestía de víveres, hambre cruel asoló todo el país, el pueblo lo soportó duramente mucho tiempo pero después viendo que no cesaba la calamidad, buscaron remedio contra ella y descubrieron varios entretenimientos, entonces inventaron los dados, la pelota y todo los otros juegos a excepción del ajedrez que fue copia de otros pueblos . Como estos juegos se inventaron para distraer al hombre, pasaba un día entero jugando a fin de no pensar en comer, y al día siguiente cuidaban de alimentarse y con esta alternativa vivieron hasta 18 años”.

Otro argumento que acude en abono de la razón histórica es el origen etimológico del juego, “Ludus” en latín que derivaría de la palabra Lydia, si se da como un hecho incontrovertible su existencia en todos los pueblos, la actitud que tomaron frente a él, las diferencias; así por ejemplo hubo pueblos como el Hebreo que lo aceptaron plenamente, y otros como el Hindú, que lo rechazó abiertamente. En la cultura de Israel se aceptaba este criterio de sabiduría popular “ lo que agrada a los hombres, agrada a Dios”, y en virtud de esta concepción no se podía omitir el juego, por ser una actividad placentera y agradable al hombre; en los pueblos orientales donde el ascetismo tiene un profundo arraigo, no podía admitirse, una ocupación física en desmedro del espíritu; entienden que el alma se purifica por el martirio del cuerpo, y ven con malos ojos todos lo que se refiere a la Educación Física; de manera que por concepción de cultura en algunos pueblos se vio relegada esta actividad, y en otros alcanzó extraordinario desarrollo.

5.3 EVOLUCIÓN DEL JUEGO EN LAS ESPECIES

El juego aparece en los mamíferos. Los mamíferos juegan para aprender. De hecho la principal función del juego es aprender. *Los mamíferos se caracterizan por un cerebro evolucionado, infancia larga, cuidado parental, amamantamiento de las crías, cacería en grupo, división social y no genética de trabajo. Los mamíferos juegan a cazar en grupo, definir jerarquías, explorar, dividirse el trabajo, entre otros.* El juego entre los mamíferos (caninos, felinos, acuáticos, primates) se basa en la imitación y en la exploración por ensayo y error. En los mamíferos hay una ausencia total de juego simbólico.

El juego simbólico se hace sobre representaciones y no sobre cosas reales y está claramente presente todos los niños normales a partir de los 2 años de edad. El juego simbólico está presente cuando un niño toma una piedra y juega con ella como si fuera un carro. Este niño está jugando con el carro, no con la piedra.

Los chimpancés y otros primates tienen la capacidad de utilizar representaciones, pueden por ejemplo usar algunas palabras, pero no aparece en ellos ninguna forma de juego simbólico. El juego de los chimpancés tiene las mismas características que el de todos los mamíferos. La aparición del juego simbólico se presenta exclusivamente en los niños humanos, junto con el lenguaje - intrínsecamente simbólico-.

En los seres humanos, luego de la aparición de juego simbólico, hacia los 2 años, comienza una etapa de juego social, en el que los niños juegan cada vez más entre sí y con los adultos, utilizando el lenguaje. Este juego social requiere cada vez más el establecimiento de acuerdos y finalmente termina en el juego formal, cuya característica esencial es que es un juego con reglas muy claras. Los juegos de canicas (bola uña) son un excelente ejemplo de juegos infantiles con reglas, hacia los 6 años de edad. En la historia de la especie humana es probable que el juego formal aparezca luego de la sedentarización resultado de la agricultura y la escritura. En el juego formal el objeto del juego son las reglas en sí mismas, no las representaciones. Gracias a esta capacidad para establecer reglas y jugar dentro de ellas la especie ha podido construir "juegos" claves como la democracia, la religión y la ciencia. Crear juegos con reglas es la esencia de la evolución de la civilización. A partir de los 5 años los niños pueden utilizar reglas para manipular los objetos, interactuar socialmente o para generar conocimiento, los tres usos fundamentales del juego y de las reglas.

Paredes Ortiz, 2003, recopila teorías de varios autores que describen a cerca del origen y la naturaleza del juego, así:

"El juego animal está en función de los instintos de esa especie. Bülher (1931) les llama juegos funcionales (se dan en la especie superiores en función del desarrollo de las funciones). En el juego humano pueden existir estos juegos y se darán en los dos primeros años de vida con un valor de preejercicio (Groos, 1901)."

"La actividad lúdica es tan antigua como la humanidad misma. El ser humano ha jugado siempre, en todas circunstancias y en toda cultura. Incluso el ser humano se manifiesta, cronológicamente, antes como *homo ludens* y *homo faber* que

como *homo sapiens*. Y precisamente el carácter lúdico de la vida humana como valor inmanente a la existencia ha de acompañar la vida laboral para acabar e darle sentido y finalidad a la existencia misma... es una actividad que la persona desarrolla, como factor de equilibrio psicológico y emocional en su vida, tanto en el sentido de contrapesar las situaciones de preocupación, tristeza y dolor, como con el fin de establecer un medio de relación optimista, alegre o positiva con las otras personas.” Clara relación con los acontecimientos y tareas habituales.

Encontramos esta teoría como un camino que da vía a la catarsis y al encuentro poético humano, dos situaciones del hombre que no se pueden desconocer y tampoco desligar la una de la otra.

“En todas las sociedades, desde las primitivas en las que el juego tenía relación con la supervivencia del hombre (luchas, recolección, pesca y caza) hasta las actuales, el juego ha estado unido a los ritos, fiestas, los tabúes, culto en las diferentes épocas del año, fenómenos atmosféricos, agradecimiento a dioses, ritos relacionados con la edad del hombre, logros de los miembros de la sociedad, ritos de iniciación que marcan el paso de la edad o responsabilidad social aceptada, conmemoraciones, como nacimiento, boda o defunción.”

“En el hombre prehistórico se producían por un acontecimiento externo que desencadenaba “cambios bruscos de estados de ánimo” en las personas. Estar contento o triste era un motivo de celebración en la que los implicados compartían su alegría o su pena con sus vecinos...En los seres humanos, las actividades próximas al juego aparecen cuando existe la necesidad de compartir estados de ánimo extremos o inusuales y sentimientos muy profundos e íntimos. Las manifestaciones sociales compartidas de tales estados de ánimo están en el origen de las celebraciones (fiestas, dramatizaciones, juegos). A partir de aquí se puede establecer el origen social del juego humano” (Martínez Criado 1998).”

“El juego es algo muy importante en nuestra vida: nos ayuda a dar una vía de realización a nuestra imaginación, nos brinda un medio de relación social, ejerce sobre nosotros un grado de encanto y absorción del que carecen otras actividades de la vida cotidiana, lo cual es psicológicamente liberador y nos proporciona la oportunidad de medir nuestra capacidad.”

“El profesor José María Cagigal (1982) solía advertir de este peligro en sus clases: “La ruptura con el propio comportamiento natural es una automutilación que puede ser letal para el ser humano”, e insistía en que “el hombre no se hizo inteligente solamente hablando, sino actuando, ejercitándose, moviéndose,

manipulando. La intelectualización cortical no fue un añadido, una superestructura montada sobre preexistentes realidades sensoperceptivas, locomotrices y emocionales, sino que significó un nuevo producto, una nueva realidad.” Podríamos también agregar que esta inteligencia se reafirma cuando el hombre entra en un espiral evolutivo de desarrollo físico, emocional y de continente afectivo.

Eliseo Reclús, en un artículo titulado “L’homme et la terre” (citado por García Blanco, 1997), defendía la tesis de que el juego ha sido, después de la alimentación, la forma más antigua de la actividad humana”.

“La misma etimología del término “jugar” (del latín, *iocari*) nos la describe por acción de hacer algo por espíritu de alegría y con el solo fin de entretenerse o divertirse. El deseo de jugar es algo permanente en el ser humano. Este deseo de simular situaciones, de confrontarse y de medirse con los demás mediante actos motores, tanto niños como adultos o viejos, ha sido una constante en la historia de la humanidad. Por ello el juego y el juego motor forman parte de nuestro patrimonio cultural máspreciado y son señas de identidad de nuestra cultura actual en el umbral de un nuevo milenio.”

“Los etnógrafos describen y analizan la actividad de carácter lúdico y la dividen en tres grupos: dramático, ornamental y deportivo...los tres caracteres deben incluirse en la misma práctica social: aunque procediendo de los fenómenos lúdicos, serán sustituidos en los grados superiores de la cultura por el drama, el deporte y la danza. (Vsévodolodski-Guerngross, citado por Huizinga, 1972).”

“el juego implica placer, bienestar, capacidad de crear, libertad. El juego no es la vida habitual. Sin embargo puede ayudarnos a convertirla en autentica. El juego lleva perfección a la “vida confusa”. Podemos afirmar que el juego está lleno de ritmo y armonía, cualidades necesarias para una vida mejor.

El ritmo y la armonía se pueden comprender psicológicamente como consecuencia y expresión de aquella plenitud y desbordamiento internos del contenido del juego, los cuales constituyen precisamente la esencia del juego La alegría, la sonrisa, la fe, la superación, la voluntad, la bondad, la seguridad, la amabilidad, la afabilidad, la cortesía, la amistad, la risa, la empatía, la comunicación, la concesión, la donación, el desprendimiento de cosas o actos, la diversión, la seriedad, la corrección, la armonía, el apoyo, el sacrificio, entusiasmo, ilusión, y un sinfín más de cualidades que el ser humano ha de trabajar, desarrollar y mejorar para poder incorporarlas como virtudes o cualidades

positivas en su crecimiento interior como persona, nos ayuda a ser mejores, para conseguir así ofrecer lo mejor de nosotros mismos (Moor, 1981).” Lo anterior nos ofrece una base para afirmar que el juego moviliza al ser humano tan profundamente que permea su inconciente vital generando un cambio en el humor endógeno, llevándolo a una sensación de bienestar cenestésico.

5.4 LOS JUEGOS INFANTILES

5.4.1 Concepto. El juego nunca deja de ser una ocupación de principal importancia durante la niñez. La vida de los niños es jugar y jugar, por instinto, por una fuerza interna que les obliga a moverse, manipular, gatear, ponerse de pie, andar, prólogos del juego. Tal es el origen para que llegue al pleno disfrute de su libertad de movimiento.

No juegan por mandato orden o compulsión exterior sino movido por una necesidad interior, la misma clase de necesidad que hace que un gato persiga una pelota que rueda y que juega con ella como lo haría con un ratón.

El juego es necesario para la infancia así como la madurez es necesaria para la aparición de la función sexual o cualquier otra función en el adulto.

Se considera educativo a un juego cuando sus procesos o sus resultados contribuyan al desarrollo integral del individuo. Los juegos y juguetes en que participan con propósitos de recreo pueden tener un contenido extraordinario, pero generalmente se emplean el término “Juegos Educativos”, para designar aquellos instrumentos que son parte integral de las actividades escolares para proporcionar la práctica en el dominio de algunas habilidades.

Generalmente los juegos educativos son variaciones de otros juegos que realizan los niños, comúnmente, modificando el contenido de manera que se pueda emplear en ellas, materiales de juego y la didáctica adecuada.

5.4.2 Teoría del juego

5.4.2.1 Teoría Evolutiva-Preparación para la vida seria o ejercicios preparatorios. Esta teoría fue formulada por CARLOS GROOS antes de la teoría del Atavismo. El psicólogo alemán habiendo reconocido la influencia de las teorías

del descanso y de la energía superflua, comprendió que para resolver el problema del juego, era necesario considerar desde el punto de vista biológico las actividades desplegadas en los juegos de los jóvenes; se parece mucho a las actividades que despliegan los animales adultos de la misma especie.

Hay, en otros términos, otros juegos como instintos. Esta concepción de la fundación del juego es de importancia capital para la pedagogía.

La niña juega a la muñeca, la niña en la muñeca se ensaya a ser madre. La naturaleza no ha querido que la niña sea madre verdadera directamente por primera vez y entonces ha deseado ejercitarlo previamente para que cumpla sus funciones con más eficacia.

La niña jugando a la muñeca ensayará y perfeccionará su instinto maternal. ¿Quién de nosotros no habrá visto a un gato pequeño saltar sobre un papel, arrojarlo y matarlo nuevamente? El gatito jugando ensaya una actividad seria. El así se prepara en su función que será la de cazar ratones. Muchas veces habremos visto toparse dos toritos o carneritos porque su función será la lucha. Los perritos juegan a la pelota, se corren, se persiguen, se voltean, hacen como que se muerden; pero no se muerden lo que ocurre es que ensayan para el ataque o la defensa.

El juego será un ejercicio preparatorio para la vida, de allí el nombre de teoría del ejercicio preparatorio conocido también como la teoría de Groos.

Y en su teoría biológica dice: “La actividad de todos los seres animales viene determinada en un alto grado por instintos heredados”.

El juego no es una creación espiritual del niño por lo menos en su raíz orgánica, sino un fenómeno puramente físico, que trasciende de la individualidad orgánica y por consiguiente en nada se relaciona con los estados anímicos.

Si analizamos la vida del niño, lo primero que observamos es que todas las energías de la infancia están al servicio del crecimiento. El niño es un ser que crece; ello hasta para poderle definir y es la línea divisoria que separa la infancia de cualquier otra edad.

El juego no es privativo en la infancia del hombre, sino una actividad que se manifiesta en todos los animales superiores, porque todos ellos han de consagrarse en su primer período de vida a la única actividad que sus órganos en formación permiten.

5.4.2.2 Teorías Biológicas -Estímulos para el crecimiento. Según Carr “El juego procura al organismo, el estímulo que le es necesario para el crecimiento de los órganos”.

El juego es como un efecto de causas biológicas como un eco que trasciende las profundidades del organismo. Es uno de los factores del crecimiento porque se realiza a través de una íntima actividad del aparato locomotor.

En su teoría biológica Teodoro Causi plantea “El juego es el ejercicio específico de los órganos a desarrollarse; la actividad específica de las estructuras en el proceso de formación”. Los fundamentos de esta teoría son:

- Que la vida es una continua permuta de energías entre el ser y su medio.
- Es la conexión entre la individualidad con el medio circundante, y tal como precisa Augusto Comte: “Supone una constante relación de dos elementos: un órgano apropiado y un medio ambiente adecuado”.
- Que el ser vivo toma las energías del medio debidamente seleccionadas; las elabora, las asimila, las transforma en energía propia, energía vital y las devuelve al medio debidamente transformadas.
- Que el movimiento es característico del ser vivo en cualquier edad, pero en el organismo infantil el movimiento es más intenso, porque es más poderosa la potencia vital en su afán de adaptarse orgánicamente al medio.
- Que siendo la infancia un proceso de integración orgánica requiere de la materia toda su evolución preponderante, lo que da por resultado una poderosa excitabilidad que se traduce en movimiento y cuya manifestación más preciosa es el juego.

- Esta teoría determina que la causa del juego es la energía vital del organismo infantil; que el juego es exclusivo del niño porque a él le corresponde en crecimiento; así como la función sexual es exclusiva del adulto.

5.4.2.3 Teorías funcionales-el juego fenómeno por derivación, por ficción.

Eduardo Claparede propone que el juego además de ser una manifestación de la tendencia, sirve para desdoblar la personalidad del niño.

Se dice que el juego es un agente de preparación para el individuo en vista de “situaciones por venir” o “necesidades actuales” del cuerpo o del espíritu.

Libre persecución de fines ficticios; tal es el carácter propio de la actividad lúdica. Al observar a la niña que da de comer a su muñeca como si esta tuviese hambre y quisiera tragar.

El ser que juega se da cuenta de la ficción que crea o es juguete de ella. Ni una ni otra tiene conciencia de la ilusión que le rodea pero se abandona a ella de buen agrado. Los Fundamentos de esta teoría son:

- Que las cualidades de ficción del niño se le atribuye que imaginativamente desdobra su personalidad a través del juego, satisface deseos de ejecutar acciones de los adultos para los cuales no está apto plenamente.
- Que el juego reproduce por imitación, muchas acciones de sus mayores; así se puede observar que lo que no puede realizar realmente, lo hace con la fantasía y la presenta exacta o deformada en sus juegos. Los niños juegan a la guerra pensando en la guerra misma; y que las niñas juegan a las muñecas incitando la acción maternal; el niño se forma conceptos ficticios sobre las realidades de vida y al no querer ser menos que sus mayores trata de imitar todas sus actividades por medio del juego. K. Gange denomina esto “Auto ilusión”. Considera que es un estado psicológico sui géneris que desdobra la conciencia para servir a sí mismo.

5.5 EDUCACIÓN Y EL JUEGO

En la educación a cuya cabeza se encuentran pedagogos como Ferriere, Claparede, Dewey, Fihlo y otros para quienes el proceso de la Educación a base

de la psicología del niño y aún de la psicología se exige la educación a base de las propias actividades, de las espontáneas e innatas manifestaciones del niño.

Los métodos Montessori, Decroly, y el de proyecto juntamente con otros sistemas didácticos están basados en la actividad de los niños y no tratan de contrariar su personalidad por eso el juego es una actividad inherente de la infancia, ocupa una fundamental importancia en el proceso del aprendizaje.

La importancia del juego en la educación es grande pone en actividad todos los órganos del cuerpo, fortifica y ejercita las funciones psíquicas. El juego es un factor poderoso para la preparación de la vida social del niño, jugando se aprende la solidaridad, se forma y consolida el carácter y estimula el poder creador.

En lo que respecta al poder individual, los juegos desenvuelven el lenguaje, despierta el ingenio, desarrollan el espíritu de observación, afirman la voluntad y perfeccionan la paciencia.

5.5.1 Teoría de Piaget

A partir de	ESTADIO DE DESARROLLO	TIPOS DE JUEGOS
0 años	Sensoriomotor	Funcional/ construcción
2 años	Preoperacional	Simbólico/ construcción
6 años	Operacional concreto	Reglado/ construcción
12 años	Operacional formal	Reglado/ construcción

5.5.2 Teoría de Vygotski. Vygotski creó la *Teoría sociocultural de la formación de las capacidades psicológicas superiores*:

5.5.2.1 El juego como valor socializador. El ser humano hereda toda la evolución filogenética, pero el producto final de su desarrollo vendrá determinado por las características del medio social donde vive.

Socialización: contexto familiar, escolar, amigos...

Considera el juego como acción espontánea de los niños que se orienta a la socialización. A través de ella se transmiten valores, costumbres...

5.5.2.2 El juego como factor de desarrollo. El juego como una necesidad de saber, de conocer y de dominar los objetos; en este sentido afirma *que el juego no es el rasgo predominante en la infancia, sino un factor básico en el desarrollo.*

Otorgó al juego, como instrumento y recurso socio-cultural, el papel gozoso de ser un elemento impulsor del desarrollo mental del niño, facilitando el desarrollo de las funciones superiores del entendimiento tales como la atención o la memoria voluntaria.

Según sus propias palabras *"El juego es una realidad cambiante y sobre todo impulsora del desarrollo mental del niño"* (Soviet psychology .3). Concentrar la atención, memorizar y recordar se hace, en el juego, de manera consciente, divertida y sin ninguna dificultad.

Decimos que su teoría es constructivista porque a través del juego el niño construye su aprendizaje y su propia realidad social y cultural. Jugando con otros niños amplía su capacidad de comprender la realidad de su entorno social natural aumentando continuamente lo que Vigotsky llama *"zona de desarrollo próximo"*.

La *"zona de desarrollo próximo"* es *"la distancia entre el nivel de desarrollo cognitivo real, la capacidad adquirida hasta ese momento para resolver problemas de forma independiente sin ayuda de otros, y el nivel de desarrollo potencial, o la capacidad de resolverlos con la orientación de un adulto o de otros niños más capaces"*.

Vigotsky analiza, además, el desarrollo evolutivo del juego en la Edad Infantil destacando dos fases significativas:

- Habría una primera fase, de dos a tres años, en la que los niños juegan con los objetos según el significado que su entorno social más inmediato les otorga.
- Esta primera fase tendría, a su vez, dos niveles de desarrollo. En el primero, aprenden lúdicamente las funciones reales que los objetos tienen en su entorno socio-cultural, tal y como el entorno familiar se lo transmiten. En el

segundo, aprenden a sustituir simbólicamente las funciones de dichos objetos. O lo que es lo mismo a otorgar la función de un objeto a otro significativamente similar, liberando el pensamiento de los objetos concretos. Han aprendido, en consonancia con la adquisición social del lenguaje, a operar con significados. Un volumen esférico, por ejemplo, puede transformarse en una pelota.

- Después vendría una segunda fase de tres a seis años, a la que llama fase del "*juego socio-dramático*". Ahora se despierta un interés creciente por el mundo de los adultos y lo "*construyen*" imitativamente, lo representan.

De esta manera avanzan en la superación de su pensamiento egocéntrico y se produce un intercambio lúdico de roles de carácter imitativo que, entre otras cosas, nos permite averiguar el tipo de vivencias que les proporcionan las personas de su entorno próximo. Juegan a ser la maestra, papá o mamá, y manifiestan así su percepción de las figuras familiares próximas.

La segunda: de 3 a 6 años, en la que representa imitativamente, mediante una especie de "*juego dramático*" el mundo adulto.

5.5.3 Teoría de Freud. Freud habla del juego como un proceso interno de naturaleza emocional. El juego como un proceso análogo de realización de deseos insatisfechos y como una oportunidad de expresión de la sexualidad infantil (sentimientos inconscientes).

5.6 EL JUEGO EN EL ADULTO

El juego como necesidad en cualquier etapa de la vida, se encuentra planteado por Paredes Ortiz en su obra "Juego, Luego Soy", 2003, dice: "el ser humano juega por una necesidad psicológica, biológica y espiritual: su condición de ser global necesita permanentemente en todos sus ámbitos ser actualizado. Es decir que el juego es necesario, a cualquier edad, para la realización personal y social del ser humano, forma parte del espíritu humano, y contribuye a alcanzar la felicidad y los valores de lo humano para un proyecto de vida coherente". En consecuencia, es función natural del adulto jugar de acuerdo a sus necesidades psicológicas, emocionales y biológicas de la etapa.

"Mediante el juego, los adultos podemos descargar las energías que nos sobran y liberarnos de las tensiones acumuladas, y relacionarnos, comunicándonos. De

alguna forma el juego nos ayuda a seguir aprendiendo, nos aclara valores morales y éticos, nos educa las emociones. En otras palabras, nos ayuda a crecer de otra manera, no solo biológica, sino emocional y espiritual... Para el adulto es el factor imprescindible para lograr un equilibrio psíquico. La diferencia estriba en que los niños solo juegan cuando conocen el ambiente, mientras que el adulto juega cuando se siente cómodo en dicho ambiente aunque no lo conozca... Los adultos juegan... para sentir que viven. El juego para el niño es una actividad necesaria de carácter esencial. El trabajo es al adulto como el juego al niño. Mientras el adulto se propone una serie de fines al jugar, el juego del niño es una actividad autotélica. Es una actividad pura, espontánea y placentera que contribuye poderosamente al desarrollo integral del niño.”, Paredes Ortiz, 2003. De esta manera que se presenta, puede ser utilizado como una herramienta de pausas activas, en las cuales la finalidad es dar un espacio de tiempo para realizar ejercicios compensatorios a la carga física o psicosocial que tiene el funcionario o trabajador dentro de su labor.

Más allá de lo expuesto anteriormente y más allá del concepto de reconexión con “el niño interior”, “el juego transforma la angustia y ansiedad del niño en placer, premisa de la que se deriva su valor terapéutico” como indican Klein (1945) y Ericson (1959). Hemos observado en los adultos, que a través del juego, se obtienen efectos vinculantes, facilita la conexión con la alegría, la expresión e identificación de emociones, la facilidad y expansión del movimiento; brinda una atmosfera permisiva y de complicidad, lo conduce a asumir una postura frente a él: “me gusta” o “no me gusta jugar”, mostrándonos índices de vitalidad y permisividad con nosotros mismos; revela también que tan fácil es para nosotros salir de algunos mandatos familiares arraigados, para permitirnos entrar en los mandatos implícitos de la vida, de Biodanza y del juego invitándonos a movernos, reír, a ser felices... A la vez nos conectamos con lo que realmente queremos y somos; nos acerca con la posibilidad auténtica y equilibrada de relacionarnos con los demás, favoreciendo una cultura de paz. De allí que también en los adultos, el juego tiene valor terapéutico y pedagógico, pues nos recuerda que en todas las etapas de la vida tenemos la capacidad de aprender, y nos facilita hacerlo con alegría, “solo se puede aprender con un corazón amante”, Cesar Wagner de Lima Góis.

Aquí también es muy importante el uso de la consigna conectada al objetivo, para que el sentido de la actividad pueda ser fácilmente encontrado por cada persona, dependiendo de su momento y parada en la vida. De la misma manera es clave la generación de un ambiente enriquecido, para lo cual se debe llevar una progresividad en donde la gente pueda sentirse cómoda para ello. “El juego es un comportamiento espontáneo que desde el comienzo de la vida se convierte en una actividad natural de relación social placentera y estimulante”, Paredes Ortiz, 2003.

5.7 EL JUEGO EN EL ADULTO MAYOR

El juego en el adulto mayor genera un espacio de encuentro que revitaliza, actualiza su autonomía, facilita el reencuentro con los demás, rememora experiencias y sus anécdotas. Le hace sentir acompañado, tenido en cuenta, más activo y fortalece su autoestima, ya que renueva su capacidad de logro y de movimiento, además de la interacción alegre con los demás motiva el encuentro de sentido a vivir esta nueva etapa de la vida. Ello favorece la cobertura de necesidades objetivas y subjetivas del ser humano como lo plantea la licenciada Lucila Santagostino, en su artículo "Tiempo libre como calidad de vida en el adulto mayor" al respecto: "La creatividad contiene la realidad vital y vivencial del sujeto. Toda actividad lúdica no sólo da al niño la posibilidad de expresarse y descubrirse, esto también es válido para el adulto y el adulto mayor, que el juego le permita redescubrirse. Ciertas características que existen en la estructura de la personalidad del adulto se ven favorecidas por la creatividad y el juego, realzan la autonomía, el no conformismo para pensar y actuar, estar abierto a nuevas experiencias, conservar la capacidad de asombro, saber controlarse interiormente, resistir a los estereotipos con posibilidad de expresar sus emociones, fantasías, pensamientos...Una vida con calidad significa para el adulto mayor, un encuentro entre el reconocimiento de sus necesidades y la búsqueda eficaz de su satisfacción. Las necesidades humanas son tanto las materiales básicas como el conjunto de necesidades no materiales tales como las de participación, creación, reflexión... y todas constituyen un sistema de modo que la satisfacción de unas y otras están mutuamente condicionadas. Todas estas necesidades se consideran necesidades objetivas; las necesidades subjetivas son el estado de carencia sentido por las personas."

La actividad lúdica y el juego invita al adulto mayor a darse cuenta que en todas las etapas de la vida se tiene la capacidad de seguir aprendiendo, ya que en la mayoría de los casos es impensable atreverse a contemplar otras posibilidades de expresarse y de relacionarse.

A través del juego también el adulto mayor centra su atención hacia los aprendizajes que le sean útiles para su vida diaria, y gracias a esto también aumenta su capacidad de concentración: "El tiempo libre como calidad de vida, es fundamentalmente el resultado de una actitud. Y estas actitudes, como los conocimientos, los hábitos o las habilidades, se aprenden...Es común creer que con la vejez decrecen todas las capacidades de aprendizaje y se deterioran las funciones intelectuales. Sin embargo, investigaciones posteriores demostraron que en el área intelectual, si el estado de salud es bueno, no hay declinación. La posibilidad de suscitar intencionalmente cambios de actitudes en el adulto mayor se encuentra en el territorio del juego.

Existen actitudes que son perjudiciales para el desarrollo creativo: la rigidez; la crítica precoz; el conformismo; el aferrarse a normas, dogmas, procedimientos fijos; la desvalorización de lo desconocido o mal conocido; el sometimiento a la autoridad; el temor al cambio...El juego libera lo oculto y reorganiza la vida con formas infinitas...Revalorizando nuestro tiempo, liberando la energía interior en actitudes compartidas y convertidas en juego desde la comunicación en la magia del encuentro: jugar, acompañarse. El juego ofrece la posibilidad de entrar en relación real o imaginaria con el prójimo; significa enfrentamiento y colaboración. Es por esto que en el juego no existe la noción de derrota que existe en el deporte, donde la finalidad se encuentra fuera del mismo juego. El juego también me plantea obstáculos, me pone frente a mis posibilidades y limitaciones.”, Lic. Santagostino.

Cabe anotar que cuando el adulto mayor se reconecta con su esencia lúdica y expresiva, se facilita el establecimiento de relaciones con los demás miembros de su familia, en el caso de que viva con sus hijos y nietos, de una manera más espontánea nutritiva y educativa, ya que se encuentra en la capacidad de transmitir conocimientos desde el amor y la alegría, pasando su bagaje desde un lenguaje sutil, que puede ser comprendido en todas las etapas de la vida.

En relación con este postulado la Profesora del área de la salud Estela Guadalupe Moro, en su artículo “Propuesta lúdica para la educación del adulto mayor, 2004; cita a Gomez-Incarbone: “Observar el rostro de un niño mientras juega, puede convertirse en un momento excelso para quien comprende el lenguaje de los gestos y las expresiones; en él pueden leerse significados que surgen de lo más profundo de la esencia humana y que en ese acto simple, transparente y cotidiano se resumen en forma totalizadora”.

Así se manifiesta el reconocimiento al adulto mayor como “hacedor de cultura” (Guadalupe Moro) y como transmisor de sabiduría ancestral, que es facilitada por la vía de los lenguajes universales, en este caso el del juego.

En relación con la forma de facilitar el juego con el adulto mayor señala Gomez-Incarbone: “El trabajo se puede realizar, en pequeños grupos, individualmente o con todos los participantes pero requiere por parte del animador, una adecuada preparación, que permita una dinámica activa facilitando consignas claras y precisas para el desarrollo de las tareas...Para llevar a cabo este trabajo, hay que tener presente el factor competencia, tan enquistado en nuestros quehaceres cotidianos y que conlleva mal empleado, a la pérdida del sentido de la actividad y por ende al fracaso en el alcance de los objetivos; se puede tomar la competencia como un factor motivador, pero tomando los recaudos necesarios para evitar la

aparición de cierta violencia y rivalidad que no genera en el adulto mayor más que alegría por un lado, hasta una represión de sí mismo por el otro... se juega con y no-contra”.

5.8 EL PAPEL DEL FACILITADOR

A lo largo de la descripción hecha durante este trabajo se ha notado la importancia de tener en cuenta el papel de la persona que conduce el juego, desempeñándose como un facilitador, más que alguien que dirige u orquesta su desarrollo.

Debido a la condición autotélica del juego, aparece una condición primordial para proponerlo, y es precisamente la capacidad de disfrute de la persona que se encuentra en el rol de facilitador(a): "que le guste jugar" para poder cumplir su función en el goce; para Winnicott "Cuando hay juego mutuo, la interpretación, realizada según principios psicoanalíticos aceptados, puede llevar adelante la labor terapéutica. *Este juego tiene que ser espontáneo, no de acatamiento o aquiescencia, si se desea avanzar...*"

Otra función a tener en cuenta es proponer claramente y hacer respetar los acuerdos o normas para la convivencia, "Con esta doble distinción de los componentes cualitativos y cuantitativos, los autores nos preparan el camino para el entendimiento del juego bajo un modelo sistémico-estructural. Los componentes cuantitativos (enfoque praxiológico) son ordenados por las reglas del juego (característica del terreno, forma de empezar y acabar, normas, número de jugadores...)...Paralelamente, los componentes cualitativos (enfoque fenomenológico), representan la manera en que deciden jugar y pactar reglas, la capacidad de modificarlas el modo de entrar y salir del juego (...). Estos elementos representan el alma lúdica del juego, de modo que a medida que un juego es más espontáneo y abierto, dichos componentes adquieren su máxima expresión; mientras que en los juegos dirigidos, incluidos desde fuera del grupo acostumbran a reducir dicha magnitud lúdica." Paredes Ortíz, 2003.

Además de ello el facilitador puede realizar la actividad ofreciendo un acompañamiento, formando un ambiente permisivo, motivante, placentero y que dé la autonomía suficiente para que surjan los procesos en el grupo.

El papel propuesto es ser facilitador, como dice Jesús Paredes Ortíz "El juego forma una unidad armoniosa, por lo que es posible que se encuentre ante acciones que no involucran una acción que desvirtúe el juego. De esta forma, su

acción será más de acompañamiento o mero observador que de jugador o canalizador del juego”.

El grupo hace lo que el facilitador les muestra, convirtiéndose este último en modelador del movimiento de los participantes. Por ello, es importante que el facilitador haga conciencia de sus fortalezas y sus debilidades ya que, no somos un producto terminado y podemos “viciar” al grupo de nuestras limitaciones. Entonces se hace necesario que él siga trabajando y cultivándose a través del desarrollo de diversas técnicas y metodologías, que aporten en su crecimiento personal, como lo realza Cecilia Luzzi en el seminario “El Arte de Facilitar”.

A la par con ello se hace indispensable disponer el ambiente para que los participantes se encuentren a gusto, puedan conectarse con sus emociones, y cuenten con la confianza suficiente para entregarse a la actividad, ya que para varias personas es muy complicado disponerse a jugar. Al respecto refiere Winnicott “En muchos existe un fracaso de la confianza que reduce la capacidad de juego de la persona debido a las limitaciones del espacio potencial. De igual manera hay en muchos una pobreza de juego y de vida cultural, porque si aquella persona dedico un lugar a la erudición hubo un fracaso relativo por parte de quienes componen el mundo de las personas del niño, en lo que se refiere a introducir elementos culturales en las fases adecuadas de su desarrollo”, porque lo que se tiene incorporado, lo que se siente y se vive es lo que se transmite y lo que recibe el grupo.

5.9 DESCRIPCIÓN DE LOS JUEGOS E IDENTIFICACIÓN DE LOS EFECTOS PEDAGÓGICOS Y TERAPÉUTICOS

5.9.1 Saludando al amigo

Cantidad de participantes: sin límite de participantes

Ubicación de los participantes y descripción del juego: generalmente se emplea para el inicio de cualquier tipo de actividad.

Se inicia en ronda tomados de las manos, invitando a cantar una canción que nos enseñaron en preescolar para dar la bienvenida e invitando a recordar la letra, y el facilitador empieza a cantar: “Buenos días amiguitos como están?... Muy bien!...

Este es un saludo de amistad!... Que bien!... Haremos lo posible por hacernos más amigos, Buenos días amiguitos como están?... Muy bien!...”

Entonces se repasa la canción dos o tres veces hasta asegurarnos que el grupo la sabe, para pasar al segundo paso.

Se invita a dar fuerza al canto con la expresión corporal, de la siguiente manera, cuando decimos:

- Buenos días amiguitos: acompañamos con palmas
- Como están?: apertura y elevación de brazos
- Muy bien!: brazos al frente, empuñando las manos y levantando el pulgar
- Este es un saludo de amistad!: acompañamos con palmas
- Qué bien!!: brazos al frente, empuñando las manos y levantando el pulgar
- Haremos lo posible por hacernos más amigos: proponer un mayor acercamiento para abrazarnos todos en ronda...
- y cuando todos estén abrazados en un círculo:
- Buenos días amiguitos como están? : continuamos abrazados
- Muy bien!!: brazos al frente, empuñando las manos y levantando el pulgar

Finalización del juego: podemos hacer una retroalimentación de lo vivenciado en esta sesión, utilizando preguntas como:

- ¿Qué aprendí?
- De lo que aprendí aquí ¿que podría poner en práctica en mi vida diaria?
- ¿Cómo me sentí al abrazarme con los demás?

Efectos terapéuticos:

- Se puede profundizar a cerca de la confianza en sí mismo
- Expresión de la afectividad

- Se establece Rapport
- Interacción con sus pares
- Altruismo
- Potencia de la voz
- Disminuye el nivel de ansiedad

Efectos pedagógicos:

- Atención
- La inclusión
- Capacidad de escucha
- Desarrollo de Memoria
- Potencia de la voz
- Concentración
- Coordinación Visomotora
- Aprendizaje sobre el cuidado por el otro.

Elementos de biodanza:

⇒ **Cualidades del movimiento potenciadas por este juego:** dependiendo de la demostración del ejercicio de prueba antes del desarrollo del juego, se puede estimular el florecimiento de las cualidades del movimiento, de sí mismo y con los demás. Las más representativas encontradas en este juego son:

- Promueve el contacto
- Conexión con la alegría de vivir
- Prepara para el Abrazo
- Instinto de Comunión
- Principio Biocentrico

- Ímpetu vital (dependiendo de la potencia con que el grupo cante, aplauda, se mueva, se integre)
- Instinto de manada
- Empoderamiento
- Expresión corporal
- Ritmo
- Vivenciar el Aquí y el ahora
- La capacidad de goce y disfrute

⇒ **Consigna:** en este juego, el valor de la consigna es de carácter integrador a nivel grupal.

5.9.2 El cartero

Cantidad de participantes: hasta 40 personas

Ubicación de los participantes y descripción del juego: Los participantes inician en círculo sentados cómodamente cada uno en una silla.

Descripción de juego: el facilitador inicia de pies en el centro del círculo para dar las instrucciones, explicando que vamos a jugar al cartero y comienza diciendo “todos van a repetir después de mí”:

Facilitador: tan tan

Participantes: tan tan

Facilitador: Quién es?

Participantes: Quién es?

Facilitador: El cartero.

Participantes: El cartero

Facilitador: Qué Trae?

Participantes: Qué Trae?

Facilitador: una carta

Participantes: una carta

Facilitador: Para quién?

Participantes: Para Quién?

Esto se hace para iniciar un proceso de empatía con los participantes, ya que cualquiera de ellos en cualquier momento del juego, va a asumir el rol de cartero.

Luego les decimos que vamos a jugar para probar y para aprender, pero que debemos estar atentos a escuchar y observar; entonces nuevamente el facilitador inicia:

Facilitador: tan tan

Participantes: tan tan

Facilitador: Quién es?...

Participantes: una carta

Facilitador: Para quién?

Participantes: Para Quién?

Facilitador: "Para todas las personas que se bañaron hoy"... en este momento se da la consigna: "por favor únicamente todos los que se bañaron hoy vamos a cambiar de silla"

Inmediatamente el facilitador busca una silla para sentarse, lo que significa que alguno de los participantes quedara de pie, es decir este va a ser el cartero; entonces es el momento de explicar que es bueno observar a todos los participantes para poder dar la consigna en el momento de cambiar de sillas.

Aquí podemos incluir o tener en cuenta: el sexo (los, las) los colores de la ropa, el color de ojos, tono de piel, accesorios que se utilizan, Hobbies y otras. Progresivamente y teniendo en cuenta la confianza adquirida en el grupo se pueden incluir frases o consignas de reflexión como: quién le dio un beso a mamá o papá esta mañana antes de salir de la casa, quién agradeció a mamá, abuela o tía por haber servido el desayuno, quién en la última semana le ha manifestado a algún ser querido que lo quiere. De acuerdo al objetivo y experticia del facilitador, se puede variar la consigna en algunos casos se profundiza en maltrato infantil,

violencia intrafamiliar, consumo de alcohol o SPA en las familias; de acuerdo a la experiencia estas preguntas más profundas funcionan más con niños entre los 6 y los 10 años.

El juego se desarrolla hasta lograr que 4 o 5 participantes sean carteros.

Inclusión de más reglas dentro del juego: como es de suponer la mayoría de participantes buscan la forma más fácil y de menos esfuerzo para jugar. Esto se ve representado en pasarse a la silla del lado, o dos participantes se ponen de acuerdo y cambian de silla siempre; es aquí en donde damos la consigna de "ahora vamos a buscar una silla que esté al frente o lo más lejos de nuestra propia silla. Pero no podemos pararnos antes de escuchar la orden o la consigna.

En el instante en que los participantes se mueven el facilitador o el acompañante empieza a quitar sillas.

En este momento podemos poner dos rayas de cinta de enmascarar en el piso para marcar la posición de los pies de un participante, como vamos a quitar sillas más de un participante va a quedar de pie; es entonces propicio explicar, que solo queda dentro del juego quien ponga sus pies sobre las dos líneas y los demás van a pasar de espectadores, es decir que ellos desde afuera del juego van ayudar a observar quién incumple las consignas.

Se continúa jugando hasta lograr que 4 o 5 participantes sean carteros.

⇒ **Grado de profundidad:** ubicamos 3 o 4 huevos pegados con cinta en el piso distribuidos dentro del círculo; aquí aprovechamos para hablar de lo valiosa e importante que es la vida, del cuidado que requiere un ser vivo etc. de todo lo que se nos ocurra para promover afecto y cuidado especial por la vida (principio Biocéntrico).

Explicamos que la idea es no romper ningún huevo porque dentro de él hay una vida.

Se continúa jugando hasta lograr que 4 o 5 participantes sean carteros.

Finalización del juego: al cerrar el juego, podemos hacer una retroalimentación de lo aprendido en esta sesión utilizando preguntas como:

- ¿Qué aprendí?
- ¿Qué fue lo que más me gusto?
- ¿Qué fue lo que menos me gusto?
- De lo que aprendí aquí ¿qué podría poner en práctica en mi vida diaria?
- ¿En qué momento del juego me sentí feliz, triste, con rabia?

Efectos terapéuticos:

- Se utilizan preguntas para conocer estados de ánimo, si existe violencia intrafamiliar o maltrato, consumo de SPA (sustancias psicoactivas).
- La facilidad de Expresión de emociones, alegría, tristeza, rabia, frustración.
- Socialización.
- Autotélicos.
- Sensibilización frente al cuidado por el otro, se genera proceso de empatía.
- Disminuye el nivel de ansiedad

Efectos pedagógicos:

- Atención
- Concentración
- Escucha
- Desarrollo de la memoria
- Expresión oral
- Observación
- Aprendizaje sobre el cuidado por el otro.
- Honestidad
- Cumplimiento de normas.
- Establecimiento de límites.

Elementos de biodanza:

⇒ **Cualidades del movimiento potenciadas por este juego:** dependiendo de la demostración del ejercicio de prueba antes del desarrollo del juego, se puede estimular el florecimiento de las cualidades del movimiento, de sí mismo y con los demás. Las más representativas encontradas en este juego son:

- Fluidez
- Agilidad
- Vivenciar el Aquí y el ahora
- La capacidad de goce y disfrute
- Ímpetu vital
- Expresión corporal
- progresividad
- Feedback.
- Impulso de fusión con el todo
- Instinto Exploratorio
- Instinto de Fusión con el Todo
- Exaltación de la propia presencia
- Conexión con la alegría de vivir
- Principio Biocentrico

⇒ **Consigna:** a través del uso de la metáfora conectada con los valores que exaltan la vida, se potencia en el juego su valor pedagógico, creativo, vital, afectivo, trascendente, terapéutico, de conexión y cuidado de la vida, de reflexión, de socialización y construcción de comunidad.

⇒ **Relato de vivencia:** favorece que para el participante cobre sentido la actividad, además de facilitar que se reconozcan las emociones y los aprendizajes revelados durante la vivencia del juego.

5.9.3 Ladrones y policías

Cantidad de participantes: hasta 40 personas

Ubicación de los participantes y descripción del juego: en círculo y estando de pies se empieza la explicación del juego, en donde se referencia "vamos a jugar a ladrones y policías, para esto dividiremos el grupo en dos: grupo 1 y grupo 2, en donde los dos grupos van a asumir tanto el rol de policías como de ladrones". De esta manera se divide el grupo en 2 disponiéndolo a varias opciones; es importante tener en cuenta qué es lo que se pretende trabajar (objetivo), las características del grupo: por ejemplo si entre ellos hay alianzas, en cuyo caso propondríamos dividir esas alianzas de una manera muy sutil, sin que los participantes lo noten; por esta razón este juego no se recomendaría hacer al inicio de una jornada y menos si no se conoce el grupo con el que se va a trabajar. Otra posibilidad es dividir el grupo entre hombres y mujeres, esto vale para fomentar identidad de género, socialización con pares, etc.

Descripción del juego: después de estar conformados los grupos de policías y ladrones, se da la consigna que hay un tesoro muy valioso para la comunidad de un pueblo, este tesoro lo cuida la policía pero ha llegado a esta comunidad un grupo de personas que quieren robar este tesoro que es la identidad de esta comunidad. Aquí se muestra el tesoro que también puede ser un balón, un saco doblado y amarrado con nudos, puede ser un huevo, una porcelana, o un objeto frágil; este objeto depende de la intensidad o valor que se le quiera dar al objetivo del taller, es decir si se trabaja con un balón, una piedra, un saco cabe resaltar aquí la importancia del sentido que le damos a nuestras cosas y el sentido que los demás le dan a sus cosas. Si se trabaja con un objeto delicado, se puede enfatizar en el cuidado que se tiene por los bienes de los demás y los míos, que existen cosas frágiles que si se dañan o se rompen jamás van a ser las mismas en fin todo lo que nos pueda surgir de nuestra profunda conexión con el principio Biocéntrico.

Si el espacio es muy grande se debe limitar con sillas, o cinta de enmascarar porque cuando se tiene un espacio demasiado amplio los participantes se pierden en él, el juego se dispersa y puede perder su finalidad.

Se ubican los dos grupos en cada extremo del espacio, uno llamado la guarida de los ladrones y el otro la estación de la policía. El tesoro se ubica en un lugar cercano a la estación de la policía, se motiva a los ladrones a salir a robar el tesoro, lo que en ocasiones les da miedo y no se arriesgan; aquí cabría la

consigna "vamos todos en manada a conseguir nuestro objetivo". Los policías salen también a atrapar los ladrones y a recuperar el tesoro, dando así la posibilidad que los ladrones rescaten a sus compañeros en la estación de policía y que los policías saquen a los ladrones de la guarida. Para que el juego no extienda tanto, en el momento de dar la consigna se pone una música de fondo, que nos ayudara a entrar más en la vivencia del juego, y en el momento de terminar la canción se finaliza el juego. Aquí se cuentan cuantos ladrones atrapó la policía y quién se quedó con el tesoro; luego se cambian de roles, quienes fueron policías pasan a ser ladrones y quienes fueron ladrones pasan a ser policías.

Inclusión de más reglas dentro del juego: como es de suponer la mayoría de participantes buscan la forma más agresiva y violenta de cumplir con la finalidad del juego. Como intervención pedagógica y terapéutica, se puede invitar al jugador a que se siente afuera y observe el juego. También quien se sale de los límites marcados al iniciar el juego, pasa a un tiempo fuera, lo que le brinda una nueva perspectiva de las cosas para reintegrarse luego.

Finalización del juego: podemos hacer una retroalimentación de lo aprendido en esta sesión utilizando preguntas como

- ¿Qué aprendí?
- ¿Qué fue lo que más me gusto de ser ladrón?
- ¿Qué fue lo que menos me gusto de ser policía?
- De lo que aprendí aquí ¿qué podría poner en práctica en mi vida diaria?
- ¿En qué momento del juego me sentí feliz, triste, con rabia?
- ¿Cómo me sentí siendo ladrón?
- ¿Cómo me sentí siendo policía?

Efectos terapéuticos:

- Se utilizan preguntas para reconocer estados de ánimo.
- Expresión de emociones, alegría, tristeza, rabia, frustración.
- Socialización.
- Autotelicos.
- Sensibilización frente al cuidado por el otro, se genera proceso de empatía.

- Feedback
- Disminuye el nivel de ansiedad

Efectos pedagógicos:

- Atención
- Concentración
- Poner límites
- Cumplimiento de normas
- Observación
- Aprendizaje sobre el cuidado por el otro.
- Honestidad
- Proyecto de vida (que quiero ser)
- Equidad de género.
- Trabajo en equipo.

Elementos de biodanza:

⇒ **Cualidades del movimiento potenciadas por este juego:** dependiendo de la demostración del ejercicio de prueba antes del desarrollo del juego, se puede estimular el florecimiento de las cualidades del movimiento, de sí mismo y con los demás. Las más representativas encontradas en este juego son:

- Instinto de Fuga y Lucha
- Instinto de Territorialidad, Guarida
- Instinto Gregario
- Instinto de Seducción
- Instinto de Supervivencia
- Instinto de Conservación
- Agilidad
- Caos y Orden

- Ímpetu vital
- Vivenciar el Aquí y el ahora
- La capacidad de goce y disfrute
- Expresión corporal
- Empoderamiento
- El poder del grupo
- Conexión con la alegría de vivir

⇒ **Consigna:** el poder de la consigna se encuentra en que a través del uso de la metáfora conectada con los valores que exaltan la vida, se potencia en el juego su valor pedagógico, creativo, vital, afectivo, trascendente, terapéutico, de conexión con los instintos - con la vida, de reflexión, de socialización, construcción y cuidado de la comunidad.

⇒ **Relato de vivencia:** favorece que el participante resalte un sentido de vida en la actividad, además de facilitar que se reconozcan las emociones y los aprendizajes revelados durante la vivencia del juego.

5.9.4 El gato y el ratón

Cantidad de participantes: hasta 40 personas

Ubicación de los participantes y descripción del juego: ubicados en círculo y estando de pies tomados de las manos invitamos a jugar al gato y al ratón; el objetivo de este, es que el ratón debe ir por la mogolla y el chicharrón, objetos simbólicos que se ponen a una distancia de 3 o 4 metros fuera del círculo. La función del gato es atrapar al ratón, cuando éste tenga en sus manos la mogolla y el chicharrón. Aquí proponemos que alguien será el gato y otro el ratón, las dos personas se cogen en gancho con el dedo meñique en apuesta, el ratón se ubica dentro del círculo y el gato fuera del círculo; este gato inicia diciendo al ratón:

Gato: A que te cazo ratón.

Ratón: a que no gato ladrón

Gato: A que sí.

Ratón: a que no.

Gato: qué quieres apostar?

Ratón: una mogolla y un chicharrón.

Gato: a qué horas salimos?

El ratón dice una hora puede ser las seis, entonces inician a contar pasando los brazos por cada participante, como si cada uno de ellos fuera una hora: uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis... el ratón inicia a correr en busca de su objetivo, mientras el grupo de participantes al tiempo van cantando: "ese gato no sirvió, ese gato no sirvió", así muchas veces; pero si el gato atrapa el ratón, entonces cantan: "ese gato si sirvió, ese gato si sirvió". El ratón puede buscar refugio dentro del círculo y el grupo apoya no dejando entrar al gato.

Se podría dar un tiempo límite para que se cumpla el objetivo de este gato y este ratón, este límite puede ser de tres minutos para no extender el juego, y así darle la oportunidad a los demás participantes de jugar.

Quien contabiliza el tiempo puede ser otro participante para que el facilitador sea quien contenga el grupo.

Finalización del juego: podemos hacer una retroalimentación de lo aprendido en esta sesión utilizando preguntas como:

- ¿Qué aprendí?
- De lo que aprendí aquí ¿que podría poner en práctica en mi vida diaria?
- ¿Cómo me sentí siendo ratón?
- ¿Cómo me sentí siendo gato?
- ¿En qué momento del juego me sentí feliz, triste, frustrado, con rabia?
- ¿Cómo me sentí con apoyo del grupo?

Efectos terapéuticos:

- Enfoca proyecto de vida(que quiero ser y hacer)

- Si no se cumple el objetivo, se puede trabajar y hablar sobre la baja tolerancia a la frustración.
- Disminuye el nivel de ansiedad
- Si se cumple el objetivo, se puede profundizar a cerca de la autoestima, confianza en sí mismo.
- Autotelicos.
- Se genera proceso de empatía.
- Feedback

Efectos pedagógicos:

- Atención
- Concentración
- Establecimiento de límites
- Cumplimiento de normas
- Disminución del nivel de Ansiedad
- Observación
- Aprendizaje sobre el cuidado por el otro.
- Equidad de género.
- Trabajo en equipo.

Elementos de biodanza:

⇒ **Cualidades del movimiento potenciadas por este juego:** dependiendo de la demostración del ejercicio de prueba antes del desarrollo del juego, se puede estimular el florecimiento de las cualidades del movimiento, de sí mismo y con los demás. Las más representativas encontradas en este juego son:

- Instinto de fuga y lucha
- Agilidad

- El Ritmo
- Ímpetu vital Vivenciar el Aquí y el ahora
- La capacidad de goce y disfrute
- Expresión corporal
- Instinto territorial
- Instinto de Guarida
- Instinto de Saciedad
- Instinto de Gregario, solidaridad intraespecie
- Instinto de Seducción, exhibición
- Empoderamiento.
- Poder de la consigna.
- Determinación
- Conexión con la alegría de vivir
- El poder del grupo.

⇒ **Consigna:** el poder de la consigna se encuentra en que a través del uso de la metáfora conectada con los valores que exaltan la vida, se potencia en el juego su valor pedagógico, creativo, vital, afectivo, trascendente, terapéutico, de conexión con los instintos - con la vida, de reflexión, de socialización, construcción y cuidado de la comunidad.

⇒ **Relato de vivencia:** favorece que el participante resalte un sentido de vida en la actividad, además de facilitar que se reconozcan las emociones y los aprendizajes revelados durante la vivencia del juego.

5.9.5 Salta, salta

Cantidad de participantes: hasta 40 personas

Ubicación de los participantes y descripción del juego: ubicados en círculo y estando de pies, tomados de las manos invitamos a tomar distancia prudencial, y en ese momento nos soltamos de las manos; el facilitador pasa al centro del círculo con un lazo en la mano, comienza a girar sobre sí mismo para que el lazo

empiece a pasar por los pies de los participantes, indicándoles que no se deben dejar tocar del lazo, y para esto deben saltar. Es importante acordar que quien se deje tocar del lazo, pasa a ser espectador.

La tendencia de la mayoría de las personas es señalar o culpar al otro por la falta o el error. Cuando esto sucede, invitamos a no señalar y en caso de que señale también se le ubica como espectador.

Una vez ha dado la demostración el facilitador, invita a los participantes que deseen asumir el reto de girar sobre sí mismos.

Cuando el participante que está en el centro se detiene, invitamos a uno o dos participantes que le ayuden a centrarse o estabilizarse.

La duración del juego está dada hasta que queden aproximadamente unos 5 participantes.

Finalización del juego: podemos hacer una retroalimentación de lo aprendido en esta sesión utilizando preguntas como:

- ¿Qué aprendí?
- De lo que aprendí aquí ¿que podría poner en práctica en mi vida diaria?
- ¿En qué momento del juego me sentí feliz, triste, frustrado, con rabia?

Efectos terapéuticos:

- Si no se cumple el objetivo, se puede trabajar y hablar sobre la baja tolerancia a la frustración.
- Si se cumple el objetivo, se puede profundizar a cerca de la autoestima, confianza en sí mismo.
- Autotelicos.
- Se genera capacidad de Introspección

- Altruismo.
- Disminuye el nivel de ansiedad

Efectos pedagógicos:

- Atención
- Concentración
- Establecimiento de límites
- Cumplimiento de normas
- Observación
- Coordinación Visomotora
- Aprendizaje sobre el cuidado por el otro.

Elementos de biodanza:

⇒ **Cualidades del movimiento potenciadas por este juego:** dependiendo de la demostración del ejercicio de prueba antes del desarrollo del juego, se puede estimular el florecimiento de las cualidades del movimiento, de sí mismo y con los demás. Las más representativas encontradas en este juego son:

- Instinto de Supervivencia
- Agilidad
- Ímpetu vital
- Instinto de solidaridad Intraespecie
- Empoderamiento.
- Determinación.
- Capacidad de girar sobre sí mismo
- Acunamiento y contención
- Progresividad
- Vivenciar el Aquí y el ahora
- Conexión con la alegría de vivir

- La capacidad de goce y disfrute

⇒ **Consigna:** el poder de la consigna se encuentra en que a través del uso de la metáfora conectada con los valores que exaltan la vida, se potencia en el juego su valor pedagógico, creativo, vital, afectivo, trascendente, terapéutico, de conexión con los instintos - con la vida, de reflexión, de socialización, construcción y cuidado de la comunidad.

⇒ **Relato de vivencia:** favorece que el participante resalte un sentido de vida en la actividad, además de facilitar que se reconozcan las emociones y los aprendizajes revelados durante la vivencia del juego.

5.9.6 La dulce recompensa

Cantidad de participantes: hasta 40 personas

Ubicación de los participantes y descripción del juego: se divide el grupo en dos equipos y cada uno de ellos se pone un nombre, a la vez cada equipo tendrá una bolsa marcada con dicho nombre.

Se ubica un dulce en la mitad del salón y cada equipo estará equidistante a éste, a 30 pasos de distancia.

En el momento en que el facilitador anuncie la salida “a la una, a las dos...y a las tres”, un participante de cada equipo se desplaza al mismo tiempo hacia el dulce para tomarlo antes que el otro; quien se quede con el dulce deberá depositarlo dentro de la bolsa del equipo. Se le informa al grupo que al final del juego, quien obtenga menos dulces, los entregará a quienes hayan obtenido mayor cantidad de dulces.

Se motiva a que la mayoría de integrantes del equipo participen. En algunos casos, el grupo aísla a algunos participantes, con poca agilidad y destreza motora; en estos casos preguntamos al participante si desea jugar, de ser afirmativa su respuesta, se da a conocer al grupo la importancia de su participación y lo valioso de la inclusión (Principio Biocéntrico). Y si es negativa su respuesta, se debe respetar.

Se hace un ritual para la entrega, en el cual se pueden utilizar las siguientes frases:

- Equipo con menos dulces: -“Aceptamos su triunfo, asumimos nuestra derrota, agradecemos y disfrutamos su presencia”
- Equipo con más dulces: -“También disfrutamos y agradecemos su presencia, compartimos nuestro triunfo”
- En algunos casos, dependiendo del grupo, se puede invitar a dar abrazos de felicitaciones.

Finalización del juego: podemos hacer una retroalimentación de lo aprendido en esta sesión utilizando preguntas como:

- ¿Qué aprendí?
- De lo que aprendí aquí ¿que podría poner en práctica en mi vida diaria?
- ¿En qué momento del juego me sentí feliz, triste, frustrado, con rabia?
- ¿Cómo me sentí al reconocer el triunfo del otro?
- ¿Cómo me sentí al reconocer la derrota del otro?
- ¿Cómo me sentí al reconocer mi derrota?
- ¿Cómo me sentí al reconocer mi triunfo?

Efectos terapéuticos:

- Si no se cumple el objetivo, se puede trabajar y hablar sobre la baja tolerancia a la frustración.
- Si se cumple el objetivo, se puede profundizar a cerca de la autoestima, confianza en sí mismo.
- Trabajo en equipo
- Liderazgo

- Se genera capacidad de Introspección
- Altruismo
- Disminuye el nivel de ansiedad

Efectos pedagógicos:

- Atención
- Concentración
- Establecimiento de límites
- Cumplimiento de normas
- Observación
- Escucha
- Motricidad gruesa
- Aprendizaje sobre el cuidado por el otro.

Elementos de biodanza:

⇒ **Cualidades del movimiento potenciadas por este juego:** dependiendo de la demostración del ejercicio de prueba antes del desarrollo del juego, se puede estimular el florecimiento de las cualidades del movimiento, de sí mismo y con los demás. Las más representativas encontradas en este juego son:

- Instinto de Gregario
- Instinto Alimenticio
- Instinto de Posesividad, Acumulación
- Instinto de Comunión
- Agilidad
- Ímpetu vital
- Instinto de solidaridad Intraespecie
- Empoderamiento.

- Determinación.
- Capacidad de dar y recibir
- Vivenciar el Aquí y el ahora
- La capacidad de goce y disfrute
- Exaltación de la propia presencia
- Conexión con la alegría de vivir
- Principio Biocéntrico

⇒ **Consigna:** el poder de la consigna se encuentra en que a través del uso de la metáfora conectada con los valores que exaltan la vida, se potencia en el juego su valor pedagógico, creativo, vital, afectivo, trascendente, terapéutico, de conexión con los instintos - con la vida, de reflexión, de socialización, construcción y cuidado de la comunidad.

⇒ **Relato de vivencia:** favorece que el participante resalte un sentido de vida en la actividad, además de facilitar que se reconozcan las emociones y los aprendizajes revelados durante la vivencia del juego.

5.9.7 Paz y guerra

Cantidad de participantes: hasta 40 personas

Ubicación de los participantes y descripción del juego: se divide el grupo en dos equipos y cada uno de ellos se pone un nombre.

Se ubica un lazo en la mitad del salón sobre el piso, cada equipo estará equidistante a éste a 10 pasos de distancia, cada equipo se ubica en hileras una, en frente de la otra.

Se invita a proclamar la guerra de la siguiente manera:

El facilitador se para al frente de una hilera de participantes, teniendo éstos sus manos con las palmas hacia arriba y los codos doblados

El facilitador suavemente desliza sus manos sobre las palmas de los participantes, a la vez que va teniendo contacto visual y diciendo: Paz, en un tono muy dulce.

En el momento menos esperado, con voz y contacto más firme proclama. "GUERRA", y sale a correr con el objetivo de llegar al otro equipo.

Como ésta es una demostración, el facilitador explica las siguientes reglas:

- En el momento en que el jugador declara la guerra, el participante a quien se le declaró la guerra reacciona inmediatamente para atraparlo y a su vez, los participantes que se encuentran seguidamente al lado derecho e izquierdo apoyan su captura antes que éste pase del lado de su equipo.
- El participante que está proclamando la guerra se salva en el momento que pisa su territorio (cuando pasa el lazo del lado donde está su equipo).
- Continuamos con la misma dinámica hasta que pasen todos los participantes que quieran jugar.

Nota: en ocasiones podemos utilizar puntajes para motivar a la participación en grupos que tienen un nivel de vitalidad bajo.

Finalización del juego: podemos hacer una retroalimentación de lo aprendido en esta sesión utilizando preguntas como:

- ¿Qué aprendí?
- De lo que aprendí aquí ¿que podría poner en práctica en mi vida diaria?
- ¿En qué momento del juego me sentí feliz, triste, frustrado, con rabia?

Efectos terapéuticos:

- Profundizar a cerca de la autoestima, confianza en sí mismo.
- Autotelicos.

- Se genera capacidad de Introspección
- Disminuye el nivel de ansiedad
- Desarrollo de trabajo en equipo
- Automotivación
- Altruismo
- Expresión clara y coherente de emociones
- Trabajo en proyecto de vida

Efectos pedagógicos:

- Atención
- Concentración
- Establecimiento de límites
- Cumplimiento de normas
- Observación
- Desarrollo de capacidades motrices
- Aprendizaje sobre el cuidado por el otro.

Elementos de biodanza:

⇒ **Cualidades del movimiento potenciadas por este juego:** dependiendo de la demostración del ejercicio de prueba antes del desarrollo del juego, se puede estimular el florecimiento de las cualidades del movimiento, de sí mismo y con los demás. Las más representativas encontradas en este juego son:

- Trabajo de la Progresividad
- Instinto de Guardia
- Instinto de exhibición y seducción
- Eutonía
- Instinto de Reposo y Actividad
- Instinto de Posesividad, Acumulación

- Agilidad
- Ímpetu vital
- Instinto de solidaridad Intraespecie e instinto gregario
- Expresión corporal
- Empoderamiento
- Conexión con la alegría de vivir
- Vivenciar el Aquí y el ahora
- La capacidad de goce y disfrute
- Determinación.

⇒ **Consigna:** el poder de la consigna se encuentra en que a través del uso de la metáfora conectada con los valores que exaltan la vida, se potencia en el juego su valor pedagógico, creativo, vital, afectivo, trascendente, terapéutico, de conexión con los instintos - con la vida, de reflexión, de socialización, construcción y cuidado de la comunidad.

⇒ **Relato de vivencia:** favorece que el participante resalte un sentido de vida en la actividad, además de facilitar que se reconozcan las emociones y los aprendizajes revelados durante la vivencia del juego.

5.9.8 Navegando en nuestras emociones

Cantidad de participantes: hasta 30 personas

Ubicación de los participantes y descripción del juego: para la realización del juego se sugiere utilizar hojas de papel, lápices de colores, temperas, creyones, marcadores o cualquier material con el que se pueda dar colorido a lo plasmado en el papel. Es opcional el uso de globos y cinta de color.

Puede emplearse una mesa larga o varias mesas de la misma altura unidas.

Se indica al grupo en general que tome una hoja, se pide a las personas que escriban con la mano no dominante una carta, un mensaje o que expresen algo

que quieran decir a una persona que hace mucho tiempo no ven , o que no le han expresado lo que sienten.

A continuación se dan las indicaciones para construir el barco de papel con ella y se pide que con los colores lo decore, utilizando para ello únicamente la mano no dominante, además de ponerle un nombre.

Una vez finalizado el ejercicio de decoración y/o después de un tiempo máximo de 5 minutos, se pide a los participantes que se agrupen en dos equipos, y cada uno de ellos se pone un nombre, a la vez cada equipo creará una barra que incluya dicho nombre.

Luego se delimita en la (las) mesas, la meta con la cinta de color y se pide a uno de los participantes de cada equipo que coloque su barco listo para zarpar sobre el mismo borde de la mesa (muelle simbólico) y a una misma distancia.

Se da la indicación de utilizar únicamente para el desplazamiento del barco soplarlo hasta llegar a la meta, sin que las manos intervengan, en cuyo caso se devolverá al participante al muelle de inicio. NOTA: puede utilizarse allí un globo e inflarlo para ir soltando progresivamente el aire, y así desplazar el barco hacia la meta.

El facilitador también indica que si el barco cae de la mesa en cualquier punto del recorrido, éste podrá ser levantado del suelo con la mano, regresando al punto de inicio; pero en el momento que toque la mesa, solo se desplazará al soplarlo o con el aire del globo.

El facilitador da la salida de los barcos y cada equipo apoya a su representante, cantando la barra que crearon juntos.

La persona que infrinja las reglas de juego, participará como observadora.

El juego finaliza cuando todos los participantes que hayan querido expresar sus sentimientos en el barco que participa, llega a la meta.

Se invita a que encuentren a alguien con quien compartir- comunicar, la experiencia que se ha tenido durante la actividad.

Nota: se establece un límite de tiempo para que cada participante envíe su mensaje y barco llegue a la meta.

Finalización del juego: podemos hacer una retroalimentación de lo aprendido en esta sesión utilizando preguntas como:

- ¿Qué aprendí?
- De lo que aprendí aquí ¿que podría poner en práctica en mi vida diaria?
- ¿En qué momento del juego me sentí feliz, triste, frustrado, con rabia?
- ¿Qué sentí al explorar nuevas formas de desarrollar el proyecto del barco: escribir y dibujar con la mano no dominante? Que sentí al darme cuenta que el mensaje fue transmitido?

Efectos terapéuticos:

- Expresión de sentimientos y emociones.
- Profundizar a cerca de la autoestima, confianza en sí mismo.
- Catarsis
- Se genera capacidad de Introspección
- Altruismo.
- Disminuye el nivel de ansiedad

Efectos pedagógicos:

- Atención
- Concentración
- Establecimiento de límites

- Cumplimiento de normas
- Observación
- Coordinación Visomotora
- Desarrollo de motricidad fina
- Invita a la creatividad e integración de las funciones de los hemisferios cerebrales.

Elementos de biodanza:

⇒ **Cualidades del movimiento potenciadas por este juego:** dependiendo de la demostración del ejercicio de prueba antes del desarrollo del juego, se puede estimular el florecimiento de las cualidades del movimiento, de sí mismo y con los demás. Las más representativas encontradas en este juego son:

- Vivir en la alegría de ser con el otro
- Comunicación Expresiva
- Ímpetu vital
- Instinto de solidaridad Intraespecie
- Empoderamiento
- Vivenciar el Aquí y el ahora
- La capacidad de goce y disfrute
- Conexión con la alegría de vivir
- Determinación
- Principio Biocentrico

⇒ **Consigna:** el poder de la consigna se encuentra en que a través del uso de la metáfora conectada con el valor de expresar las emociones y los sentimientos, se potencia en el juego su aporte pedagógico, creativo, vital, afectivo, trascendente, terapéutico, de conexión con sí mismo, con los otros y de comunión con los demás.

⇒ **Relato de vivencia:** favorece que el participante resalte un sentido de vida en la actividad, además de facilitar que se reconozcan las emociones y los aprendizajes revelados durante la vivencia del juego.

5.9.9 Cachorro, reconoce tu manada

Cantidad de participantes: hasta 40 personas

Ubicación de los participantes y descripción del juego: el facilitador indica la formación de varios equipos.

Una vez se hayan conformado, el facilitador indica que cada equipo escoja internamente un animal a representar.

Se invita a que cuando estén preparados, representen al animal únicamente con su movimiento corporal, actitudes y características propias de éste, evitando los sonidos que emite y mostrándolo en el centro del salón.

La indicación allí es a que estén pendientes con la expresión de su movimiento corporal, para llegar a hacerse entender fácilmente por los demás grupos.

Las personas que emitan accidentalmente los sonidos del animal, o que se les escapa decir el nombre, vuelven al equipo y preparan otro animal para pasar de nuevo.

Nota: dependiendo del número de participantes, se encargarán varias rondas que muestren de a un animal por equipo.

Finalización del juego: podemos hacer una retroalimentación de lo aprendido en esta sesión utilizando preguntas como:

- ¿Qué aprendí?
- De lo que aprendí aquí ¿que podría poner en práctica en mi vida diaria?
- ¿En qué momento del juego me sentí feliz, triste, frustrado, con rabia?

- ¿Cómo me sentí cuando el grupo no entendió lo que trataba de representar?
- ¿Cómo me sentí cuando el grupo entendió lo que trataba de representar?

Efectos terapéuticos:

- Confianza en sí mismo.
- Autotelicos en el caso del adulto mayor
- Se genera capacidad de Expresión
- Disminuye el nivel de ansiedad en el caso del adulto mayor.

Efectos pedagógicos:

- Atención
- Concentración
- Cumplimiento de normas
- Conocimiento de las características de los animales
- Observación
- Expresión

Elementos de biodanza:

⇒ **Cualidades del movimiento potenciadas por este juego:** dependiendo de la demostración del ejercicio de prueba antes del desarrollo del juego, se puede estimular el florecimiento de las cualidades del movimiento, de sí mismo y con los demás. Las más representativas encontradas en este juego son:

- Conciencia de sí mismo.
- Instinto de Exhibición
- Expresión corporal
- Intensidad de la Manifestación

- Exaltación de la propia presencia
- Empoderamiento
- Vivenciar el Aquí y el ahora
- Principio Biocentrico
- Conexión con la alegría de vivir
- La capacidad de goce y disfrute
- Determinación.

⇒ **Consigna:** el poder de la consigna se encuentra en facilitar la conexión con nuestra expresividad y capacidad de comunicación clara con nuestro cuerpo.

⇒ **Relato de vivencia:** favorece que el participante resalte un sentido de vida en la actividad, además de facilitar que se reconozcan las emociones y los aprendizajes revelados durante la vivencia del juego.

5.9.10 Juego rítmico de palmas en pares

Cantidad de participantes: hasta 32 personas aproximadamente

Ubicación de los participantes y descripción del juego: el facilitador indica al grupo reunirse en equipos de 4 personas.

Se indica llevar las palmas de una forma rítmica, que dependiendo de las cualidades del grupo se realizará con o sin variaciones rítmicas: generalmente se puede utilizar la música del Siotís, polka antioqueña del folclor colombiano, con la que se determina la secuencia a seguir.

Una indicación clave para aplicar con las personas que comienzan a integrar el ritmo, es parafrasear el tema musical, de tal forma que se facilita una pauta donde se da una palma por cada sílaba empleada en el parafraseo: “parapapapapa papapá, parapapapapa papapá, parapapapapa papapá, parapapapapa papapá, pispispis, pispispis, parapapapapa papapá”

Se determina que dentro del cuarteto, la persona que tenemos al frente es nuestra pareja y la que tenemos al lado es nuestra vecina.

Se realiza la secuencia rítmica primero con la pareja, y en el momento en que lo indique el facilitador, se lleva a cabo con la vecina. Esto se realiza varias veces hasta tener fluidez en la realización de la secuencia rítmica propuesta.

Luego, se propone la exploración formando otros cuartetos espontáneamente, con quienes buscar la rápida adaptación y desarrollo de la misma secuencia.

El momento de terminar el juego lo determina el grado de satisfacción de los participantes y/o la capacidad de establecer una sola ronda en la que se realice la secuencia rítmica.

Finalización del juego: podemos hacer una retroalimentación de lo aprendido en esta sesión utilizando preguntas como:

- ¿Qué aprendí?
- De lo que aprendí aquí ¿que podría poner en práctica en mi vida diaria?
- ¿En qué momento del juego me sentí feliz, triste, frustrado, con rabia?

Efectos terapéuticos:

- Si no se cumple el objetivo, se puede trabajar y hablar sobre la baja tolerancia a la frustración.
- Si se cumple el objetivo, se puede profundizar a cerca de la autoestima, confianza en sí mismo.
- Disminuye el nivel de ansiedad
- Facilita el manejo de relaciones interpersonales
- Desarrollo de trabajo en equipo.

Efectos pedagógicos:

- Atención
- Concentración
- Establecimiento de límites
- Cumplimiento de normas
- Observación
- Capacidad de escucha
- Memoria
- Coordinación Visomotora
- Aprendizaje sobre el cuidado por el otro.

Elementos de biodanza:

⇒ **Cualidades del movimiento potenciadas por este juego:** dependiendo de la demostración del ejercicio de prueba antes del desarrollo del juego, se puede estimular el florecimiento de las cualidades del movimiento, de sí mismo y con los demás. Las más representativas encontradas en este juego son:

- Ritmo y Variaciones Rítmicas
- Instinto exploratorio
- Instinto de supervivencia
- Agilidad
- Ímpetu vital
- Fluidez
- Sincronización
- Empoderamiento
- Determinación
- La alegría de ser con el otro
- Conexión con la alegría de vivir
- Conexión con el Aquí y el ahora

- Capacidad de disfrute

⇒ **Consigna:** el poder de la consigna se encuentra en la facilitación de la propuesta de sincronizarnos con los demás, y de fluir en ello.

⇒ **Relato de vivencia:** favorece que el participante resalte un sentido de vida en la actividad, además de facilitar que se reconozcan las emociones y los aprendizajes revelados durante la vivencia del juego.

6. ELEMENTOS DE BIODANZA QUE POTENCIAN LOS EFECTOS TERAPEUTICOS Y PEDAGOGICOS DEL JUEGO

6.1 PROMOVER EL CONTACTO

El concepto de “Contacto” en Biodanza, se refiere a la unión de dos o más sistemas para permitir el flujo de información. La conducción de señales de un sistema a otro se produce por continuidad y no por simple contigüidad. Aplicando este concepto al contacto táctil, verbal o visual entre seres humanos, la conexión, a pesar de que las características de los distintos tipos de contacto son diferentes, se transmite un mensaje emocional semejante. Esta circunstancia permite que se ejerzan distintos niveles de comunicación que van desde la simple información hasta la comunión afectuosa y la comunión telepática. La biología del contacto humano es muy compleja ya que involucra emisión de estímulos, receptores y un circuito en feed-back. Esto permite crear respuestas a todo nivel del organismo (cognitivos, neurovegetativos, inmunológicos y endocrinas). El contacto permite la conexión de la energía de la vida que es de naturaleza cósmica y cuya repercusión en las personas que participan tiene efectos múltiples, desde reacciones químicas y eléctricas de los neurotransmisores, procesos de conducción neurológica.

Aporte al juego: favorece el establecimiento de relaciones sanas y sin miedo al contacto con los demás lo que promueve la identificación con el grupo y el desarrollo de habilidades sociales.

6.2 CONEXIÓN CON LA ALEGRÍA DE VIVIR

Conciencia de estar vivo La conciencia de estar vivo permite tomar contacto con la propia identidad. La conciencia intensificada de sí mismo amplía la percepción del mundo. La conciencia de estar vivo es el acto primero de la identidad. El punto en que se encuentra la vivencia y la conciencia.

Conexión a la vida Las personas normalmente pueden establecer una conexión altamente precisa con todas las manifestaciones de vida que les rodean. Una especie de sabiduría milenaria orienta a los seres vivos hacia las fuentes nutricias del mundo; la percepción se dirige hacia aquello que genera en ellos vida y más vida. Sin embargo, muchas personas han perdido, por un lento proceso de degradación instintiva, la capacidad de conexión a la vida. La conexión a la vida se encuentra hoy día totalmente atrofiada; casi no hay “reflejos de vida” en el

ciudadano común de nuestras metrópolis. Podría postularse que la enfermedad es la incapacidad de establecer feed-back con todo aquello que está vivo en el ambiente. Despertar la arcaica capacidad de conexión con la vida es nuestro objetivo desesperado: conexión consigo mismo, con el semejante y con las fuerzas vivas del universo (integración).

Aporte al juego: favorece la conexión con todo lo vivo y lo que genera vida fortaleciendo las motivaciones para vivir, conectando profundamente con el placer de vivir en el aquí y en el ahora.

6.3 PREPARA PARA EL ABRAZO

Importancia del abrazo: Con frecuencia saludamos, damos la mano cordialmente o nos despedimos con un beso ritual; pero raramente Experimentamos el abrazo. Quizás sólo en el cumpleaños, para el año nuevo o en las despedidas. La emoción del abrazo tiene una calidad irremplazable. Es la proximidad del otro en un acto recíproco de dar y recibir afecto, de sostenerlo en toda su “humanidad”, de asumirlo espiritual y corporalmente. El abrazo posee un matiz religioso más que sexual, alude a la fraternidad, a la comunión generosa, es decir, tiene su fuente en la conciencia de pertenecer a una “Hermandad Universal”. El abrazo es un medio supremo de percibir al otro, no sólo como un prójimo sino como un semejante. Mediante el abrazo es posible alcanzar el trance de fusión de dos identidades en una identidad mayor. El abrazo en Biodanza es un acto de encuentro de sí mismo y del otro. No se trata del pseudo-abrazo de las parejas que bailan con música en un salón, sino de un acto de sutil fusión recíproca. Para que esto sea posible, es necesario una actitud permisiva y un sincero deseo de recibir al otro. Ahora bien: ¿A quién abrazar? Resulta fácil abrazar a personas estimadas y queridas, pero es difícil hacerlo con un extraño. El encuentro de Salomón con la Reina de Saba debió ser iniciado con un abrazo solidario y conmovido. San Francisco fue hacia los leprosos y les brindó su abrazo. Es difícil abrazar a un mendigo o a un loco. Cada persona descubre en su capacidad de abrazar su nivel de hominización, su grado de evolución afectiva.

Aporte al juego: dispone al participante corporal y emocionalmente a la celebración de la propia presencia y la presencia del otro.

6.4 VIVIR EN LA ALEGRÍA DE SER CON EL OTRO

La vivencia fundamental de la identidad surge como la sensación endógena del “estar vivo”. La experiencia primordial de la identidad es la conmovedora e intensa sensación de estar vivo, generándose a sí mismo. La vivencia de estar vivo es, según pienso, el dato primario de la identidad psicológica. Vivir en la alegría de “ser con otro” significa “convivir”, adquirir la capacidad de vínculo afectivo; la vivencia de sí surge durante la “convivencia”. Danzar en grupos, descubriendo progresivamente los rituales de aproximación, permite la integración de la identidad. “Nuestra identidad se revela en presencia del otro”. La vivencia de estar vivo está afectada constantemente por el humor corporal y por los estímulos externos, pero su génesis es visceral.

Aporte al juego: dispone para la tolerancia de otras formas de pensar, de ser, de comportamiento.

6.5 ÍMPETU VITAL

Es la disposición a la acción, el impulso a realizar los propósitos. Es sentido existencial, impulso a vivir, coraje para enfrentar la vida; Su contrario es la falta de motivaciones para vivir. El ímpetu vital se manifiesta en el salto, la sonrisa, la risa, el entusiasmo, también en el asumir iniciativas: avanzar, encontrarse.

Aporte al juego: recuerda al participante que en él existe ese ímpetu vital.

6.6 EXPRESIÓN CORPORAL

El movimiento corporal tiende naturalmente a tomar la vertiente expresiva o la rítmica. Los movimientos expresivos son originados por impulsos interiores cargados de emoción.

Aporte al juego: reconecta con la capacidad de vivir y expresar las emociones auténticamente en el momento preciso.

6.7 RITMO

Es la sucesión regular, periódica y cadenciosa del movimiento, significa orden. El sistema viviente humano posee muchos y diversos ritmos: corazón, respiración, digestión, riñones, el sistema nervioso también posee diferentes ritmos. El ritmo es la manifestación musical más primitiva, anterior a la melodía y armonía. La música rítmica puede facilitar el cambio de los ritmos biológicos. Así, un depresivo se puede animar y un hiperkinético tranquilizar. Danzar, siguiendo el compás de una música, actúa despertando y activando el sentido del ritmo de quien danza.

Aporte al juego: reconecta con el ritmo propio y el respeto por el ritmo del otro.

6.8 VIVENCIAR EL AQUÍ Y EL AHORA

Vivencia es una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo “aquí-ahora” y que produce efectos emocionales, cenestésicos y viscerales; es la sensación intensa de estar vivo “aquí y ahora”. Es la intuición del instante de vida. Las vivencias son una puerta, a través de la cual penetramos en el puro espacio del ser, donde el tiempo deja de existir y donde somos nosotros aquí y ahora para siempre.

Aporte al juego: favorece la capacidad de vivenciar en el momento presente, disminuyendo el pensamiento de eventos traumáticos (el abandono, bajo nivel académico, violencia intrafamiliar, consumo de SPA, tensiones laborales y otras).

6.9 LA CAPACIDAD DE GOCE Y DISFRUTE

El Goce de vivir está vinculado a las motivaciones para vivir. El desarrollo de cada línea de vivencia y el grado de integración entre las diferentes líneas, determina el goce de vivir. Cuando algunas líneas de vivencia están bloqueadas o cuando no hay integración entre ellas, el deseo de vivir puede disminuir hasta el grado de la depresión. El goce de vivir aumenta logarítmicamente según el grado de integración de los potenciales genéticos y es independiente del éxito profesional o económico.

El nivel de integración de las cinco líneas de vivencia es un referencial profundo respecto a las motivaciones para vivir. La baja integración de las cinco líneas de

vivencia revela diversos grados de depresión. La práctica de Biodanza, al integrar dichas líneas, constituye el instrumento terapéutico más eficaz contra la depresión.

Aporte al juego: favorece la disposición corporal mental y emocional para conectar las motivaciones para vivir

6.10 FLUIDEZ

El movimiento fluido es continuo y se desarrolla como ondas en constante transformación. Propicia la integración motora y vivencial (metodología del éxtasis). Se trata de buscar un equilibrio dinámico, una armonía pulsante. El movimiento fluido es sin detenciones, delante a un obstáculo se adapta y sigue. Fluir es la capacidad de permitir el flujo continuo de la energía. Los movimientos de fluidez comprometen todo el cuerpo en un proceso de desplazamiento sensible en el espacio, de modo que se produzca una conexión táctil con el aire. Uno de los efectos importantes de los ejercicios de fluidez es la desaceleración y armonía orgánica.

Aporte al juego: a través del elemento de la consigna se invita a tener cuidado por el otro en el momento de desplazarse con ligereza y continuar hacia el objetivo.

6.11 AGILIDAD

Es la condición de ligereza, prontitud y soltura de un movimiento. También es destreza. Se trata de una categoría de movimiento opuesta a la torpeza.

Aporte al juego: estimula el desarrollo psicomotor del cuerpo en su totalidad.

6.12 SINCRONIZACION RITMICA

Las personas tomadas de la mano caminan al mismo ritmo, siguiendo el compás de la música. Esta “sincronización” requiere escuchar la música, seguir el ritmo y, al mismo tiempo, percibir los movimientos del compañero. Es un ejercicio simple y eficaz de adaptación y conexión.

Aporte al juego: el participante toma conciencia de la existencia del otro.

6.13 PROGRESIVIDAD

Las clases sucesivas deben presentar una progresividad, de modo que el alumno no se sienta violentado al realizar ejercicios para los cuales no esté preparado. Por ejemplo: el momento justo para introducir ejercicios de acariciamiento, es cuando los alumnos comienzan a manifestar espontáneamente esta necesidad a través de sus propios gestos e iniciativas de aproximación.

Aporte al juego: las instrucciones se van dando de una en una, es decir respetando el ritmo de inmersión del grupo en el juego, lo que permite una mayor claridad, comprensión y entrega.

6.14 FEEDBACK

El movimiento para encontrarse con otro debe ser lento, dirigido afectivamente al compañero, dando señales gestuales de recepción afectiva. En este tipo de movimiento, cada uno de los participantes conduce su energía afectiva de donación y recepción. Al encontrarse ambos, se genera una energía superior a la suma de las dos energías individuales y con una cualidad diferente. El movimiento de encuentro es muy complejo e intervienen la fluidez, la coordinación, la afectividad y el feed-back (reciprocidad del nivel de contacto).

Aporte al juego: promueve el nivel de aproximación y contacto a través de la percepción del otro.

6.15 EXALTACIÓN DE LA PROPIA PRESENCIA

El ejercicio de marcha con exaltación de la propia presencia estimula la expresión de la identidad. No se trata de manifestar el ego, sino, al contrario, de mostrar con plenitud nuestra identidad, que se manifiesta a través de la seguridad y confianza en uno mismo.

Aporte al juego: fortalece la conexión de la identidad y facilita la expresión de la misma con conciencia del ser que se es.

6.16 RELATO DE VIVENCIA

El alumno debe describir lo que sintió y no hacer comentarios racionales o interpretativos. Tampoco se permiten críticas. La descripción de las vivencias es una forma de poner en palabras, estados interiores, un desafío de expresión. Es muy importante que el alumno se sienta escuchado y comprendido por el grupo. Esta es una forma de recibir continente de parte del grupo. El relato de vivencias no es sólo una descripción fenomenológica en el sentido de Merleau Ponty; es en realidad, un modo de conexión profunda consigo mismo y con los miembros del grupo. Una entrega generosa y auténtica de la intimidad, un acto de confianza.

Aporte al juego: facilita un espacio de expresión de sentimientos emociones, escucha activa y aprendizaje.

6.17 CAOS Y ORDEN

En su definición de la Creatividad (tanto artística como existencial), Rolando Toro la describe como el camino del caos al orden. En su enfoque de la afectividad, el amor es la única fuerza que puede ayudarnos a transmutar las situaciones más oscuras. En su enfoque de la trascendencia, nos invita a la intimidad con el orden dentro de lo indiferenciado, lo increado, lo desconocido... de todo lo que nuestra percepción limitada no puede ver y sin embargo existe. Nuestro camino de humanidad está en nuestra capacidad de encontrar orden y armonía en cualquier situación; de tener el coraje de la intimidad con el Caos. El coraje es, junto con el amor y la iluminación, uno de los elementos del inconsciente numinoso.

Aporte al juego: facilita la aceptación de los diferentes estados de vivencia (emociones, situaciones de vida, relaciones humanas), no solamente durante el juego sino en el diario vivir.

6.18 PODER DEL GRUPO

El grupo es un biogenerador, un centro generador de vida. La concentración de energía convergente dentro de un grupo produce un potencial mayor que la suma de sus partes. Esta energía biológica renovadora compromete la unidad y armonía del organismo. Se crea, así, un campo magnético en el que se reflejan y proyectan emociones, deseos, sensaciones físicas de gran intensidad. Se produce una percepción más esencializada de las otras personas, un modo de identificación

nuevo. El grupo adquiere distintas funciones según la fase de desarrollo de la sesión, la fuerza inductora de la música y la secuencia de los ejercicios.

La situación de grupo puede asumir las siguientes funciones:

- **Permisiva:** el grupo da “permiso” a los miembros para disminuir la fuerza de los mecanismos de defensa. La represión disminuye temporalmente sus barreras. La energía afectiva reprimida comienza a circular por sus cauces espontáneos.
- **Facilitadora:** refuerza las expresiones saludables de cada uno, estimular el ímpetu vital, el deseo de contacto, la alegría, la creatividad. Facilita y recicla los potenciales activos de cada miembro.
- **Deflagradora:** precipita un proceso de crecimiento. La experiencia es vivida con gran intensidad y tiene el carácter de un autodescubrimiento conmovedor. Ciertos aspectos de la identidad que estaban ocultos pueden revelarse súbitamente. Los alumnos ingresan, por ejemplo, a un estado de “percepción aumentada”, de “arrobamiento y amor por todas las personas”, de auto revelación de características sexuales desconocidas, etc.
- **Integrativa de grupo:** es aquella en que la persona conquista un nuevo nivel dentro de su espiral evolutivo. Así por ejemplo, logra la integración de las piernas al tronco en los ejercicios de marcha o consigue, con la ayuda de sus compañeros, vencer la barrera del miedo al contacto. Los alumnos tienen la clara percepción de que han superado un estado de mayor madurez y armonía. El grupo induce procesos de integración, reparentalización o “retribalización” de una o varias personas.
- **Creadora del grupo:** consiste en la inducción de situaciones expresivas y de un clima de tensión creadora que da lugar a lo extraordinario, lo inusitado, lo maravilloso.

Aporte al juego: comprender al grupo como facilitador de desarrollo humano.

6.19 PODER DE LA CONSIGNA

La consigna es una explicación breve que el profesor da al grupo sobre el ejercicio que se va a realizar. La consigna consta de cuatro elementos, pero en cada oportunidad se da sólo uno o dos de ellos. Los elementos de la consigna son los siguientes:

- Nombre del ejercicio
- Modo de realizarlo y demostración
- Efecto del ejercicio sobre el organismo
- Importancia del ejercicio como fuente de vivencia determinada y su proyección existencial.

Las consignas deben adecuarse al tipo de sesión (de iniciación o de profundización).

La calidad de las vivencias depende en gran parte de las consignas. Hay consignas simples, descriptivas y hay consignas en que el profesor se compromete, se entusiasma y da permiso. El profesor influye en el estado de ánimo de los alumnos, creando matices y variaciones del tono afectivo a través de las consignas. Por ejemplo en la consigna del Encuentro el profesor puede decir: "Todos somos hermanos, formando una gran fraternidad", o bien: "El objetivo de la Biodanza es enloquecer de amor". La intensidad del Encuentro entonces, puede variar según la fuerza de la consigna y los alumnos pueden sentir permiso para entregarse a la vivencia.

Si a la consigna le falta expresividad, contenido, exaltación no se alcanza el objetivo de la sesión. La consigna tiene por objetivo motivar el movimiento y la vivencia.

Aporte al juego: permite enseñar al participante a vivir y actuar de una manera Biocéntrica, cambiando la forma dar la instrucción convirtiéndola en una invitación permisiva y motivadora a la expresión auténtica y confiada dentro del grupo.

6.20 DETERMINACIÓN

La determinación, como expresión de una fuerza, es esencial en la progresión hacia objetivos. La mayoría del tiempo, cuando no hay determinación, los más ricos proyectos no resisten la adversidad, los obstáculos, las dificultades que se presentan. En el plano existencial, la falta de determinación puede inducir comportamientos demasiado dispersos o también una identidad fácilmente influenciada. Ser determinado es tener una dirección, es dar a nuestros deseos, a nuestros proyectos, un eje y una meta posibles. La actitud determinada es esencial para reunir las fuerzas necesarias para la realización de los deseos y la afirmación de sí mismo.

Aporte al juego: fortalece el deseo y la constancia para llevar a cabo nuestros proyectos

6.21 ACUNAMIENTO Y CONTENCIÓN

Por lo general, en nuestra cultura, las personas no son abrazadas ni mucho menos acunadas. Ya sea en la familia o con amigos, prácticamente no tienen oportunidades para ofrecer o recibir continente en un abrazo de corazón a corazón. Algunos viven ese intercambio con personas muy queridas y muy cercanas, pero demasiado raramente, y la gran mayoría puede pasar años sin vivir esta experiencia, sin recibir ni ofrecer un continente real. Y sin embargo, recibir continente es un tipo de alimento afectivo esencial e indispensable para la autorregulación orgánica. De acuerdo con la medicina psicosomática, muchas enfermedades (como asma, alergias, artritis, insomnio, ciertas enfermedades del corazón), se deben a la falta de continente afectivo. Y tanto los adultos como y los niños lo necesitan.

Aprender, re aprender a dar continente y a recibirlo. Fortalecer la vivencia de la propia capacidad de cuidar. Fortalecer la vivencia de entregarse y disfrutar sentirse protegido. Estimular la vivencia de abandonarse en confianza y la vivencia de re-parentalización. La situación de la alternancia de reciprocidad estimula en cada uno la pulsación entre la capacidad de dar, darse, recibir y ser recibido.

Aporte al juego: estimular la capacidad de dar y recibir continente afectivo.

6.22 COMUNICACIÓN EXPRESIVA

Aumentar la capacidad de ser percibido. Estimular el coraje de mostrarse, de ser visto. Reforzar la capacidad de expresión en un abanico rico en matices. La expresividad no es estimulada solamente por el ritmo y la melodía de la música, sino por el conjunto de los matices que esta puede contener.

Aporte al juego: asumir con valor frente a los demás el sentir, la preferencia por algunos gustos, las emociones.

6.23 INTENSIDAD DE LA MANIFESTACIÓN

La educación normativa tiende a apagar la riqueza de nuestra expresividad, sobre todo la intensidad de su manifestación. Necesitamos recuperar esta riqueza: expresarse con intensidad, sentir con intensidad, darse con intensidad. Recuperar la intensidad de la expresión. La palabra clave "intensidad" tiene con sentido etimológico " in-tendere ", es decir " tender dentro". Danzar con intensidad es un tipo de radicalización de nuestra capacidad de tender hacia dentro del instante presente, abandonándonos a la música y a nuestra respuesta total a esta.

Aporte al juego: dispone el ambiente y al participante para permitirnos vivir cada instante de nuestra vida a plenitud

6.24 JUEGO DE PALMAS EN PARES.

La capacidad de euritmia (estar juntos en un mismo ritmo y naturalmente, "ea-rythmos" significa " bello ritmo") es esencial en la comunicación humana y en la experiencia de una relación social cordial. Se manifiesta fácilmente en la liviandad de las situaciones lúdicas donde las personas recuperan la liviandad y la inocencia del niño interior. Estimular la capacidad de sincronizarse en ritmo con otra persona así como la coordinación motriz.

(Integración motriz y audio motriz) en un contexto lúdico (comunicación).

Aporte al juego: aparece la igualdad es decir la aceptación de la diferencia; viviendo una sintonización plena de la tolerancia.

6.25 SINCRONIZACIÓN

Estimular la capacidad de danzar con el otro a través del ritmo. Reforzar el sinergismo y estimular la capacidad rítmica. Se trata de un ejercicio de integración con el otro.

Aporte al juego: acerca al reconocimiento del ritmo del otro.

6.26 INCONSCIENTE VITAL.

El concepto de "Inconsciente Vital" ha sido propuesto por Rolando Toro para referirse a la cognición celular. Existe una forma de psiquismo de los órganos, tejidos y células que obedece a un "sentido" global de auto conservación. El inconsciente vital da origen a fenómenos de solidaridad celular, creación de tejidos, defensa inmunológica y, en suma, al acontecer exitoso del sistema viviente. Este "psiquismo" coordina las funciones de regulación orgánica y homeostasis; posee una gran autonomía respecto a la conciencia y al comportamiento humano. El Inconsciente Vital es una forma de cognición celular que crea regularidades y tiende a mantener funciones estables. Las manifestaciones del Inconsciente Vital en el escenario de la consciencia cotidiana son: el humor endógeno y el estado cenestésico de bienestar o malestar. La importancia del concepto de Inconsciente Vital proviene de la posibilidad de influir en la fisiogénesis de nuestra existencia con objetivos de salud. El concepto de Inconsciente Vital permite comprender con profundidad el Principio Biocéntrico como "tendencia" cósmica que genera vida. El Inconsciente Vital está en sintonía con la esencia viviente del universo, cuando esta sintonía se perturba, se inicia la enfermedad. El acto de curación será comprendido, entonces, como un movimiento para recuperar esa sintonía vital con el universo.

Aporte al juego: reconecta con el placer del movimiento del cuerpo, manifestándose esto en el jugar por jugar y no por una orden y mandato; a la vez que optimiza el funcionamiento en el sistema orgánico.

6.27 ECOFACTORES POSITIVOS

Factores ambientales que estimulan o inhiben el desenvolvimiento de los potenciales humanos. La cultura crea una fuerte red de ecofactores que actúan sobre el desenvolvimiento ético-afectivo de los individuos.

El desenvolvimiento evolutivo de cada individuo se cumple a medida que los potenciales genéticos encuentran oportunidades para expresarse a través de la existencia. Los factores ambientales que determinan la expresión del potencial genético se denominan "ecofactores". Los ecofactores pueden ser positivos o negativos, según permitan o bloqueen la expresión de potenciales: la crítica negativa de un adulto frente al dibujo de un niño, puede constituir un ecofactor negativo y bloquear precozmente la manifestación de su potencial creativo. Biodanza genera, mediante los ejercicios y danzas, campos específicos muy concentrados para estimular los potenciales genéticos. Una sesión de Biodanza es un bombardeo de ecofactores positivos sobre la función integradora-adaptativa-límbico-hipotalámica.

La integración adaptativa es el proceso en que los potenciales genéticos altamente diferenciados se expresan y se organizan en sistemas cada vez más complejos, creando una red de interacciones que potencian la identidad.

Aporte al juego: dependiendo del facilitador y su forma de disfrutar, motivar y relacionar un ambiente de confianza tejido a temas generadores y elementos Biocéntricos.

6.28 EUTONÍA

Es el equilibrio del tono muscular. Los ejercicios de eutonía en Biodanza tienen por objetivo la ecualización del tono muscular entre dos o más personas, para que el nivel de tensión y relajación entre ambas pueda igualarse. El resultado es la superación progresiva de la tendencia a establecer relaciones interpersonales de dominio-sumisión; se trata de recuperar la capacidad de establecer relaciones basadas en la reciprocidad.

Aporte al juego: permite al participante aprender hasta donde llega con el otro facilitando también su entrega y atención en la relación con la otra persona.

6.29 CAPACIDAD DE DAR Y RECIBIR

Estimular la expresión creativa mediante la mímica gestual y la expresividad. Inducir la vivencia afectiva al establecer una forma de comunicación gestual que expresa la relación entre el acto de dar y de recibir. Activa en el nivel simbólico estas dos funciones afectivas fundamentales.

Aporte al juego: activa la función de valoración de sí mismo (merecimiento) y la valoración de los demás.

6.30 REFUERZO DE LA IDENTIDAD

La expresión ontológica de nuestra identidad es el movimiento corporal. La danza, por lo tanto, es una acción ejercida directamente sobre la identidad. El amor y el deseo sexual refuerzan la identidad, a su vez la hacen vulnerable; esta es una nueva paradoja. La danza activa el núcleo central de la identidad: la conmovedora sensación de estar vivo y la percepción de la unidad de nuestro cuerpo con las vivencias y emociones. A partir de esa sensación visceral, se reactualizan las primeras nociones del cuerpo y su perfección como fuente de placer; al mismo tiempo, se acentúa la noción de ser diferente y único al entrar en contacto con otras personas. La autoestima y la conciencia de sí mismo se elevan a niveles desacostumbrados.

El sentirse vivo “con otro” y, al mismo tiempo, exaltando sus características, refuerzan todos los circuitos de la identidad saludable.

Aporte al juego: promueve una conducta coherente ya que permite, expresar y elegir libremente lo que se desea.

6.31 INTEGRACION DE LOS TRES CENTROS

Integra la motricidad de los segmentos activados a través de los movimientos segmentario estimula las funciones neuro-motoras aferentes, ósea las vías neurológicas que van hacia los centros motores del cerebro y desde el cerebro hacia los músculos.

Aporte al juego: integración del pensar querer y el hacer, proporcionando un hilo conductor para lograr querer y hacer todo lo que se propone.

6.32 CAPACIDAD DE GIRAR SOBRE SÍ MISMO - CONCIENCIA DE SÍ MISMO

Despertar la capacidad de ver “por dentro” es como poseer un tercer ojo, el ojo de la revelación. Si conseguimos mirar un rostro y descubrir en él las huellas del

sufrimiento, los rasgos de sensualidad, el rictus de melancolía, la luminosidad afectiva... alcanzamos en realidad un nuevo nivel de evolución. La persona que es capaz de ver “por dentro” no puede dejar de amar el objeto interior, sea un rostro o una flor.

Aporte al juego: genera la capacidad de observarse a sí mismo con virtudes y defectos disminuyendo la tendencia a calificar y juzgar la conducta del otro encontrando un camino de aprendizaje libre de castigo frente al error.

6.33 INSTINTO DE CONSERVACIÓN

El instinto de conservación del hombre es un instinto que comparte con el resto de seres vivos es el que permite la supervivencia, el que le da la firmeza y la combatividad cuando el peligro está cerca.

Aporte al juego: conexión con la vitalidad, fuerza y determinación.

6.34 INSTINTO DE SEDUCCIÓN, EXHIBICIÓN

El instinto de seducción requiere de ingenio que implica el papel activo de una persona “y la sumisión”(para que lo entendáis mejor) de otra. Puede convertirse en recíproco, ha ido evolucionando a lo largo de la historia y sobre todo, al cambiar la fisiología humana ya que nuestros antepasados después del proceso de la hominización, hace que se muestren más los pechos y se ensanchen las caderas para facilitar la gestación en la mujeres, y en los hombres se desarrollan y se observan mejor la masa muscular lo que hace que ya no sea mero instinto de supervivencia sino que se desarrolle atracción como instinto de seducción.

Aporte al juego: refuerzo de la identidad y participación activa en el grupo.

6.35 INSTINTO DE COMUNIÓN

Biodanza es una poética del encuentro humano, una ceremonia de encantamiento la búsqueda por ser espejado, sentir la real cercanía de otra persona.

Aporte al juego: capacidad de identificación con los demás.

6.36 INSTINTO DE AGRESIVIDAD

La agresividad es un instinto. La violencia es una enfermedad mental. La agresividad está vinculada a los instintos de conservación y lucha por la sobrevivencia. La conducta agresiva permite superar los obstáculos y construir un mundo cultural en medio de las dificultades. La violencia, en cambio, es una perversión del instinto agresivo y del instinto territorial. La violencia es una enfermedad de la identidad, la expresión del miedo a la diversidad. Esta perversión ha dado lugar a los regímenes totalitarios, al racismo y a las luchas étnicas y religiosas.

Aporte al juego: determinación y capacidad de logro.

6.37 INSTINTO DE SUPERVIVENCIA

El instinto de sobrevivencia y conservación de la vida se relaciona dinámicamente con la fuerza de la identidad. Es en ese punto donde esta concepción de los instintos se vincula con el modelo teórico de Biodanza y con el Principio Biocéntrico formulados por mí. “Rolando toro teoría de aspectos psicologicos”.

Aporte al juego: conexión con el ímpetu vital y refuerzo de la identidad.

6.38 INSTINTO DE MANADA

Deseo de pertenecer a un grupo y de participar en actividades sociales.

Aporte al juego: fortalece la socialización e interacción con los pares.

6.39 INSTINTO DE FUGA Y LUCHA

Protección de la integridad física frente a la agresión externa.

Aporte al juego: capacidad de establecimiento de límites y exploración de los potenciales.

6.40 INSTINTO DE TERRITORIALIDAD, GUARIDA

Búsqueda de calor, cuyo fin es protegerse de las inclemencias climáticas.

Aporte al juego: promueve el afecto el cuidado por sí mismo y el cuidado por el otro.

6.41 INSTINTO GREGARIO

Determina la conducta social de los hombres e impulsa al individuo a la reunión en comunidades más amplias.

Aporte al juego: Promueve la socialización y la comprensión que la unión hace la fuerza.

6.42 INSTINTO ALIMENTICIO

Determina una serie de pautas de comportamiento dirigidas a la obtención de alimento y agua. Se pone en marcha por el estímulo interno del hambre o la sed, y en función de las necesidades corporales. Según el desarrollo en la escala evolutiva del animal, la conducta nutritiva será proporcionalmente más compleja: desde un simple acercamiento a la comida (como ocurre con el gusano) a la más compleja técnica de caza de una manada de lobos.

Aporte al juego: promueve la búsqueda de recursos: recursividad.

7. APORTES DE LOS ELEMENTOS DE BIODANZA EN LOS EFECTOS PEDAGOGICOS Y TERAPEUTICOS DEL JUEGO

En esta fase describimos como los elementos de Biodanza integrados al juego potencian sus efectos pedagógicos y terapéuticos. Es importante anotar que todos estos elementos se encuentran relacionados entre sí y que cada efecto del juego conforma o conduce a otro.

7.1 EFECTOS PEGAGOGICOS DE LOS JUEGOS

7.1.1 Atención. Es la capacidad de aplicar voluntariamente el entendimiento a un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración. Desde el punto de vista de la psicología, la atención no es un concepto único, sino el nombre atribuido a una variedad de fenómenos. Tradicionalmente, se ha considerado de dos maneras distintas, aunque relacionadas. Por una parte, la atención como una cualidad de la percepción hace referencia a la función de la atención como filtro de los estímulos ambientales, decidiendo cuáles son los estímulos más relevantes y dándoles prioridad por medio de la concentración de la actividad psíquica sobre el objetivo, para un procesamiento más profundo en la conciencia. Por otro lado, la atención es entendida como el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos; desde el aprendizaje por condicionamiento hasta el razonamiento complejo.

Los elementos de Biodanza que más potencian la atención son:

- El Contacto: al permitir el flujo de información o conducción de señales de un sistema a otro nos hace más receptivos a la información.
- La Progresividad: al irse entregando paso a paso la información permite fijar con mayor claridad la atención, evitando confundir con el bombardeo de información.
- Vivenciar el Aquí y el Ahora: al lograr vivenciar el aquí y el ahora no hay espacio para factores distractores.
- Feedback: en el momento de incluir la afectividad a la entrega y percepción aumenta la atención.

7.1.2 La inclusión. Comienza aceptando las diferencias, celebrando la diversidad y promoviendo el trato equitativo de cada alumno. El proceso de inclusión pretende minimizar las barreras para que todos participen sin importar sus características físicas, mentales, sociales, contextos culturales, etc.

Los elementos de Biodanza que más potencian la inclusión son:

Vivir en la alegría de ser con el otro: al darnos la oportunidad de sentirnos parte de la misma especie.

Sincronización Rítmica: estimula la capacidad de vivir junto al otro.

Relato de vivencia: que brinda la capacidad de reconocer al otro en todo su ser.

Juego de palmas en pares: aceptar al otro junto con sus cualidades físicas, psíquicas y emocionales.

7.1.3 Capacidad de escucha activa. Según Spencer y Rogers, prominentes autores en esta área (la andragogía), la capacidad de escucha activa es: Dar tiempo al participante para que plantee su problema, sin interrumpirle y sin hacer comentarios ni preguntas.

Mostrar al participante que se le está escuchando. Puede ser mediante señales o palabras breves.

Cuando se habla con el participante, conviene evitar preguntas que pueden responderse con un sí o un no o preguntas que comiencen con un **por qué?** Estas preguntas hacen que el participante se sienta interrogado y lo ponen a la defensiva.

Para facilitar el flujo verbal del participante y la comunicación, se recomienda la técnica de reflexión o reflejo que consiste en resumir o parafrasear el sentimiento o idea dominante de lo que acaba de decir el participante, omitiendo toda valoración crítica u opinión.

Los elementos que más potencian la escucha activa son:

- El Poder de la Consigna: al utilizar palabras que promuevan el cuidado por el otro y por la vida, se despierta el interés por escuchar.
- El Relato de vivencia: al estimular el respeto y valorar la capacidad de expresión del otro en el momento de compartir las experiencias de cada uno, vistas como igual de importantes a las propias.
- Capacidad de Dar y Recibir: al favorecer el aprendizaje de la aceptación y reconocimiento de la importancia propia y del otro.

7.1.4 Desarrollo de memoria. La memoria es la capacidad mental que posibilita a un sujeto a registrar, conservar y evocar las experiencias (ideas, imágenes, acontecimientos, sentimientos etc; permite retener experiencias pasadas y, según el alcance temporal, se clasifica convencionalmente en: memoria a corto plazo (consecuencia de la simple excitación de la sinapsis para reforzarla o sensibilizarla transitoriamente), memoria a mediano plazo y memoria a largo plazo (consecuencia de un reforzamiento permanente de la sinapsis gracias a la activación de ciertos genes y a la síntesis de las proteínas correspondientes). El hipocampo es la parte del cerebro relacionada a la memoria y aprendizaje. En términos prácticos, la memoria (o, mejor, los recuerdos) son la expresión de que ha ocurrido un aprendizaje. De ahí que los procesos de memoria y de aprendizaje sean difíciles de estudiar por separado.

Los elementos de Biodanza que más potencian el desarrollo de la memoria son:

- El Juego de Palmas en Pares y Progresividad: al proponer las secuencias de palmas se va llevando con progresividad el aprendizaje secuencial.
- Conexión con la alegría de vivir: lo aprendido a través de la risa y la alegría es fácilmente recordado y aplicado en la vida diaria, "la letra con risas entra"; nos reconecta con la alegría de aprender y ayuda a retener la información en la memoria a través del registro de la información captada por los sentidos y la identificación y expresión de emociones.

- **La Progresividad:** Prepara a los participantes para aprender paso a paso y recordar claramente las indicaciones durante el proceso de construcción del tema abordado.
- **El Poder del grupo:** debido a su función permisiva y facilitadora que conlleva a la disminución de barreras facilitando el acceso a la información necesaria en el justo momento.

7.1.5 Potencia de la voz. A través de la voz se pueden transmitir sentimientos y actitudes. Expresa el modo de hablar o expresarse una persona, con una voz sonora y audible.

7.1.6 Expresión oral. Es el conjunto de técnicas que determinan las pautas generales que deben seguirse para comunicarse oralmente con efectividad, es decir, es la forma de expresar sin barreras lo que se piensa. La expresión oral sirve como instrumento para comunicar sobre procesos u objetos externos a él. Se debe tener en cuenta que la expresión oral en determinadas circunstancias es más amplia que el habla, ya que requiere de elementos paralingüísticos para completar su significación final, como la Voz, la Postura, la Mirada, la Dicción, la Estructura del mensaje, el Vocabulario, los Gestos, el Cuerpo.

Los elementos que más potencian la Voz y la Expresión Oral son:

- **Contacto:** el establecer un mayor nivel de conexión con sí mismo permite expresar de una manera decidida las emociones, permitiéndonos ser más nosotros mismos y facilitando la comunicación auténtica con los demás.
- **Ímpetu Vital:** al generar conexión con la vitalidad se potencia la emisión de la propia voz favoreciendo el encuentro entusiasta con los demás.
- **Exaltación de la propia presencia:** afianza la seguridad y confianza en sí mismo y facilita la comunicación auténtica con los demás.
- **Vivenciar el Aquí y el Ahora:** hace que nos conectemos con nuestras emociones y se amplifique nuestra capacidad de expresión.

- Relato de Vivencia: aumenta la capacidad de conexión con sí mismo (con la capacidad para articular la emoción, los sentimientos y las palabras congruentemente) llevando a una mayor intensidad en la comunicación y haciéndola más expresiva en su nivel gestual y de voz.
- El Poder de la Consigna: el facilitador(a) inspira al grupo a moverse; al sucederse un nivel de conexión emocionada con las propias ideas y palabras y con el momento en el que se encuentra el grupo, se intensifica la capacidad expresiva no solo en la voz del facilitador, sino también se motiva en los participantes la emisión emocionada de su propia voz.
- La Comunicación Expresiva: al estructurar el hecho de asumir el ser visto y reconocido por los demás.
- Refuerzo de la Identidad: en la conexión suficiente para la elección y expresión libre de lo que se desea y como se desea.
- Conciencia de sí mismo: ya que prepara fortaleciendo el autoconocimiento y la autoestima.

7.1.7 Observación. La capacidad de observación es una percepción lo más precisa y detallada posible de nuestro entorno. Consiste en aprender a captar, percibir y reconocer todos los mensajes recibidos por nuestros sentidos. Es algo que surge con naturalidad y que amplía la relación entre padre e hijo, creando una relación de complicidad entre ambos. Cualquier situación es buena para mejorar la capacidad de concentración. Se distinguen dos edades claves:

De 2 a 5 años: Los chicos aprenden a diferenciar de una manera general.

De 5 a 8 años: Es una etapa decisiva para adquirir el hábito de observar con detalle el entorno.

Los elementos de Biodanza que más potencian la observación son:

- Vivenciar el aquí y el ahora: al centrar al participante en el momento presente permite aumentar la percepción para darse cuenta de lo que pasa en el instante.
- Feedback: aumenta la capacidad de relacionarse con las personas desde la observación, respeto e identificación de las emociones y nivel de aproximación que sí mismo y los demás desea en ese momento.
- La Progresividad: ayuda a darse cuenta de los detalles del instante que se va viviendo a medida que se va proponiendo cada momento, favoreciendo a la vez la comunicación con los demás.
- El Juego del Palmas en Pares: a través de la comprensión de que el ritmo y el movimiento de los demás es igual de valioso que el de sí.

7.1.8 Aprendizaje sobre el cuidado por el otro. Considera a Hombres y Mujeres, en sus interconexiones, reconoce la vulnerabilidad humana y las relaciones de interdependencia entre las personas. La preservación de la vida, el evitar el daño, el cuidado y la respuesta al otro constituyen sus aspectos esenciales. Más que los derechos, la ética del cuidado enfatiza la satisfacción de las diferentes necesidades humanas, valora el contexto y las diferencias concretas existentes en la sociedad.

Los elementos de Biodanza que más potencian el cuidado por el otro son:

- Vivir en la alegría de ser con el otro: desde el reconocimiento que somos iguales, la conexión de la alegría al compartir con los semejantes y el desarrollo progresivo de la tolerancia.
- Preparación para el abrazo: al disponernos progresiva y confiadamente para recibir al otro, tenerlo en cuenta y relacionarnos afectivamente con los semejantes.
- El Contacto: hace que nos encontremos en la cálida dicha de sentirnos y comunicarnos afectivamente con el otro.

- **Fluidez:** brinda sensibilidad para desplazarse en el espacio hacia el objetivo y en consecuencia proteger el espacio propio y el de los demás.
- **El Relato de Vivencia:** activa la función de escuchar y tener en cuenta lo que el otro comunica pues se realiza en un espacio de confianza y acompañamiento.
- **Progresividad y Feedback:** invita a ir ganando la confianza para encontrarse paso a paso, hasta donde las dos personas lo determinen y lo expresen.
- **El poder del grupo:** desde su función integrativa al ser vía para encontrar sentido de pertenencia e identificación con el grupo y más adelante con los demás.
- **Eutonía:** educa en la reciprocidad desarrollando la atención y cuidado con la otra persona.
- **La reconexión con el Instinto de Manada:** al desarrollar la comprensión de pertenecer al mismo grupo, de “ser de los mismos”.

7.1.9 Honestidad. Es una cualidad humana que consiste en comprometerse y expresarse con coherencia y autenticidad (decir la verdad), de acuerdo con los valores de verdad y justicia. Se trata de vivir de acuerdo a como se piensa y se siente. En su sentido más evidente, la honestidad puede entenderse como el simple respeto a la verdad en relación con el mundo, los hechos y las personas; en otros sentidos, la honestidad también implica la relación entre el sujeto y los demás, y del sujeto consigo mismo.

Los elementos de Biodanza que más potencian la honestidad son:

- **Conciencia de sí mismo:** ayuda a darse cuenta de las propias virtudes y errores sin juzgarse y sin juzgar a los demás.
- **Integración de los tres centros:** facilita la integración entre lo que pensamos, sentimos y hacemos, para actuar coherentemente.

- La presencia de Ecofactores Positivos: facilita la expresión auténtica al encontrar un ambiente lleno del suficiente cuidado, disfrute y confianza que surge al no ser juzgado.
- Comunicación Expresiva: promueve el valor para expresar los propios gustos y emociones.
- Relato de vivencia: al facilitar la expresión en un ambiente de escucha, confianza y acompañamiento, lejos de ser juzgado.

7.1.10 Establecimiento de límites. El establecimiento de límites es importante ya que éstos ayudan a formar la identidad personal de los jóvenes. Tenemos que reencontrar el sentido de educar en los límites. Y a ello tal vez nos ayude el recordar por qué los límites hacen bien y son educativos, y en qué sentido contribuyen a lograr la madurez psicológica.

Se ha afirmado que “el límite es el valor identificador de cada persona, es su nombre”. Algo está bien definido cuando sabemos lo que es y lo que no es. Una persona tiene una identidad definida cuando sabe quién es y quién no es, cuando sabe lo que piensa, siente y quiere. Pero al mismo tiempo, sabiendo esto sabe lo que no piensa, lo que no siente y lo que no quiere, lo que no puede y lo que no debe. Sabe quién es, qué lo diferencia de los otros, y no se confunde. Esto le da conciencia de su identidad. Esto le da unidad y le permite reconocerse y moverse adecuadamente en su ámbito.

Los elementos de Biodanza que más potencian el establecimiento de límites son:

- Conexión con el Instinto de Lucha y Fuga, con el Instinto de Territorialidad, Conservación y Supervivencia: permite defender el propio espacio mostrando claramente hasta donde pueden llegar los demás, los demás pueden mostrar hasta dónde puede llegar el participante; y a la vez contribuyen al aprendizaje de temas biocéntricos.
- Refuerzo de la Identidad: fortalecimiento de la identidad, tanto de cada persona, como de la actividad que se desarrolla; permite saber lo que se quiere o no, lo que se es y lo que no se es, lo que nos gusta y lo que no, lo que se propone en una actividad; esto nos conduce a avanzar hacia objetivos y metas claros.

- El Poder de la consigna: delimita el tema que se está tratando, lo que da sentido a la actividad e invita a encontrarle aplicabilidad en la vida diaria.

7.1.11 Concentración. Es un proceso psíquico que consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objetivo, objeto o actividad que se esté realizando o pensando en realizar en ese momento, dejando de lado toda la serie de hechos u otros objetos que puedan ser capaces de interferir en su consecución o en su atención. La concentración es especialmente importante para el proceso de aprendizaje. De ahí que se intente por todos los medios potenciar esta capacidad que es imprescindible para la adquisición de nuevos conocimientos. Sobre este aspecto, la psicología educativa ha hecho importantes observaciones y aportes. Por otra parte, la concentración mental se usa en casi todos los deportes individuales (ajedrez, tenis, gimnasia, etc), donde ayuda al ejecutor a enfocarse en las acciones que están siendo desarrolladas.

Los elementos de biodanza que más potencian la concentración son:

- **Determinación:** Ayuda a enfocar la atención selectivamente en los objetivos y nos conecta con la fuerza para asumirlos e ir tras ellos.
- **Refuerzo de la identidad:** selectividad para saber qué información se quiere y se necesita retener.
- **Vivenciar el aquí y el ahora:** al centrar en el momento presente no hay distractores en pensar en el tiempo futuro o pasado, aprovechando más intensamente la experiencia.
- **Juego de Palmas en Pares:** va aumentando la concentración al proponer variaciones rítmicas y de la forma de hacer la secuencia, conectando con el disfrute.
- **Sincronización Rítmica:** al tener en cuenta el ritmo y el movimiento de la otra persona va fortaleciendo la concentración.

7.1.12 Cumplimiento de normas. Las normas de convivencia favorecen la convivencia, el respeto mutuo, la tolerancia y el ejercicio efectivo de derechos y deberes. Completa la dimensión escolar del proyecto educativo.

Son normas de obligado cumplimiento para todos los alumnos y en todo tipo de actividad. Tanto dentro del recinto escolar como en lugares adyacentes, siempre y cuando afecten a la comunidad educativa. Todos los miembros de la comunidad velarán por su cumplimiento.

La concreción de estas normas se basa en los valores humanos de respeto a las personas, lugares y cosas y de responsabilidad entendida como respuesta personal de la manera de actuar.

El respeto a las normas de convivencia posibilita:

- Un trabajo de calidad
- La formación de hábitos de trabajo saludables.
- La creación de espíritu de compañerismo positivo, sacando lo mejor de uno mismo.

El respeto a todas las personas implica:

- Ser amable y educado con todos.
- Aceptar a todos sin discriminación alguna.
- Respetar la salud propia y ajena.
- Aceptar a todos como son sin moteos ni insultos.
- Respetar los horarios.

Los elementos de Biodanza que más potencian el cumplimiento de normas son:

- El Poder del Grupo: en su función integrativa, el grupo hace que progresivamente se ayuden entre sí a comportarse más armónicamente, favoreciendo el desarrollo grupal.

- El Instinto de Manada: al buscar el bienestar de la comunidad por identificación con ésta.
- Principio Biocéntrico: al generar acuerdos de convivencia donde todos están acogidos y respetados, la actividad se contextualiza en un ambiente de equidad, lo que facilita la comprensión de esta forma de contención y su puesta en la vida diaria.

7.1.13 Equidad de género. Para el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), la equidad entre los géneros es un pre requisito del desarrollo y una cuestión fundamental de derechos humanos y de justicia social, como queda claramente expresado en el *Informe sobre Desarrollo Humano 1995*: “sólo es posible hablar de verdadero desarrollo cuando todos los seres humanos, hombres y mujeres, tienen la posibilidad de disfrutar de los mismos derechos y opciones”.

Los elementos de Biodanza que más potencian la equidad de género son:

- La Capacidad de Goce y Disfrute: mejora la integración con el disfrute y dispone para una comunicación sin predisposiciones, ni resentimientos.
- Vivir en la alegría de ser con el otro: al darnos la oportunidad de sentirnos en igualdad y ser parte del grupo.
- Sincronización Rítmica: estimula la capacidad de vivir junto al otro como semejante.
- Relato de vivencia: que brinda la capacidad de reconocer y valorar al otro en todo su ser.
- Eutonía: favorece el establecimiento de las relaciones con reciprocidad.
- El Juego del Palmas en Pares: a través de la comprensión de que el ritmo y el movimiento de los demás es igual de valioso que el de sí mismo.

7.1.14 Coordinación vasomotora. La coordinación se trata de conectar medios, esfuerzos para una acción común; la coordinación visomotora son ejecuciones de movimientos de todo el esquema motor (cuerpo) en los que son necesarios una percepción visual del espacio ocupado y libre para llevarlos a cabo.

7.1.15 Desarrolla motricidad gruesa. Se refiere al control de los movimientos musculares generales del cuerpo estas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos, el control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebe, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura.

7.1.16 Desarrollo de motricidad fina. Se refiere al control fino, es el proceso de refinamiento del control de la motricidad gruesa, se desarrolla después de esta y es una destreza que resulta de la maduración del sistema neurológico. El control de las destrezas motoras finas en el niño es un proceso de desarrollo y se toma como un acontecimiento importante para evaluar su edad de desarrollo. Las destrezas de la motricidad fina se desarrollan a través del tiempo, de la experiencia y del conocimiento y requieren inteligencia normal.

7.1.17 Desarrollo de la psicomotricidad. El termino psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse a un contexto psicosocial. La psicomotricidad así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.

Los elementos de Biodanza que más potencian el Desarrollo de la Psicomotricidad, Motricidad Gruesa, Coordinación Visomanual y Desarrollo de Motricidad Fina son:

- Juego de Palmas en Pares: fortalecimiento de habilidades motrices y sociales desarrolladas en un ambiente de disfrute.
- Ritmo: activación de la precisión de la psicomotricidad en general y del funcionamiento sistémico de manera ordenada posibilitando acciones efectivas.
- Sincronización: desarrollo de la coordinación entre la percepción, conexión y adaptación con el movimiento del otro

- **Fluidez:** propicia la integración motora para la adaptación en el desplazamiento por el espacio y en el encuentro con los demás.
- **Agilidad:** al estimular el desarrollo psicomotor del cuerpo en general a través del movimiento suelto, ligero y hábil del juego.
- **Feedback:** desarrolla la precisión y claridad para determinar el nivel de acercamiento con los demás.
- **El Poder del Grupo:** la potenciación recíproca que se da entre los miembros del grupo, facilita el desarrollo desde el nivel de integración motriz, integración de la identidad, hasta la capacidad de relacionamiento con los demás.
- **Expresión Corporal:** desarrolla todas las formas de coordinación para la exploración, capacidad de ser y relacionarse a través de la expresión integrada de la persona.
- **Contacto:** involucra la coordinación biopsicosocial del ser facilitando el desarrollo de una identidad y establecimiento de relaciones sociales sanas.

7.1.18 Invita a la creatividad e integración de las funciones de los hemisferios cerebrales. «La SABIDURÍA se da como el resultado de la interacción de la PERCEPCIÓN con el ANÁLISIS; de la IDEA con la CIENCIA; del IDEALISMO con el MATERIALISMO; del hemisferio derecho con el hemisferio izquierdo; es decir, de la interacción del Principio Masculino Universal con el Principio Femenino Universal (Padre y Madre Universal). Cuando se logra la integración total de la Creación con el Conocimiento, y del Amor con el Sentimiento, entonces se da la COMPRENSIÓN que se manifiesta como sabiduría, en la aplicación armónica de la realización» Gerardo Schmedling.

Los elementos de Biodanza que más potencian la creatividad son:

- **Fluidez:** facilita el aprendizaje integrando las funciones de los dos hemisferios cerebrales, y desarrolla una conducta creativa y equilibrada.

- **Contacto:** estimulación a todo nivel del organismo con procesos de integración neurológica, inmunológica y endocrina. Dispone a incorporar y emplear creativamente los factores externos.
- **La Capacidad de Goce y Disfrute:** disposición a recibir diversos estímulos externos, a procesarlos integralmente y encontrar nuevas formas de fructificarlos.
- **Relato de Vivencia:** desarrolla el reconocimiento e integración de emociones, sentimientos y comprensiones expresándolos a través de la palabra y disponiendo a la identificación con los demás a través de la escucha activa.
- **Caos y Orden:** prepara para la aceptación de los diferentes estados de vivencia (emociones, situaciones de vida, relaciones humanas) facilitando conductas creativas para asumirlos.
- **Ecofactores Positivos:** potencian la integración, la adaptación creativa al entorno y nuevas formas de establecer relaciones con los demás.

7.1.19 Conocimiento de las características de los animales y reconocimiento del hombre como arquetipo de la creación, con potencialidad de ser versátil y adaptable. Los elementos de Biodanza que más potencian el conocimiento de animales son:

- **Capacidad de Dar y Recibir:** fortalecimiento de la valoración de sí mismo, de los demás (incluidos los animales) y del entorno, y posibilita actuar afectivamente.
- **Refuerzo de la Identidad:** Aumentando la sensación de ser único al relacionarnos con los demás y desarrollando la capacidad de expresión.
- **Inconsciente vital y Principio Biocéntrico:** fortaleciendo la conexión con la vida y con todo lo vivo, optimizando la capacidad de adaptación.
- **Expresión Corporal:** conexión con la capacidad de manifestar con todo nuestro cuerpo.

- **Comunicación Expresiva e Intensidad:** posibilita la conexión con las emociones y la claridad en su expresión.
- **Instintos de Supervivencia y Manada:** fortalecimiento de la identidad e identificación como parte del grupo.

7.2 EFECTOS TERAPEUTICOS DE LOS JUEGOS

7.2.1 Confianza en sí mismo. Es el convencimiento de que uno es capaz de realizar con éxito una tarea o elegir el enfoque adecuado para resolver un problema. Supone emprender nuevos retos con una actitud de confianza en las propias posibilidades, decisiones o puntos de vista. La persona se caracteriza por mostrar confianza en sus capacidades, decisiones, opiniones y resoluciones; desafiar los problemas y no los derivarlos; trabajar con un mínimo de supervisión; defender los puntos de vista con firmeza mostrándose convencida de que el éxito depende de sí mismo poniéndose en evidencia una actitud de “yo puedo”. Las personas que confían en sus propias posibilidades suelen considerarse individuos eficaces, capaces de asumir desafíos y dominar tareas. Se ven así mismos como catalizadores, promotores e iniciadores cuyas habilidades les colocan por encima de la media. Conocen sus fortalezas y debilidades, y actúan apoyados en sus fortalezas para minimizar o resolver sus debilidades.

Los elementos de Biodanza que más potencian la confianza en sí mismo son:

- **Ímpetu vital:** Dispone y entusiasma al participante a encontrar motivaciones para vivir.
- **Vivenciar el aquí y el ahora:** permite tener mayor conciencia acerca de sí mismo y de las acciones que realiza.
- **Exaltación de la propia presencia:** al expresar la identidad en toda su naturalidad, frente al grupo que recibe con amor, genera una mayor confianza.
- **Caos y orden:** cuando el participante vivencia el caos amplía la percepción limitada.

- **Determinación:** encuentra el camino para comprender que es capaz de realizar lo que se propone.

7.2.2 Rapport. Crear un ambiente de relajación, para disminuir las tensiones que nuestro entrevistado pueda tener, al saber que será cuestionado, en pocas palabras "romper el hielo"

Los elementos de Biodanza que más potencian el rapport:

- **Progresividad:** el dar las consignas poco a poco nos permite generar un ambiente de confianza, tranquilidad y seguridad.
- **Feedback:** ayuda hacer lectura del grupo es decir en qué nivel de vitalidad están, en qué grado de ansiedad, si se manejan alianzas o círculos de poder.

7.2.3 Interacción con sus pares. Los niños interactúan con otros niños desde una edad muy temprana, actuando esta interacción entre iguales como un importante contexto de desarrollo para la adquisición de habilidades, actitudes y experiencias que, sin duda, influirán en su adaptación futura. Más allá de la familia, escuela y entorno en general, los iguales resultan unos poderosos agentes de socialización, contribuyendo a la adaptación social, emocional y cognitiva de los niños.

Los elementos de Biodanza que más potencian la interacción con pares son:

- **Sincronización rítmica:** afina la sensibilidad para percibir los movimientos del otro.
- **Acunamiento y contención:** reconoce que es capaz de contener sin necesidad de ser adulto.
- **Instinto de comunión:** Disfruta su capacidad de relacionarse y además del darse cuenta que el grupo fluye, se mueve y avanza con mi presencia.

- Instinto de manada: promueve el deseo de hacer parte del grupo en el que se está conviviendo.

7.2.4 Altruismo. Altruismo, según diversas corrientes sociológicas, incluyendo la corriente más escéptica, no es otra cosa que una forma de hedonismo generada por un tercero hacia el individuo protagonista que, lejos de pertenecer a sí mismo, pertenece a los demás. Está nombrado como una virtud cuando, en los seres humanos en los que recae, conlleva una pérdida del yo en favor del superyó del individuo. De este modo, la vida para estos seres humanos altruistas encuentra su "sentido de vida" en algo ajeno a ellas, accesorio, que les libra del dolor que conlleva la sensación de no hacer nada.

Los elementos de Biodanza que más potencian el altruismo son:

- El poder del grupo: siendo el grupo un biogenerador de vida regula y fortalece las redes de afecto y unión.
- Sincronización rítmica: cuando reconozco la presencia del otro y lo acepto como parte de mí y de mi misma especie.
- Acunamiento y dependencia: al escuchar el corazón del otro y sentir que palpita y vibra igual que el mío.

7.2.5 Expresión de emociones. Con el paso del tiempo cambian las ideas, creencias, modos de pensar, vivir.. Lo único que no se modifica son las emociones y los sentimientos.. las emociones son el auténtico motor de la felicidad o la desdicha, por eso es importante reconocer, conocer y asumirlas, de algún modo mejorará nuestras relaciones interpersonales, nuestra aceptación, autoestima y nos dará mejores elementos para relaciones más constructivas y provechosas. La manifestación de la emociones y sentimientos, sirven de comunicación con el mundo exterior, que se dan en diferentes formas de comportamientos, dando como resultado la realidad del hombre con los demás, cómo el aprende de sí mismo, quién es, qué es capaz de hacer y cómo se puede adaptar el medio social en que vive y su influencia en la estructuración de su personalidad.

Los elementos de Biodanza que más contribuyen a la expresión de emociones son:

- Relato de vivencia: manifiesta el sentir de su aprendizaje, también cuando escucha el relato de los otros interioriza.
- Caos y orden: identifica y asume las emociones que surgen durante el caos y el orden
- Capacidad de dar y recibir: reconoce lo que los otros merecen y lo que yo merezco, lo que puedo dar a los demás y lo que necesito trabajar para merecer.
- Instinto de fuga y lucha: se reconoce como un ser vulnerable y capaz.

7.2.6 Disminuye el nivel de ansiedad. Los elementos de Biodanza que más contribuyen a disminuir el nivel de ansiedad son:

- Vivenciar el aquí y el ahora: estar en el presente, disminuye ideas y pensamientos del futuro que generan opresión, angustia, preocupación, depresión.
- Vivir en la alegría de ser con el otro: genera vínculo afectivo y una sana convivencia ya que se acepta al otro y soy aceptado por los otros.
- Capacidad de goce y disfrute: reconecta con las motivaciones para vivir de una forma alegre y lúdica.
- Acunamiento y contención: sentirse cuidado y reconocer que se es capaz de cuidar.

7.2.7 Socialización. Se denomina socialización o sociabilización al proceso a través del cual los seres humanos aprenden e interiorizan las normas y los valores de una determinada sociedad y cultura específica. Este aprendizaje les permite obtener las capacidades necesarias para desempeñarse con éxito en la interacción social.

Los elementos de Biodanza que más potencian la socialización son:

- El poder de la consigna: la consigna convoca para que los participantes aprendan e interioricen las normas de la sociedad.
- El poder del grupo: el grupo se convierte en unidad y armonía.
- Instinto de comunión: disfruta la cercanía de los otros.
- Instinto gregario: reconoce que su conducta social hace parte de una comunidad amplia.
- Instinto de manada: se siente parte del grupo y con deseo de participar en él.

7.2.8 Autotélicos. Autotélica es una palabra compuesta por dos raíces griegas: auto (yo) y telos (meta). Una actividad autotélica es aquella que hacemos por sí misma, porque vivirla es su principal meta. Si se aplica a la personalidad, la expresión autotélica designa a una persona que generalmente hace las cosas por sí misma en vez de hacerlas para conseguir después un objetivo externo.

Los elementos de Biodanza que más potencian una personalidad autotélica son:

- Capacidad de goce y disfrute
- Ímpetu vital: al reconocer cuales son las motivaciones para vivir reconozco todo un sentido existencial de mi ser.
- Conexión con la alegría de vivir: la conciencia de estar vivo y la conexión a la vida tejen fuertes redes internas que mantienen a la persona conectado con la alegría.
- Determinación: reúne las fuerzas necesarias para realizar que se hace.

7.2.9 Feedback. El feedback puede entenderse entonces como el resultado de la conexión que se da entre ambas partes intervinientes, conexión que incluye y supone el traspaso de datos, información u otro tipo de elementos. El feedback es

además un proceso que puede darse de manera continúa entre la parte que manda los datos y la que los recibe, posiciones que pueden intercambiarse durante el proceso una y otra vez.

Los elementos de Biodanza que más potencian el feedback son:

- Sincronización rítmica: percibo al otro y me uno a su movimiento junto con el mío para reconocernos como fuente de vida.
- Feedback: aparte de intercambiar información con el otro se vincula la afectividad por medio de la mirada la sonrisa del roce de una mano etc.
- Conciencia de sí mismo: cuando me reconozco y miro hacia adentro de mí tengo toda la posibilidad de acercarme y reconocer al otro.

7.2.10 Proyecto de vida. Del latín proiectus, el concepto de proyecto nombra al conjunto de actividades coordinadas e interrelacionadas que buscan cumplir con un objetivo específico. En este sentido, podría decirse que un proyecto de vida es la dirección que una persona marca para su propia existencia. En base a sus valores, un hombre planea las acciones que tomará en su existencia con el objetivo de cumplir con sus deseos y metas. De esta forma, su proyecto de vida será como un programa a seguir para lograr sus anhelos.

Los elementos de Biodanza que más potencian el proyecto de vida son:

- Ímpetu vital: prepara para plantearse metas, para conocer cuáles son sus objetivos en el área laboral, emocional, intelectual etc.
- Motivaciones para vivir
- Determinación: reconoce que se necesita fuerza para lograr cumplir con los objetivos que se propone.
- Instinto de supervivencia: reconoce la necesidad de conservación de la vida.

7.2.11 Comprende la baja tolerancia a la frustración. La **frustración** surge cuando no logramos nuestros deseos y se manifiesta mediante el enojo, la depresión, la tristeza o la ansiedad. Se relaciona con una percepción exagerada y abrumadora de la situación que vivimos y el auto convencimiento de que ese malestar es insostenible y no lo podemos tolerar. Creemos equivocadamente que nuestra vida siempre debe ser fácil y lo más placentera posible, creencia que choca inevitablemente contra la realidad. Esto hace que muchas veces abandonemos proyectos personales o ciertas situaciones porque no sabemos cómo manejarlas sin angustiarnos. La **baja tolerancia a la frustración** tiene sus comienzos en nuestra infancia, todos de niños somos muy narcisistas y creemos merecer todo lo que deseamos, el niño quiere las cosas y las quiere ahora, no manejan bien el concepto del tiempo y tampoco tienen la habilidad todavía para pensar un poco más en los demás. Cuando no pueden tener lo que quieren lo consideran algo injusto y no saben cómo lidiar con ese sentimiento de impotencia. Si los padres ilusamente le brindan al niño todo lo que quiere le están arrebatando la posibilidad de comenzar a aprender a lidiar con esa molestia de que las cosas no siempre son a gusto de uno. Así es como vamos creciendo con esa sensación de que merecemos todo ahora, incapaces de soportar cuando las cosas no se dan exactamente como las planeamos, incapaces de esperar. Comenzamos a confundir lo que deseamos con lo que necesitamos.

Los elementos de Biodanza que más potencian una baja tolerancia a la frustración:

- Juego de palmas en pares: comprendo que mis deseos no son los mismos deseos del otro, encuentro un equilibrio para vivir con los deseos de los demás y los míos.
- Relato de vivencia: cuando escucho a los otros que expresan sentimientos y emociones similares a las que yo siento; reflexiono y re aprendo mi manera de reaccionar frente al error o la pérdida.

7.2.12 Introspección. La **introspección** o percepción interna tiene como fundamento la capacidad **reflexiva** que la mente posee de referirse o ser consciente de forma inmediata de sus propios estados. Cuando esta capacidad reflexiva se ejerce en la forma del recuerdo sobre los estados mentales pasados, tenemos la llamada "**introspección retrospectiva**"; pero la introspección puede ser un conocimiento de las vivencias pasadas y también de las presentes, de las que se dan conjuntamente y en el presente del propio acto introspectivo. Titchener definió la introspección como la descripción de la experiencia consciente desmenuzada en componentes sensoriales elementales sin referentes externos.

Los elementos de Biodanza que más potencian la introspección son:

- Conciencia de sí mismo: se observa a sí mismo con defectos y virtudes generando posibilidades de cambio de actitud.
- Exaltación de la propia presencia: se reconoce frente al grupo y el grupo lo reconoce en todo su ser.
- El poder del grupo: ayuda a comprender que soy en presencia del otro.
- Relato de vivencia: se manifiesta el estado interno de emociones sentimientos, comprensiones y aprendizajes

7.2.13 Trabajo en equipo. Se denomina trabajo en equipo a la mutua colaboración de personas a fin de alcanzar la consecución de un resultado determinado. Desde esta perspectiva, el trabajo en equipo puede hacer referencia a determinados deportes, a la cooperación con fines económicos o sociales, a las iniciativas que se toman en forma conjunta en el área de la política, etc. Así, el trabajo en equipo guarda estrecha relación con la disposición natural del hombre a su convivencia en sociedad.

Los elementos de Biodanza que mas potencian el trabajo en equipo son:

- Instinto de manada: despierta el deseo de pertenecer a un grupo de realizar sus actividades sociales.
- Instinto gregario: favorece por actuar en un objetivo en común.
- El poder del grupo: desde la función integrativa con la ayuda de sus compañeros, vence la barrera del miedo al contacto

7.2.14 Liderazgo. El liderazgo es el conjunto de capacidades que una persona tiene para influir en la mente de las personas o en un grupo de personas determinado, haciendo que este equipo trabaje con entusiasmo, aunque la realidad sea diferente, en el logro de metas y objetivos. También se entiende

como la capacidad de tomar la iniciativa, gestionar, convocar, promover, incentivar, motivar y evaluar a un grupo o equipo.

Los elementos de Biodanza que más potencian el trabajo en equipo son:

- Exaltación de la propia presencia: favorece la expresión de la identidad.
- Determinación: permite continuar con constancia el proceso para cumplir con los objetivos propuestos.
- Intensidad: es una vía que permite darse cuenta de los deseos y ambición para conseguir lo que se propone.
- Ímpetu vital: conecta con la disposición para realizar los propósitos.

7.2.15 Catarsis. Consiste en el proceso de liberación de tensiones emocionales que se encuentran ligadas a un hecho traumático y el sujeto las ha bloqueado. Estas tensiones son de tipo inconsciente.

El elemento de Biodanza que más potencia la catarsis es:

- Relato de vivencia: expresa la sensación del momento, los sentimientos y emociones que afloran durante y después de la vivencia.

7.2.16 Facilita el manejo de relaciones interpersonales. Una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas. Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social. En toda relación interpersonal interviene la comunicación, que es la capacidad de las personas para obtener información respecto a su entorno y compartirla con el resto de la gente. El proceso comunicativo está formado por la emisión de señales (sonidos, gestos, señas) con el objetivo de dar a conocer un mensaje. La comunicación exitosa requiere de un receptor con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. Si falla la comunicación, la relación interpersonal será complicada. Hay que tener en cuenta que las relaciones interpersonales funcionan tanto como un medio para

alcanzar ciertos objetivos como un fin en sí mismo. El ser humano es un ser social y necesita estar en contacto con otros de su misma especie.

- Eutonía: encuentra el equilibrio para mantenerme en armonía con el otro
- Sincronización rítmica: reconozco la presencia del otro
- Acunamiento y contención: incluye el afecto en el cuidado por el otro y en el ser cuidado por el otro.
- Abrazo: da y recibe afecto en reciprocidad.
- Contacto: disminuye el temor a sentir cerca al otro

BIBLIOGRAFÍA

- TORO, Rolando. Teoría de biodanza.
- EL JUEGO INFANTIL Y SU METODOLOGÍA. Altamar. ISBN: 978-84-96334-52-6
- EL JUEGO: CONCEPTO Y TEORÍAS. Altamar.
- MORO, Estela Guadalupe. Propuesta lúdica para la educación del adulto mayor, Prof. Estela Guadalupe Moro, Docente del Programa Universitario para Adultos Mayores de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba, Docente del Instituto CREDEHUM, Área Salud, Octubre 2004.
- LUCILA, Santagostino. Tiempo libre como calidad de vida en el adulto mayor. Archivo del portal de recursos para estudiantes www.robertexto.com
- PAREDES ORTIZ, Jesús. Juego luego soy. Wanceulen, editorial deportiva, S.L., 2003.
- WINNICOTT, D. Realidad y Juego. 1983.