



## ¿CUÁLES SON LOS FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA BIODANZA, COMO INSTRUMENTO DE LA TERAPIA GESTALT, EN LA CANALIZACIÓN DE LAS EMOCIONES DE PERSONAS QUE HAN EXPERIMENTADO EPISODIOS DE ANSIEDAD?

Investigadoras: Gallón Villada, Yesica<sup>1</sup>; Lopera Salazar, Luisa Fernanda<sup>2</sup>; Quintana Quintana, Luisa Fernanda<sup>3</sup> y Taborda Ríos, Astrid Yaneth<sup>4</sup>  
Universidad Católica Luis Amigó, Medellín

Recibido: 19 de noviembre del 2021

---

### Resumen

La ansiedad es un problema de salud pública que genera tensión física y emocional en las personas que la experimentan, ocasionando un sufrimiento considerable y dificultad para gestionar sus tareas y responsabilidades diarias en las esferas personales, familiares, laborales y sociales. Para abordar esta enfermedad, se desarrollan los fundamentos teóricos de la Biodanza y la Terapia Gestalt, como propuesta de intervención psicológica humanista que busca potencializar la expresión de las emociones del ser humano a través de la música, la danza y el arte, concientizándolo de su aquí y ahora, para posteriormente satisfacer sus necesidades.

**Palabras Clave:** Ansiedad, Terapia Gestalt, Biodanza, Emociones.

---

<sup>1</sup> Remitir correspondencia a [yesica.gallonvi@amigo.edu.co](mailto:yesica.gallonvi@amigo.edu.co). Estudiante e investigadora de psicología con énfasis en psicología humanista, organizacional y desarrollo del potencial humano de la Universidad Católica Luis Amigó.

<sup>2</sup> Remitir correspondencia a [Luisa.loperasa@amigo.edu.co](mailto:Luisa.loperasa@amigo.edu.co). Estudiante e investigadora de psicología con énfasis en psicología humanista y pruebas psicológicas de la Universidad Católica Luis Amigó.

<sup>3</sup> Remitir correspondencia a [luisa.quintanaqu@amigo.edu.co](mailto:luisa.quintanaqu@amigo.edu.co). Estudiante e investigadora de psicología con énfasis en psicología humanista y psicoeducación de la Universidad Católica Luis Amigó.

<sup>4</sup> Remitir correspondencia a [astrid.tabordari@amigo.edu.co](mailto:astrid.tabordari@amigo.edu.co). Estudiante e investigadora de psicología con énfasis en psicología humanista y psicoeducación de la Universidad Católica Luis Amigó.

## Abstract

The anxiety is a public health problem which generates physical and emotional tension in the people who experience it. That situation causes considerable suffering and difficulty managing their daily tasks and responsibilities in the aspects personal, family, work and social. In order to work about this disease, the theoretical foundations of Biodanza and Gestalt Therapy are developed, as a proposal for humanistic psychological which looks for promote the expression of human emotions, through music, dance and art, working the present and then, looking for satisfaction of needs.

**Keywords:** Anxiety, Gestalt Theory, Biodanza, Emotions.

## INTRODUCCIÓN

El pasado viernes 05 de noviembre, Naomi Osaka, quien ya fue número uno mundial en el tenis femenino, anunció su regreso a los entrenamientos. Meses atrás, la atleta haitiano-japonesa abandonó el torneo Roland Garros y no compitió en Wimbledon reportando problemas de ansiedad. (Diario El País, 2021)

Todos los días las personas se enfrentan a situaciones que las llevan a tomar decisiones fundamentales para su vida que tienen un impacto directo en sus esferas personales, familiares, laborales y sociales. En algunas ocasiones, así como sucedió con Osaka, la toma de decisiones lleva a las personas a experimentar episodios de ansiedad que pueden despertar nervios o enojo, lo cual ocasiona un desafío o amenaza que se ve evidenciado en la tensión física y emocional.

La ansiedad se constituyó como un problema de salud pública a nivel mundial y ocupa los primeros lugares en discapacidad (Toro & Ochoa, 2011). En Colombia, la prevalencia de ansiedad, depresión e intentos de suicidio se ha incrementado (MSPS, 2015), situación explicada principalmente la falta de oportunidades de realización personal, limitado acceso a la educación superior, el panorama sociopolítico del país marcado por episodios de desplazamiento y conflicto armado, y el impacto de la migración venezolana (Profamilia, 2020). Asimismo, la cuarentena vivenciada en el 2020 expuso la población a trastornos de estrés y ansiedad como consecuencia de las limitaciones de acceso a las necesidades básicas, incremento de la inseguridad económica y desempleo, violencia de género e intrafamiliar, entre otros.

Durante años los pacientes que experimentan diferentes tipos de ansiedad han sido tratados a través de intervenciones conductuales y cognitivo conductuales (TCC). No obstante, este método no siempre es eficiente para un grupo numeroso de clientes. El 50% de los pacientes con trastornos de ansiedad no continúan con las intervenciones y muchos otros no responden a estas (Lambert, 2013). Por lo expuesto, es necesario abordar métodos de intervención alternativos que complementen el tratamiento TCC y se aumente la probabilidad de ayudar psicológicamente a personas que han presentado episodios de ansiedad. Se hace necesario incentivar las investigaciones de este tema abordado desde modalidades humanísticas y experienciales tales como la Terapia Gestalt, la cual busca potencializar el desarrollo y las capacidades del ser humano, concientizándolo de su aquí y ahora, para posteriormente satisfacer sus necesidades.

El instrumento o herramienta de intervención de la Terapia Gestalt abordada es la Biodanza, técnica que tiene como finalidad fomentar el autoconocimiento del individuo y estimulación de su capacidad expresiva. Además, según las investigaciones realizadas por Villegas y Stuck (1999), se ha demostrado que la Biodanza permite disminuir los malestares corporales y las tensiones, gracias a la generación de neurotransmisores de la felicidad y por el aumento de la capacidad de autorregulación y equilibrio de la persona, así como la gestión de momentos críticos de angustia y ansiedad (Lozano, 2019)

Basado en lo expuesto en los párrafos anteriores, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal responder la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los fundamentos teóricos de la biodanza, como instrumento de la Terapia Gestalt, en la canalización de las emociones de personas que han experimentado episodios de ansiedad? Para abordar la pregunta de investigación relacionada, se divide en tres subtemas:

1. Exposición de los pilares teóricos de la Terapia Gestalt desde la perspectiva de Fritz Perls;
2. Definición de los conceptos teóricos de la Ansiedad con énfasis en el enfoque dado a esta en la Terapia Gestalt; y
3. Documentación de los aportes teórico-prácticos de la Biodanza como herramienta de intervención terapéutica para la gestión de las emociones de personas que han experimentado episodios ansiosos.

El alcance de esta investigación es desarrollar un marco teórico o estado del arte del tema de estudio, destinado a los terapeutas con el fin de que cuenten con información y herramientas útiles para trabajar con consultantes que presentan cuadros ansiosos. Además, esta información pretende servir como base teórica para la exploración de otras perspectivas, investigaciones y trabajos. Asimismo, a partir de esta investigación, se hace una invitación para que en Colombia se desarrolle y se ponga en práctica la Biodanza, una

disciplina que ayuda a acelerar el proceso celular, metabólico, neuroendocrino, inmunológico, hormonal y emocional, la cual es un apoyo que puede complementar los procesos psicoterapéuticos y la medicina general.

## **METODOLOGÍA**

La presente investigación es de tipo cualitativa y descriptiva, la cual consiste en explorar situaciones, pensamientos, comportamientos y tradiciones, donde se ven involucradas tanto actividades como personas. Al mismo tiempo, se realizó un trabajo documental, esto es, se realizó un procedimiento científico y sistemático de indagación, recolección, organización, análisis e interpretación del tema abordado y a partir de este se buscó construir conocimientos conceptuales y teóricos.

El alcance va hasta identificar la relación entre dos o más variables incluyendo datos cuantitativos y las dinámicas sociales.

Este trabajo tiene como objetivo describir los fundamentos teóricos de la biodanza, como instrumento de la terapia Gestalt, en la canalización de las emociones de personas que han experimentado episodios de ansiedad. El alcance de esta investigación es desarrollar un marco teórico o estado del arte del tema de estudio que posteriormente sirva como base teórica para la exploración de otras perspectivas, investigaciones y trabajos.

### **Objeto de estudio**

El objeto de estudio son los documentos que se analizan, los cuales pueden ser: artículos publicados en revistas científicas, libros y otras investigaciones.

Población: Entre 30 y 40 artículos científicos y otras investigaciones que estudian y analizan las técnicas psicoterapéuticas gestálticas de intervención en personas que presentan episodios de ansiedad.

Muestra: Aproximadamente 20 artículos científicos y otras investigaciones que estudian y analizan el impacto de la biodanza como técnica de expresión artística útil para gestionar las emociones de personas que presentan episodios de ansiedad.

## **Proceso de recolección de información**

La presente investigación depende de la data recolectada y estudiada a través de los documentos que aporten una información que explique una realidad o acontecimiento. Los datos se obtuvieron a través de documentación electrónica, es decir, se tuvieron en cuenta todos los materiales o información que se encuentran disponibles en internet, tales como revistas científicas o especializadas, textos publicados en formato digital y otras investigaciones desarrolladas previamente cuyo objeto de estudio tenga una relación directa o indirecta con el presente trabajo de investigación.

## **Análisis e interpretación de los datos**

Para el tipo de investigación a través de la cual se desarrolló el presente trabajo, se utilizó la estrategia de análisis propuesta por Spradley (1980) y Hammersley (2001) para la investigación descriptiva etnográfica: Hacer una descripción de primer nivel y posteriormente hacer una descripción comparativa entre las diferentes teorías y posturas observadas en la data recolectada. Adicionalmente, el análisis e interpretación de la información recolectada, se realiza a partir de la revisión documental, la cual desde la perspectiva de Galeano (2004) “Es una privilegiada técnica para rastrear, ubicar, inventariar, seleccionar y consultar las fuentes y los documentos que se van a utilizar como materia prima de una investigación”. Esta autora, también plantea que dicha técnica se compone de dos tipos de fuentes, una primaria que contiene información sensible personal, de abordaje restringido y otra secundaria, de abordaje público que es de carácter investigativo. (p. 120)

En referencia a lo anterior, cabe destacar que las fuentes usadas en este proyecto investigativo son secundarias y tienen relación con el objeto de estudio.

## **PILARES TEÓRICOS DE LA TERAPIA GESTALT**

### **Fundamentos teóricos de la Terapia Gestalt**

El método Gestalt apareció a mediados del siglo pasado como respuesta a la psicología conductista, la cual, al momento de investigar el comportamiento de las personas, no consideraba los estados subjetivos de la conciencia, parametrizándolos en una misma

conducta; por su parte, la Gestalt se enfoca en la experiencia de la persona individualizándola en el pensar y el actuar y volviéndola parte del ciclo de la experiencia. Además, la Gestalt nació como una alternativa al progreso científico y al sistema de creencias imperantes que comenzaron a entrar en crisis. (Bisaro, 2013).

El creador y principal expositor de este método es el médico y psiquiatra Fritz Perls, quien ha sido influenciado por la filosofía existencial, la fenomenología, el budismo, el psicodrama, las leyes de la percepción y la psicología de la bioenergía. Perls después de dejarse influir por todas estas perspectivas, rompió por completo con el psicoanálisis, se dirigió a Estados Unidos y comenzó su obra "El Enfoque Gestalt".

La Gestalt es un modelo de terapia humanista-existencialista en la medida que asume la manera en la que la psicología humanista percibe al ser humano. El método Gestalt es un método holístico, es decir, trata a las personas como un todo. Todo existe y adquiere significado en un contexto específico, nada existe de forma independiente o aislado por sí solo. Los psicólogos gestálticos buscan mejorar la autoconciencia, la libertad y autoconocimiento del individuo, a través de herramientas experienciales de intervención.

La Gestalt debe ser denominada como un «enfoque», dado que es un término más amplio, en lugar de «terapia» que restringe sus posibilidades de aplicación solo al campo clínico. El enfoque nos permite abordar a las personas desde un darse cuenta (ser consciente) de los procesos o situaciones que ocurren a su alrededor; comprendiendo que el darse cuenta no es visto desde la mirada intelectual, sino dar cuenta del organismo total, es decir, la interacción del individuo consigo mismo, con las demás personas y con el medio que lo rodea.

Actualmente el enfoque Gestalt va más allá del desarrollo personal, se ha extendido a otros ámbitos sociales y es vista como una herramienta para reconsiderar los estilos de vida en su totalidad.

Dentro de los principales autores que han desarrollado el método Gestalt, se destacan Paul Goodman, Isadore From y, especialmente, Fritz Perls y Laura Perls.

#### Perspectiva de Fritz Perls

El enfoque de la terapia Gestalt fue creado y desarrollado por Perls. Este enfoque está influenciado por la escuela Gestalt alemana, por el psicoanálisis, la fenomenología y el existencialismo. Asimismo, Perls se basó en los trabajos desarrollados por W. Reich en relación con la teoría del cuerpo como sistema de defensa y coraza caracterológica, razón por la cual la Gestalt asume el cuerpo como uno de los aspectos más importantes. El concepto de coraza caracterológica desarrollado por Reich (1965, p. 70) citado por

(Arbeláez, 2010, p. 58) hace referencia a que el carácter del individuo es un mecanismo de protección crónica, de ahí el que se le llame coraza. El autor señala que el carácter que se desarrolla desde la infancia tiene como función proteger al "yo" contra peligros exteriores e interiores.

La Gestalt se enfoca más en la experiencia presente que en el pasado, por lo cual hace énfasis en lo que ocurre en el "Aquí y en el ahora", tanto en el ámbito mental, como en el emocional y el corporal. De acuerdo Perls, citado en Vásquez (2000, p. 286), el "Aquí y el ahora" unido al "Cómo" son las dos piernas que hacen caminar la Terapia Gestalt, y considera que "la ciencia de la teoría de la Gestáltica es la comprensión de estos dos términos" El ahora hace referencia a todo lo que existe, al ser conscientes, al darse cuenta y al equilibrio de estar "aquí". El cómo es la estructura y el proceso. Continuando con la postura de Vásquez (2000), este sostiene que para que el individuo sienta el Aquí y el ahora, debe comenzar por trabajar sus sensaciones como la audición, visión, tacto, entre otros, y por tal razón el proceso vivido es única y exclusivamente la experiencia de esa persona. Además, Perls sostiene que "Toda terapia puede llevarse a cabo únicamente en el presente y cualquier otro modo constituye una interferencia" (Vásquez, 2.000, p. 285), salir del presente es restar vitalidad a la realidad. La mejor manera para comprender y permanecer en el ahora es darse cuenta, tomar consciencia de cada experiencia (Burga, 1981). Esto no significa que el pasado y el futuro carezcan de relevancia o no tenga que ser tomado en cuenta. Por el contrario, el pasado siempre está presente en la experiencia del día a día y el futuro hace acto de presencia en los preparativos, metas, proyecciones y en las cosas que se comienzan, en las esperanzas y expectativas, o en el miedo y desesperación (Perls, 1992).

La Gestalt busca que las personas sean conscientes, en el aquí y el ahora, de la satisfacción de sus experiencias, problemas o necesidades; sostiene además que los individuos deben tener noción de la autorregulación de su cuerpo, es decir, que el organismo debe ser capaz de detectar sus necesidades y ponerse en movimiento para satisfacerlas. Así mismo, en este proceso de autorregulación del organismo, la Gestalt analiza cómo las personas se contactan consigo mismas y con el ambiente para estar fuertes y equilibradas, o bien para presentar fobia al contacto y perder capacidad de expresión. En este sentido, el proceso psicológico a través de la Gestalt debe crear un escenario para que la persona no pierda la capacidad de contactarse con ella misma y el ambiente, para que sea consciente de todos los aspectos de su personalidad y se apropie de sus propias necesidades y del mundo en el que vive.

El enfoque Gestáltico confía en la naturaleza humana, dado que no brinda una lista de ideas de cómo se debe ejecutar para ser mejor persona, ni propone un nuevo método de superación personal. Es por ello por lo que se entiende que este enfoque es liberador, es decir, la persona no lucha por llegar a ser alguien, sino vivir según lo que es, sintiendo y percibiendo lo verdaderamente auténtico en él, relacionándose abiertamente, según sus propias necesidades, lo cual da lugar al proceso de figura/fondo. De acuerdo con Burga

(1981), la figura hace referencia a lo sobresaliente y el fondo es lo difuso o indiferenciado. Cuando el proceso de la figura-fondo se está bien integrado, la figura y el fondo se encontrará diferenciado. Este proceso es concebido por Perls como un proceso dinámico que permite a la persona traer a la conciencia (darse cuenta), a través de lo sensoriomotor, cognitivo y energético, de aquello que ha enviado al fondo, tramitarlo y otorgarle un sentido diferente, que le permita experimentar una autorregulación orgánica, que se define como un “proceso mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio” (Perls, 1973). De esta manera podrá adaptarse y dar respuesta a las demandas de un entorno cambiante, acercando a la persona a la homeostasis, proceso donde el organismo satisface sus necesidades. (Perls,1973, p. 24).

### Campo Organismo y Entorno

El concepto de Campo organismo o entorno hace referencia a que todo organismo está en constante interacción con el entorno para satisfacer sus necesidades. Perls, Goodman y Hefferline (2006, p. 7) citados en Stange & Lecona (2014). Desde el punto de vista gestáltico, Perls (1973, p. 29) sostiene que “El individuo es, inevitablemente en todo momento, parte de algún Campo. Su comportamiento es función del Campo total que lo incluye tanto a él como a su ambiente. La naturaleza de la relación entre él y su ambiente determina su conducta” Citado en Jaramillo (2017, p. 10). Lo anterior sugiere que el comportamiento es una función del Campo, un resultado de las relaciones entre el individuo y el otro. Además, señala que existe un límite donde ocurren los eventos psicológicos y es en ese punto donde se da la interacción con el entorno, donde el individuo toma algo del entorno para satisfacer sus necesidades, pero sin hacer daño al otro y en ese límite se sitúa la experiencia (Jaramillo, 2017). Por otra parte, según Perls (1942, p. 50), “al estar atentos al contexto, campo o totalidad en que un fenómeno está inserto, evitamos muchos errores que, como resultado de la visión aislacionista puede producirse en la vida diaria.

Otro concepto clave del enfoque gestáltico es el contacto, que Robine (2009) define como “todo movimiento entre un sujeto y su entorno, es decir todo movimiento del campo. El contacto es la acción que se produce en la frontera y gracias a la cual el campo va a diferenciarse en un Yo y en un no-Yo. No constituye una experiencia de mutualidad, de reciprocidad, puesto que se puede estar en contacto con alguien, por ejemplo, por la mirada o el recuerdo, sin que esta persona esté en lo más mínimo en contacto con el otro. Tampoco es el equivalente de la relación, puesto que ésta implica que los términos estén vinculados, lo que no ocurre en el caso del contacto, mucho más efímero.” (p. 36)



## ANSIEDAD DESDE LA PERSPECTIVA DE LA TERAPIA GESTALT

Según la Real Academia Española, el término ansiedad viene del latín *anxietas* haciendo referencia a un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, siendo una emoción displacentera que se manifiesta a través de una tensión emocional y un correlato somático. Citado en Sierra, Ortega & Zubeidat (2003, p. 6). En términos generales, la ansiedad se considera una reacción de alerta donde el individuo se anticipa a pasar una situación negativa (Aguilar, 2019), experimentando distintas manifestaciones físicas y mentales que se exteriorizan en forma de crisis, pánico e incluso puede alcanzar otras características neuróticas como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan el cuadro clínico (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003, p. 7). Asimismo, si la sensación de alerta se mantiene con intensidad, empieza a generar una patología que puede afectar la capacidad de interactuar en distintos momentos y disminuir la salud física y mental. (Aguilar, 2019).

Algunos autores utilizan el término ansiedad y miedo en un mismo contexto dado que ambos términos tienen manifestaciones parecidas, en ambas se experimentan sensaciones de peligro, reacciones fisiológicas y motoras; no obstante, la ansiedad se diferencia del miedo en que, mientras este se considera una perturbación que acontece ante situaciones presentes, la ansiedad se presenta con la anticipación de peligros futuros (Marks, 1986) citado en Sierra, Ortega & Zubeidat (2003, p. 7); además, Johnson y Melamed (1979) señalan que la ansiedad se diferencia del miedo esta presenta una reacción más difusa y menos focalizada.

Asimismo, el concepto de ansiedad ha generado confusión con el concepto de angustia, sin embargo, López-Ibor (1969) realizó una distinción entre ambos términos al señalar que en la angustia predominan los síntomas físicos como la paralización del organismo y sobrecogimiento, mientras que en la ansiedad se destacan los síntomas psíquicos como la sensación de ahogo y sensación de peligro. Citado en Sierra, Ortega & Zubeidat (2003, p. 5). Adicionalmente, de acuerdo con el autor en referencia (p. 5), hoy en día la psicología científica se ocupa de tratar la ansiedad mientras que el psicoanálisis y la psicología humanista aborda principalmente la angustia.

Por otro lado, los conceptos de ansiedad y estrés también han generado confusión dado que agrupan una cantidad significativa de elementos comunes y para diferentes autores ha sido una tarea compleja distinguirlos. En este sentido, Endler (1988) sugiere que el concepto de estrés superpone el concepto de ansiedad, y Taylor (1986) destaca que el estrés hace referencia a la situación mientras que la ansiedad hace referencia a la reacción ante sucesos estresantes. Citado en Sierra, Ortega & Zubeidat (2003, p. 6).

## Teorías de la ansiedad desde el Enfoque Gestalt

En la psicoterapia, la ansiedad es una de las enfermedades más importantes sobre las cuales se ha investigado. Los estudios teóricos y técnicos han desarrollado diferentes conceptos sobre la ansiedad, sus causas, síntomas y mecanismos de intervención. Para efectos del presente estudio, nos vamos a centrar en los conceptos de ansiedad desarrollados desde la psicología humanista, principalmente desde la Terapia Gestalt.

Ceballos, D (2017) presentó el documento Teorías de la ansiedad en la terapia Gestalt donde hace una exposición de las diferentes teorías sobre el concepto de ansiedad en la literatura de la terapia Gestalt. De acuerdo con el autor, existen una serie de aproximaciones al concepto de ansiedad, siendo los dos enfoques principales el que relaciona la ansiedad y la excitación, y el que relaciona la ansiedad con el tiempo. Además, hay una perspectiva que vincula la ansiedad con la falta de apoyo de los factores protectores (familia, amigos y el entorno social entre otros).

El concepto de Excitación, desde el enfoque de la terapia Gestalt, es definido como la energía básica del organismo que comprende una manifestación fisiológica y psicológica (Perls, 1951). A nivel fisiológico, la excitación se manifiesta a través de las emociones, tales como el ritmo, la vibración, el estremecimiento, entre otras. Estas emociones generan la energía para la actividad motora y sensorial. A nivel psicológico, la excitación se manifiesta como un sentimiento que acompaña el proceso de formación de la Gestalt. No obstante, el autor señala que la excitación no siempre se manifiesta; en ocasiones puede ser bloqueada y es en ese punto donde se deriva la expresión de la ansiedad en la terapia Gestalt. De acuerdo con Perls, cuando la excitación no se expresa o manifiesta, se contrae el sistema muscular y el pecho y se reduce el abastecimiento de oxígeno. Lo anterior acelera el bombeo del corazón al intentar proporcionar oxígeno al cuerpo, lo cual genera las palpitaciones de un ataque de ansiedad. Otro síntoma de ansiedad derivado de la no expresión de la excitación es la inquietud. Cuando el cuerpo va a experimentar una cantidad extraordinaria de actividad, se produce un estado de excitación la cual puede desviarse de su objetivo, la actividad motora se desintegra y la excitación empieza a generar movimientos no coordinados como movimiento de los brazos, caminar de un lado para otro, entre otros.

Para los años 60, Perls amplió en concepto de ansiedad analizado en los párrafos anteriores y le agregó la noción del tiempo y los roles como elementos claves en la experimentación de la ansiedad. En este sentido, Perls (1974) señala que la ansiedad se genera cuando “dejamos la sólida base del ahora y nos preocupamos por el después” (p. 38). Se experimenta un episodio de ansiedad porque el individuo deja de conectarse con el momento presente y se torna hacia el futuro perdiendo su orientación.

El concepto de ansiedad también es percibido como un escenario de excitación con ausencia de apoyo en el proceso de formación de contacto (L. Perls, 1992). Es decir, el establecimiento de contacto está soportado en funciones que facilitan la integración de una persona, funciones como la respiración y la digestión, la postura, la coordinación, la sensibilidad, la movilización, el lenguaje, los hábitos y los modales. Si alguna de estas funciones es interrumpida, se experimenta un estado de ansiedad. En este contexto, la terapia Gestalt ayuda a generar el apoyo necesario para la reorganización y recanalización de la excitación. No se trata de apoyar a la persona que experimenta el episodio de ansiedad sino en apoyar la construcción de la Gestalt, la cual, desde la perspectiva del enfoque humanista, busca potencializar el desarrollo y las capacidades del ser humano. Por medio de la Terapia Gestalt, se pretende que el individuo sea consciente del lugar en el que se encuentra, cómo llegó hasta ahí y cómo podría ver la vida desde otra perspectiva. En la Gestalt se aborda el Ciclo de la Experiencia, el cual expone la forma en la que las personas desarrollan sus necesidades y cómo las satisfacen (Stange & Lecona, 2014, p. 107); es decir, se determina qué función del organismo se encuentra interrumpida o bloqueada, por qué se generó la interrupción y entregando información al terapeuta sobre los elementos identificados que facilitan el proceso de intervención.

Desde la perspectiva de otros autores, la Terapia Gestalt define la ansiedad como un estado de activación del organismo que carece de apoyo para una acción dirigida hacia la expresión de una necesidad (Herrera, Mstibovsky, Roubal y Brownell, 2018). Por su parte, la ansiedad neurótica se produce cuando no se aceptan ciertas necesidades orgánicas, de tal manera que la expresión, la flexibilidad y la creatividad potencial del ser humano para reaccionar ante diferentes situaciones para satisfacer sus necesidades aquí y ahora, son interrumpidas por otros factores. De acuerdo con lo anterior es importante resaltar que la Terapia Gestalt, desde la perspectiva de Robine (2013) realiza un abordaje fenomenológico, existencial y relacional, con el campo holístico y dinámico del organismo-ambiente como su antropología básica. La teoría y práctica de la terapia Gestalt elabora distintos enfoques con diversos dispositivos clínicos para varias poblaciones clínicas, incluyendo el tratamiento de ansiedad (p. 322).

Cabe anotar que una de las bondades del enfoque humanista de la Gestalt es que hay un apoyo al cliente para transformar su ansiedad en entusiasmo creativo. En este proceso, las necesidades del cliente se reconocen y canalizan, el organismo se activa y se dirige a expresar las necesidades. Con esto, el cliente experimenta una relación psicoterapéutica segura y luego con las demás personas (Herrera, Mstibovsky, Roubal y Brownell, 2018). Por necesidades del cliente se hace referencia a factores internos tales como objetivos, metas, emociones, entre otros, y a factores externos como el ámbito social, familiar, laboral, académicos, entre otros. Con el objetivo de satisfacer estas necesidades, el organismo genera una excitación, entendiendo esta como la energía básica que comprende una manifestación fisiológica y psicológica (Perls, 1951). Cuando esta excitación que se genera no moviliza el organismo, se contrae el sistema muscular, el pecho y se reduce el

abastecimiento de oxígeno. Lo anterior acelera el bombeo del corazón al intentar proporcionar oxígeno al cuerpo, lo cual genera las palpitaciones de un ataque de ansiedad. Otro síntoma de ansiedad derivado de la no expresión de la excitación es la inquietud. Cuando el cuerpo va a experimentar una cantidad extraordinaria de actividad, se produce un estado de excitación la cual puede desviarse de su objetivo, la actividad motora se desintegra y la excitación empieza a generar movimientos no coordinados como movención de los brazos, caminar de un lado para otro, entre otros.

La corriente humanista concibe la ansiedad como una característica ontológica (May, 1977), es decir, la mirada está enfocada en el ser humano y no en un síntoma patológico (De Castro & García 2011; De Castro, 2000). En este orden de ideas, la ansiedad es definida como una reacción que las personas logran experimentar en una situación amenazante para sus vidas y que le genera un estado de presión excesiva (Romero, 2008). La situación amenazante es percibida como el riesgo, temor, incertidumbre o pérdida, en los aspectos que representan valor para cada persona. Un ejemplo, señalado por Agudelo, Casadiego & Sánchez (2008), es el de los estudiantes universitarios cuando experimentan episodios de ansiedad ante la probabilidad de no tener un rendimiento académico alto, o cuando sienten frustración cuando perciben que la carrera escogida no está en línea con sus expectativas y su proyecto de vida.

Finalmente, es importante traer al presente trabajo los últimos conceptos teóricos de la ansiedad desde el enfoque de la Terapia Gestalt. Kepner (2010), se distancia un poco de la definición de ansiedad y excitación desarrollada por Perls y la define como la reacción a un sentimiento creciente del cuerpo que genera disminución en la respiración, tensión muscular y la desconexión de la conciencia, la energía y el sentido de pertenencia. Por otro lado, está la perspectiva de Salamá (2012) quien hace una diferenciación entre ansiedad y angustia considerando que son conceptos diferentes. De acuerdo con Salamá, la angustia se desarrolla en la experiencia catastrófica y la ansiedad en la experiencia anastrófica. Comprendiendo que las experiencias catastróficas son pensamientos, imágenes que puede tener una persona y de la cual crea los peores resultados de sus problemas y dudas, dado que a menudo fantasean con eventos trágicos que casi nunca les han sucedido a ellos o a la mayoría de las personas que conocen o hacen parte de su entorno social. Por otra parte, las experiencias anastróficas, a diferencia del pensamiento catastrófico, son todos los pensamientos que implica negar toda evidencia y sacar la conclusión de que todo estará bien. Existe la idea de que, aunque no causará daño psicológico a las personas que lo padecen, producirá una falsa sensación de seguridad, que afectará negativamente al individuo por la no confrontación de las situaciones vividas o presentes que este tenga. Sin embargo, según Perls, la ansiedad es producto tanto de las experiencias catastróficas como anastróficas, considerando que el futuro contiene ambas expectativas y las dos son fuente de ansiedad. Citado en Ceballos (2017, p. 53)

A partir de esta diferenciación, el autor propone metodologías de intervención diferentes. Por ejemplo, considera que la ansiedad no se trata en terapia porque no representa algo negativo. Asimismo, de acuerdo con Echeburúa (1993, p. 69), la ansiedad se puede considerar como un mecanismo de protección del individuo dado que cumple el rol de vigilancia del organismo y de alertar frente a diferentes situaciones de peligro. Sin embargo, cuando se desconoce el problema, la ansiedad se puede volver una patología.

Teniendo en cuenta las diferentes teorías relacionadas, se infiere que los episodios de ansiedad, desde la perspectiva de la Terapia Gestalt, son reacciones psicológicas y fisiológicas que experimenta una persona cuando percibe una alerta, una amenaza y principalmente, cuando no logra satisfacer sus necesidades, es decir, la excitación que se genera no moviliza el organismo. Esto lleva a que el cuerpo vivencie una cantidad extraordinaria de sucesos que la persona considera estresantes, generando un estado de excitación que lo desvía del foco atencional, provocando una acción motora y sensorial que desencadena movimientos no coordinados, contrayendo el sistema muscular y reduciendo el abastecimiento de oxígeno, ocasionado palpitations repetitivas en aumento.

Es importante tener en consideración que en algunos casos la ansiedad es vista como un episodio no negativo en el que la persona lo experimenta como un potencial de acción que impulsa su conducta o comportamiento en función de satisfacer sus necesidades. Sin embargo, la ansiedad podría considerarse patológica cuando el organismo no logra encontrar los recursos necesarios para dar respuesta a los diferentes estímulos internos (objetivos, metas, emociones, entre otras) y externo (social, familiar, laboral o académico) impactando negativamente el funcionamiento cotidiano.

## **BIODANZA COMO HERRAMIENTA DE LA TERAPIA GESTALT**

### **Definición de la Terapia Gestalt**

La Biodanza es definida como movimiento de vida y hace referencia a un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de la vida (Toro, 2002). Su metodología está basada en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo.

El concepto de Biodanza es expresado por el término alemán Erlebnis que significa experiencia, vivencia (Sohom, 2017). Inicialmente se usó el concepto de Psico-danza, pero fue modificado dado que el prefijo Psico está derivado del griego Psyche que significa

“alma” por la cual la Psico-danza sería la danza del Alma y se perdería su idea original (Toro, 2000).

Por otra parte, Toro (2000) señala que la Biodanza no solo consiste en danzar sino en activar, a través de la danza, capacidades afectivas y de comunicación que conectan al ser humano consigo mismo, con el otro y con el entorno (Citado en Muñoz, Garzón & Cuartas, 2014, p.34). Así pues, la Biodanza busca que el individuo sea consciente de su cuerpo y sus acciones, vivenciado su forma, tamaño, consistencia, puntos de apoyo y movilidad, logrando exteriorizar sensaciones, emociones y pensamientos, interviniendo tanto en el cuerpo como en la mente.

La Biodanza es entonces una transgresión de los valores contemporáneos, la cual pretende reestructurar al ser humano con su vínculo originario de su especie, totalidad biológica y en el universo como totalidad cósmica (Toro, 2008, p. 27). Es decir, nos encontramos en un mundo donde podemos estar en cuerpo presente pero no en mente al momento de interactuar con el otro, de relacionarnos; podemos estar en el mismo lugar, pero no escuchamos, no observamos, no miramos. Estamos con los demás, pero al mismo tiempo lo ignoramos.

En la teoría de la Biodanza juega un papel protagónico el concepto de Vivencia, definida como la experiencia vivida por un individuo en el aquí y ahora, incluyendo la cenestesia, las funciones viscerales y las emociones. Así pues, la Biodanza compromete la inducción de vivencias de integración en el individuo porque estas constan de una conexión de este consigo mismo (Sohom, 2017).

La biodanza es uno de los encuentros a través de los cuales se implementa la terapia gestáltica. Es decir, son esos espacios o sesiones donde se invita a participar a conocerse, para identificar sus propias necesidades. En estos encuentros se realizan intervenciones psicoterapéuticas a través de técnicas como la danza, la cual conecta con gestos naturales del propio ser de nuestro yo interior, al mismo tiempo que podemos conectar con nuestro semejante y con la naturaleza (Toro, 2008). Otras técnicas gestálticas que pueden ser llevadas a cabo en estos encuentros son Arteterapia, el Psicodrama, la Musicoterapia, entre otros. Todas estas prácticas relacionadas buscan, a través del cuerpo y el movimiento, generar un vínculo que le permitan al sujeto potencializar los factores vitales para cumplir satisfactoriamente el ciclo de la experiencia y alcanzar la formación de la Gestalt. (Castañeda, 2009, p. 81-90).

Otras terapias, como la cognitiva, se concentran en buscar las causas de las enfermedades, sus significados y posteriormente las emociones experimentadas. Por su parte, en la Biodanza se genera el efecto contrario puesto que esta va desde la emoción a los significados, es decir, la vivencia y método son importantes, no excluyen las funciones cognitivas, la consciencia y el pensamiento simbólico, dado que las mismas son un espejo que registra y dan cuenta del estado interior evocado. No obstante, la vivencia es quien

toma prioridad como experiencia interior sin análisis o interpretaciones que culpabilicen o rechacen lo experimentado en el momento presente y consciente. (Toro, 2008, p. 35).

### **Modelo teórico-práctico de la Biodanza**

Como se mencionó anteriormente, las primeras experiencias de la Biodanza se realizaron en un hospital psiquiátrico en Chile donde utilizaron inicialmente psicoterapia en grupo, en la cual se basaron en las técnicas de la Arteterapia (pintura y dibujo) desarrollada por Carl Rogers (citado en Sohom (2017, p. 8)) y en escenas teatrales. Estas intervenciones demostraron que escuchar música generaba cierta meditación en los enfermos ayudándolos así a disminuir sus delirios y alucinaciones, así como poder estar estables y conscientes de las actividades por mayor tiempo (Sohom, 2017, p. 8). Dos puntos importantes resaltados por el autor fueron: 1. La música utilizada debía estar bien seleccionada pues cierto tipo de música no generaba la sensación de tranquilidad y paz, empeorando los síntomas; y 2. Era importante que la música se integrara con los movimientos del cuerpo pues generaba mayor estabilidad, sentido de identidad y conciencia corporal.

En su estructura completa, la Biodanza está basada en 7 principios fundamentales establecidos por Toro (2000, p. 259) llamados poderes donde, según su autor, cada uno de ellos tiene un poder transformador. Citado en Muñoz, Garzón & Cuartas (2014, p. 43).

1. La Música, de acuerdo con el autor de esta propuesta, la música induce a la vivencia y motiva el movimiento, permitiendo movilizar las emociones y sentimientos. Como se mencionó en párrafos anteriores,

toro sugiere que la música debe ser bien seleccionada y preferirse la “música orgánica” haciendo referencia a aquella que posee factores como fluidez, armonía, ritmo, tono, unidad de sentido y efectos corporales.

2. La Danza Integradora, la cual hace referencia a realizar movimientos conscientes, logrando así la integración del cuerpo y la mente.

3. La Vivencia, consiste en parar, reconocer las necesidades reales y valorar lo que realmente es importante. De acuerdo con Toro (2000), la vivencia se experimenta a través de la vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

4. Caricia, de acuerdo con Toro (2000) se trata de “comunicar lo bello que existe en el otro, sin juzgar ni descalificar” (p. 35), lo cual se logra a través de las manos, miradas y palabras.

5. Trance, el cual incentiva al cuerpo a relajar el estado de vigilancia y tensión, posibilitando la autopercepción, disminuir el ego, conciencia corporal, ayudando a construir una autoimagen positiva y mejorando la autoestima.

6. Expansión de Conciencia, entendiendo esta como la capacidad de reconocer al mundo y a sí mismo, mediante la relación afectiva con la realidad. De acuerdo con Toro (2000), en la Biodanza se promueven los estados de conciencia a través de la música y la danza. Este estado genera como resultado un mayor vínculo con la naturaleza, con otras personas y consigo mismo.

7. El grupo, respecto a este poder, se señala que el ser humano es un ser social quien para sobrevivir necesita estar en contacto con otros seres. La sana convivencia es un factor fundamental en la construcción de identidad, desarrollo cognitivo y en la salud. De acuerdo con Toro, el trabajo en grupo genera uniones afectivas y mayor cohesión social (2000, p. 262).

El modelo teórico científico y práctico relacionado ha presentado modificaciones en sus más de 20 años donde se han enriquecido algunos elementos, pero conserva su estructura original (Muñoz, Garzón & Cuartas, 2014, p.37).

Por otra parte, el creador de la Biodanza sugiere esta psicoterapia en personas que presentan síntomas de frustración, disturbios, dolores de cabeza, gripes frecuentes, úlceras, hipertensión, irritabilidad, angustia, depresión, delirios, alucinaciones, ansiedad, rebeldía o sumisión, prepotencia y destructividad. (Muñoz, Garzón & Cuartas, 2014, p.38). En estos casos es fundamental recuperar los gestos sensibles presentes en todos los seres humanos pero que en ocasiones no se han potencializado.

## **Biodanza y Terapia Gestalt**

Un instrumento o herramienta de intervención de la Gestalt es la Biodanza, entendiendo esta última como un sistema de integración y desarrollo de los potenciales humanos (Merlo, 2015). La biodanza tiene como metodología la combinación de la música y el arte, buscando el autoconocimiento del individuo y estimulando su capacidad expresiva. De acuerdo con Coca Chávez (2013), la biodanza converge con la fase de Contacto del Ciclo de la Experiencia de la Gestalt, cuando el individuo satisface su necesidad y lo expresa.

En el campo de las Terapias Gestalt más conocidas en Colombia se encuentran la Danza Terapia Movimiento, el Arteterapia, Logoterapia, entre otras, mientras que la Biodanza es una técnica poco conocida e implementada en las terapias psicológicas. La Biodanza es una disciplina emergente que parece estar relacionada con la salud y el bienestar, basada en un



sistema integrador de disciplinas como la danza, la música y sobre todo, la expresión corporal, que permite a los participantes adaptar su nivel inicial y sus capacidades (Quevedo, C. A., Viera, E. C., & Pascual, I. R., 2021).

Cabe anotar que el desarrollo teórico de la Biodanza como técnica de la Terapia Gestalt para trabajar con personas que vivencian momentos de ansiedad, permite que el consultante no solo tenga conocimiento sobre la ansiedad, sino que también conozca información específica sobre la aplicabilidad de la Biodanza en la canalización de las emociones que representan un factor de riesgo desencadenante de la ansiedad y la identificación de otras técnicas usadas desde la Terapia Gestalt para tal fin, posibilitando así que el consultante pueda seleccionar la técnica terapéutica que más se adecue a sus necesidades.

Por su parte, Merlo (2015) señala que la eficacia de un ejercicio de Biodanza radica en la profunda integración entre la música, el movimiento y la vivencia. Constituyen una Gestalt, un conjunto organizado, un patrón inductor integrado. Así la música, unida a un determinado ejercicio, producirá en cada miembro del grupo vivencias afines, aunque de distinta intensidad de acuerdo con su grado de sensibilidad, estilo de personalidad e historia personal (p. 166).

## **Biodanza y Las Emociones**

La emoción en la Biodanza es entendida como la respuesta psicofísica de profundo compromiso corporal, la cual se ve representada mediante impulsos internos que al mismo tiempo generan una acción o estímulo externo (Toro, 2008, p. 43). Estas mismas pueden surgir a través de una vivencia o sensación que conecta con el momento presente en el individuo. La vivencia, de acuerdo con la teoría de la Biodanza, está definida como: “experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, que compromete la cenestesia, las funciones viscerales y emocionales. La vivencia otorga a la experiencia subjetiva del individuo la palpitante cualidad existencial de lo vivido aquí y ahora.” (Toro, 2008, p. 33).

La Biodanza suministra una satisfacción en cada uno de los individuos o grupos que la practican con regularidad generando disfrute y goce, hecho que se convierte en un aspecto fundamental que permite al individuo participar activamente de dicho proceso, obteniendo un sentimiento de realización, valoración y motivación hacia un ambiente creador, propiciado por la desinhibición, el placer y la alegría (Castañeda, 2009).

En línea con lo anterior, la Escuela Estadounidense de Neurofisiología ha realizado estudios sobre las bases neurodinámicas de la emoción, las cuales tienen gran influencia en la conducta emocional, la intervención del sistema límbico y el hipotálamo. Según Paul MacLean, la región prefrontal de la corteza límbica dirige las actividades orales y de

autoconservación mientras que la posterior lo sexual y los componentes afectivos (Toro 2008, p. 58). Es por eso por lo que en la Biodanza la vivencia y la acción experimental tiene una representación fisiológica en el sistema límbico, puesto que al momento de permitir liberar las manifestaciones tales como la rabia, miedo y el deseo sexual durante el proceso, el organismo no las percibe como amenaza, por el contrario, las canaliza permitiendo ser parte de este de forma tranquila y sin juzgarla o castigarla. En este sentido mismo, en Biodanza el camino hacia la salud se transita mediante la expresión de nuestro potencial genético en las cinco líneas de vivencia: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. Para cada línea de vivencia están definidos estímulos musicales muy precisos (Merlo, 2015).

Castañeda (2009) manifiesta que la Biodanza contribuye a liberar las emociones y las tensiones musculares derivadas de estas. Esta autora ejemplifica diciendo que los practicantes de la Biodanza pueden llegar a las sesiones con malestares musculares y dolores de espalda, de origen emocional y no físico; sin embargo, al finalizar el encuentro observan que ya no perciben el dolor.

Por otro lado, el estudio realizado por Aldana y Becera (2017) sobre Biodanza y desarrollo individual de desmovilizados del conflicto armado, señala como una de sus principales conclusiones que la Biodanza ayuda al encuentro consigo mismo, buscando primero la certeza individual y luego generar un bienestar colectivo. Además, las propias autoras experimentaron procesos de Biodanza donde tuvieron como resultado la concienciación e identificación de las emociones propias y de sus compañeros, lo cual fortaleció el lazo afectivo del grupo y su comunicación.

Por otro lado, la Biodanza busca, a través del otro, romper esa apatía que día a día se ha vuelto cruel, ese lenguaje que nos prohíbe mirarnos y tocarnos. La Biodanza pretende ver, por medio de la danza, el reconociendo del otro, la importancia que se requiere rescatar a la capacidad de entrelazar la persona con un mismo sistema. (Castebianco & Romero, 2016).

De modo complementario, se observó que, un estudio realizado en Perú sobre Biodanza como intervención terapéutica en personas con síntomas de ansiedad, indica que en el desarrollo de las sesiones debe ir ligada la música, el movimiento y la creatividad (Gamboa, 2010). La creatividad se apoya en gran medida en la fluidez que proporciona sensaciones de libertad, donde el ser se encuentra absorto en lo que le gusta ser, hacer, querer y saber hacer, es decir, permite la innovación en su propia existencia. A través del trabajo creativo e innovador se logran desarrollar estrategias que permiten resolver problemas en la expresión más básica, posibilitando al individuo trascender lo obvio y lo literal para empezar a crear y a buscar ese genio creador que posee toda persona. (Castañeda, 2009).

Existen algunas referencias de caso donde la Biodanza es aplicada como uno de los métodos de recuperación terapéutica en personas que presentan reducción de su capacidad física o mental y para el abordaje adecuado de sus emociones en el relacionamiento social. No

obstante, no se encuentra un fundamento teórico donde se haga uso de esta herramienta para la canalización de las emociones de personas que han experimentado episodios de ansiedad.

## **Biodanza y Ansiedad**

Retomando lo expuesto en párrafos anteriores, Rolando Toro, creador de la Biodanza, sugiere intervenir, a través de esta herramienta psicoterapéutica, a personas que presentan síntomas de ansiedad (Muñoz, Garzón & Cuartas, 2014, p.38). En este mismo sentido, en la Universidad Pública de Lima se realizó un estudio con el propósito de determinar el efecto de un programa de intervención terapéutico a través de la Biodanza en un grupo de estudiantes de Psicología que presentaban indicadores de ansiedad alto y medio. Se aplicaron 8 sesiones con ejercicios de Biodanza que se realizaron por un profesional de psicología formado en Biodanza. Al finalizar estas sesiones se pudo evidenciar que el 46% de las personas que participaron en el programa redujeron el estado de ansiedad comparado con el que inicialmente arrojó la prueba (Gamboa, 2010). De acuerdo con el estudio realizado, el autor concluye que un programa de aplicación de Biodanza debe contener los siguientes factores:

1. Psicoeducación sobre Biodanza;
2. Aspectos biológicos y psicológicos de la Biodanza;
3. Mecanismos de Acción en Biodanza;
4. Identificación y acción;
5. Trance y regresión;
6. Biodanza y creatividad;
7. Biodanza, movimiento humano y vitalidad; y
8. Biodanza, caricias y afectividad.

Al respecto, se observa que el programa de Biodanza aplicada, donde se empleó la música y el movimiento, ayudó a reducir los conflictos internos de cada participante, disminuyó los niveles de estrés y se fortaleció el desarrollo armónico de la personalidad, la relajación, la autoestima y mejoró la comunicación (Gamboa, 2010).

Por otra parte, se concluye que previo a aplicar una intervención a través de la Biodanza, se debe evaluar el tipo y nivel de ansiedad de cada participante. El estudio en referencia sugiere administrar el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberg. Inicialmente se debe definir las características de cada tipo de ansiedad. De acuerdo con Gamboa (2010), la ansiedad estado es considerada una manifestación emocional temporal que experimenta el organismo, caracterizada por sentimientos y de una activación del sistema nervioso. Mientras que la ansiedad rasgo se refiere a aquella experimentada por individuos que, por su personalidad o por una carga genética, tienden a ser vulnerables a padecer trastornos de ansiedad y depresión. Para algunos autores, la ansiedad rasgo en su nivel más elevado se experimenta a través de un Trastorno de Ansiedad Generalizada. Teniendo claro los conceptos de cada tipo de ansiedad, se señala que el Inventario Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberg (IDARE) es una prueba que consta de 40 expresiones que las personas usan para describirse, 20 relacionadas con ansiedad rasgo y 20 con ansiedad estado. Según la intensidad con que se responde a cada una de estas expresiones, se determina el tipo y nivel de ansiedad de cada evaluado (Spielberger & Díaz, 2012).

Por otro lado, es importante tener en cuenta que la Biodanza no es una herramienta terapéutica aplicable solamente para personas que presentan síntomas ansiosos sino también para individuos que tienen otras enfermedades físicas y emocionales las cuales les despiertan cuadros de ansiedad. La Biodanza también es indicada para mejorar la calidad de vida, ansiedad, depresión y autoestima en pacientes con patologías crónicas como enfermedades mentales, fibromialgia, cáncer, diabetes, hipertensión, problemas cardiacos, entre otros (Cabrera, Lozano & Arias, 2018, p. 16). No obstante, no se recomienda la Biodanza para pacientes en fase aguda, crónica avanzada o cuidados paliativos, en estos casos se sugiere una terapia solamente con música y pocos movimientos. Por otro lado, se demostró que la Biodanza no solo es efectiva para las personas con las patologías relacionadas sino también para sus familiares y cuidadores que en el día a día de sobrellevar las enfermedades despiertan síntomas ansiosos.

Diferentes estudios han dado cuenta de la relación directa entre la práctica de la Biodanza y el mejoramiento de la salud, principalmente aquella relacionada con el bienestar, esto es, el progreso en variables como ansiedad, depresión, calidad del sueño, manejo del dolor, inteligencia emocional, entre otras.

## **DISCUSIONES Y CONCLUSIONES**

La Biodanza es una herramienta que puede ser incorporada dentro de la terapia Gestalt para permitir al consultante reconocer su cuerpo y sus sensaciones adaptativas y poco adaptativas, dado que esta, al ser intervenida por la danza y la expresión corporal, contribuye al reconocimiento de síntomas o manifestaciones orgánicas que son

producidas por situaciones de la cotidianidad. La Biodanza converge con la fase de Contacto del Ciclo de la Experiencia de la Gestalt, cuando el individuo satisface su necesidad y lo expresa.

Las personas que experimentan o perciben episodios de ansiedad, los ven representados en su cuerpo a través de diferentes factores como lo es la sudoración, las palpitaciones de su corazón aceleradas, falta de oxígeno, entre otras. Por medio de la Biodanza y la Terapia Gestalt, el consultante logra hacer un reconocimiento de estos síntomas y de las situaciones estresantes que generan estas manifestaciones corporales, alcanzando lo que se conoce como cierre de la Gestalt, es decir, terminar el proceso que se está vivenciando, enfrentando la situación, siendo consciente de las reacciones corporales y emocionales, y cerrando el ciclo de la experiencia. Es en este punto donde el individuo logra satisfacer sus necesidades.

Cabe anotar que el desarrollo teórico de la Biodanza como técnica de la Terapia Gestalt para trabajar con personas que vivencian momentos de ansiedad, permite que el consultante no solo tenga conocimiento sobre la ansiedad, sino que también conozca información específica sobre la aplicabilidad de la Biodanza en la canalización de las emociones que representan un factor de riesgo desencadenante de la ansiedad y la identificación de otras técnicas usadas desde la Terapia Gestalt para tal fin, posibilitando así que el consultante pueda seleccionar la técnica terapéutica que más se adecue a sus necesidades.

Una vez analizados los fundamentos teóricos abordados en el desarrollo del trabajo, se sugiere la implementación de la Biodanza, como uno de los métodos de aplicación de la Terapia Gestalt, para personas que vivencian ansiedad-estado, es decir, aquella manifestación emocional temporal que experimenta el organismo, caracterizada por sentimientos y de una activación del sistema nervioso, y que se presenta de manera transitoria o pasajera. Por su parte, la Biodanza como técnica para tratar la ansiedad-rasgo, debe ser más estructurada en relación con su modelo de implementación, el contexto en el que su aplicabilidad genera beneficios, así como los riesgos que se corren al utilizarla; y debe ser cuidadosa para no generar resultados contraproducentes en personas que presentan situaciones patológicas más críticas. La anterior consideración se da porque la ansiedad-rasgo es aquella experimentada por individuos que, por su personalidad o por una carga genética, tienden a ser vulnerables a padecer trastornos de ansiedad y depresión; incluso, algunos autores consideran que la ansiedad rasgo en su nivel más elevado se experimenta a través de un Trastorno de Ansiedad Generalizada. Las personas que presentan esta patología requieren de una intervención específica de acuerdo con sus necesidades, mientras que la Biodanza cumpliría un papel de complemento o apoyo mas no sería la base del proceso psicoterapéutico principal dado que esta demanda sesiones más amplias e intensas y una mayor exigencia del profesional. Además, no se recomienda la Biodanza para pacientes en fase aguda, crónica avanzada o cuidados paliativos, en estos casos se debe intervenir con otro tipo de técnicas.

Complementando lo anterior, se sugiere practicar la Biodanza en sesiones grupales porque incrementa la cohesión y comunicación entre los individuos, permitiendo alcanzar niveles de efectividad mayores para todos, mejorando la calidad de vida del grupo y su entorno en relación con su estabilidad emocional, inteligencia emocional, manejo del dolor, entre otros, al mismo tiempo que mitiga el riesgo de presentar otro tipo de alteraciones psicológicas.

Finalmente, el presente trabajo tiene como propósito ser una base o punto de partida para se desarrollen próximas investigaciones cuyo objetivo sea ampliar y fortalecer los mecanismos que presenta la psicología humanista para el tratamiento de la ansiedad, principalmente en la creación de metodologías de intervención a través de la terapia Gestalt, el arte y la música. Adicionalmente, a partir de esta investigación, se hace una invitación para que en Colombia se desarrolle y se ponga en práctica la Biodanza, una disciplina que ayuda a acelerar el proceso celular, metabólico, neuroendocrino, inmunológico, hormonal y emocional, la cual es un apoyo que puede complementar los procesos psicoterapéuticos y la medicina general.

## REFERENCIAS

Aldana Yepes, P. J., & Becerra Rodríguez, D. K. Aporte de la biodanza al desarrollo humano en la dimensión emocional de los desmovilizados del conflicto armado en Colombia.

Arbeláez, L. (2010). Perls se basó en los trabajos desarrollados por W. Reich en relación con la teoría del cuerpo como sistema de defensa y coraza caracterológica. Universidad CES. Medellín. Disponible en [https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/468/1/Analisis\\_concepto\\_darse\\_cuenta.pdf](https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/468/1/Analisis_concepto_darse_cuenta.pdf)

Bisaro, E. M. (2013) La institucionalización de la psicoterapia Gestalt en el campo de la psicología de Córdoba (Bachelor's thesis). Disponible en <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/17798>

Burga, R. (1981). Terapia Gestáltica. Revista Latinoamericana de Psicología. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá.

Cabrera, M. M. A., Díaz, D. L., & Arias, Á. A. (2020). Efectividad de la biodanza R en personas con trastorno mental grave y familiares en un hospital de día artículo. ENE Revista de Enfermería, (14), 5.

Castañeda, G. (2009). La biodanza como práctica corporal en relación con la promoción de la Salud, Educación Física y Deporte.

Castelblanco, C & Romero, R. (2016). Equilibrando las emociones a través de la biodanza. Bogotá. Disponible en <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/795/UrreaCastelblancoCarolina.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Ceballos, D (2017). Teorías de la ansiedad en la terapia Gestalt. Medellín. Disponible en <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/2495>

Coca, K, (2013). La biodanza como instrumento de estimulación de las capacidades expresivas a un grupo de “Autoconocimiento desde la Psicoterapia Gestáltica” en estudiantes de la UPEA. Universidad Andina Simón Bolívar. Disponible en <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1106/2/TS-79.pdf>

De Castro, A., Sierra, J. C. D. L. O., & Rizcala, A. D. C. E. (2016). Experiencia de ansiedad desde la perspectiva humanista existencial en estudiantes universitarios de Cali y Cartagena. Itinerario Educativo: revista de la Facultad de Educación, 30(68), 79-94. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6290700>

De Castro, A. M., & Peña, A. M. G. (2011). Corporalidad en el contexto de la psicoterapia. Psicología desde el Caribe, (27), 223-252. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21320708011.pdf>

Diario El País (2021). Naomi Osaka retoma los entrenamientos luego de varias semanas de ausencia por 'ansiedad'. Disponible en <https://www.elpais.com.co/deportes/tenis/naomi-osaka-retoma-los-entrenamientos-luego-de-varias-semanas-de-ausencia-por-ansiedad.html>

Echeburúa, E; Salaberría, K & Fernández, J. (1993). Ansiedad normal, ansiedad patológica y trastornos de ansiedad, ¿Un camino discontinuo? Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco.

Galeano, M. (2004). Estrategias de investigación social cualitativa: el giro en la mirada. Medellín. La Carreta.

Gamboa Barrón, J (2010) Efecto de un programa de Biodanza en un grupo de estudiantes de la carrera de psicología con síntomas ansiosos. Universidad Nacional Federico Villarreal, Perú. Disponible en <https://www.iztacala.unam.mx/>

Herrera, P., Mstibovskyi, I., Roubal, J., & Brownell, P. (2018). Investigando la terapia Gestalt para la ansiedad en dispositivos basados en la práctica: un diseño experimental de caso único. Revista Argentina de Clínica Psicológica. Argentina. Disponible en URI: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/152631>.

Jaramillo, R. (2017). Introducción a la teoría de campo: una mirada gestáltica. Lima.

Kepner, J. (2010). La ansiedad, la Respiración y el Cuerpo.

Lambert, (2013). Bergin and Garfield's handbook of Psychotherapy and Behavior Change. John Wiley&Sons.

Lozano Arbañil, M. A, (2019). Taller de biodanza en la socialización de estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Privada. Disponible en <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31353>

Merlo, E. (2015). Biodanza: abordaje terapéutico. Buenos Aires.



Ministerio de Salud y Protección Social, (2015). Encuesta General de Salud Mental. Bogotá D.C. Disponible en [http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud\\_mental\\_tomol.pdf](http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomol.pdf)

Muñoz, C; Garzón, D. & Cuartas, J. (2014). Aportes de la propuesta del sistema BIODANZA en la afectividad de los participantes del grupo Biodanza, Opción de Vida Medellín. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bello. Colombia.

Perls, F. S. (1973). El Enfoque Gestalt y Testigos de La Terapia. Editorial Cuatro Vientos. Santiago de Chile.

Perls, F. S. (1974). Sueños y Existencia. Chile.

Perls, L. (1994). Viviendo en los límites. (3ª ed.) México. Trabajo original publicado en 1992.

Profamilia, (2020). Informe 3. Ansiedad, depresión y miedo: impulsores de la mala salud mental durante el distanciamiento físico en Colombia. Disponible en <https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2020/05/Informe-3-Ansiedad-depresion-y-miedo-impulsores-mala-salud-mental-durante-pandemia-Estudio-Solidaridad-Profamilia.pdf>

Quevedo, C. A., Viera, E. C., & Pascual, I. R. (2021). Biodanza: revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (39), 2. URI <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7588204>

Robine, J (2009). Una Terapia de las Formas de la Experiencia. Conferencia de clausura XI Congreso Internacional de Terapia Gestalt. Madrid.

Salamá, H. (2012). Gestalt 2.0. Actualización en Psicoterapia Gestalt. México.

Sierra, Ortega, Zubeidat, (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Universidad de Fortaleza. Fortaleza, Brasil. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Sohom, I. 2017. Biodanza y pensamientos constructivos. Facultad de Humanidades. Licenciatura en Psicología Clínica. Universidad Rafael Landívar. Quezaltenango. Guatemala.

Spradley (1980) Participant observation. New York: Holt, Rinehart, and Winston. Citado en González, T & Cano, A. Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: tipos de análisis y proceso de codificación. Hammersley (2001).

Stange, I & Lecona, O, (2014). Conceptos básicos de la Terapia Gestalt. Universidad Gestalt de América, México. Disponible en <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905603/eureka-11-1-17.pdf>

Toro, R. (s.f.). Entrevista con Rolando Toro Araneda, creador del sistema Biodanza. Biodanza. Blog. Buenos Aires.

Toro, R. (2000). Biodanza. Santiago de Chile. Editorial Cuarto propio.

Toro, R. (2008). Biodanza (Spanish Edition), Editorial Olavabrás.

Toro, R. & Ochos, D. (2011). Evaluación y formulación de caso para los trastornos de ansiedad en Colombia. Revista Iberoamericana de Psicología. Disponible en <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.4101>

Vásquez, F. (2000). La Relación Terapéutica del Aquí y el Ahora en Terapia Gestáltica. In Anales de la Facultad de Medicina (Vol. 61, No. 4, pp. 285-288). Universidad Nacional Mayor de San Marcos