



**Universidad Internacional de La Rioja**  
**Facultad de Educación**

# Biodanza, un sistema de vivencias integradoras en el aula de Educación Infantil para el desarrollo total del niño.

Trabajo fin de grado presentado por:

Titulación:

Línea de investigación:

Director/a:

**ELENA IRANZO SORIANO**

GRADO MAESTRO EDUCACIÓN INFANTIL

Propuesta de Intervención

Virginia García Coll

Ciudad Valencia

20 de Junio de 2014

Firmado por: Elena Iranzo Soriano

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.8 Métodos pedagógicos  
1.1.9 Psicología de la educación

## **RESUMEN**

El presente trabajo desarrolla una propuesta de intervención para la etapa de Educación Infantil basada en la Biodanza. El objetivo principal es la introducción de dicha disciplina terapéutica en las aulas para trabajar aspectos emocionales, afectivos, sociales, psicológicos y corporales a través de las vivencias grupales que proporciona Biodanza ayudado por la música y el movimiento. De esta manera se sostiene al niño a que tenga un desarrollo integral, lo que hace que repercuta en un mejor rendimiento educativo y personal.

Así se presenta esta manera de trabajar con los niños desde el interior de la persona, engendrando a niños armónicos, plenos y felices, donde estas nuevas raíces, les influirán en una educación plena y comprometida.

**Palabras claves:** Biodanza, desarrollo integral, aspectos emocionales-afectivos-sociales.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....	4
1.1 JUSTIFICACIÓN.....	4
1.2 OBJETIVOS .....	6
1.2.1 Objetivo general .....	6
1.2.2 Objetivos específicos.....	6
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....	7
2.1 CONSEGUIR UN DESARROLLO INTEGRAL .....	7
2.1.1 Un repaso a la educación emocional.....	7
2.1.2 Cultivar las fortalezas personales .....	9
2.2 UNA MIRADA A LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL .....	11
2.2.1 Características afectivo-emocionales de niños de 0-6 años (maduración emocional) .....	11
2.2.2 Características motoras de niños de 0-6 años (maduración motora).....	12
2.3 MARCO LEGISLATIVO .....	13
2.4 CAMINANDO POR BIODANZA.....	14
2.4.1 ¿Qué es Biodanza? .....	14
2.4.2 ¿Cómo se vive Biodanza?: sus elementos .....	15
2.4.3 ¿Cómo surgió Biodanza? .....	16
2.4.4 Biodanza en nosotros .....	16
2.4.5 Biodanza y el proceso de enseñanza-aprendizaje.....	18
2.4.6 Casos trabajados con Biodanza: antecedentes .....	20
CAPÍTULO III. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	21
3.1 INTRODUCCIÓN.....	21
3.2 CONTEXTUALIZACIÓN.....	21
3.3 MUESTRA .....	21
3.4 METODOLOGÍA DE BIODANZA.....	22
3.4.1 ¿Cómo son los ejercicios de Biodanza? .....	22
3.4.2 ¿Cómo es una sesión de Biodanza?.....	23

3.5 MATERIALES Y RECURSOS .....	24
3.5.1 Materiales.....	24
3.5.2 Recursos espaciales .....	24
3.5.3 Recursos personales .....	24
3.6 TEMPORALIZACIÓN .....	25
3.7 CRONOGRAMA.....	25
3.8 EJERCICIOS-PROPIUESTA.....	26
3.9 EVALUACIÓN .....	40
 CAPÍTULO IV. LIMITACIONES, CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA .....	43
4.1 LIMITACIONES.....	43
4.2 CONCLUSIONES .....	43
4.3 PROSPECTIVA .....	44
 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA.....	45

**“Si no escalas la montaña, jamás podrás disfrutar del paisaje”**

**Pablo Neruda**

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1 JUSTIFICACIÓN

Me gustaría hablar primeramente que la motivación principal que he tenido al elegir dicho tema, es porque he vivido Biodanza en primera persona. Sentir personalmente los maravillosos efectos de dicho sistema en mí misma, hace que quiera plasmar en mi propuesta de intervención, cómo esta herramienta de integración socio-emocional puede ayudar a las personas y especialmente a los niños, ya que es en la infancia donde ya se debe potenciar la mente, emoción y acción para coordinar pensamientos, emociones y acciones que hacen que el niño asiente una base importante para “moverse en la vida”. Así, es que mi práctica durante un tiempo y mi paso por este maravilloso sistema, me anima encarecidamente a plasmar todo lo que puede ofrecer y sea reconocida, conocida y vista como una propuesta que se pueda considerar integrante en un aula.

En Educación Infantil se pretende trabajar de manera integral, activa, dinámica, habiendo una experimentación directa sobre las tres áreas principales que forman el proceso de enseñanza-aprendizaje en las aulas de 0 a 6 años. El alumno forma parte de una evolución donde es el protagonista en todo momento desarrollando acciones de manera intelectual, reflexiva, emocional, centrándose en su cuerpo, y en el de otros, habiendo una socialización que promueve situaciones de aprendizaje tanto de manera individual como grupal.

El niño va experimentando y transformándose tanto con sus vivencias dentro del aula como fuera de ella, en todos los contextos, abordando problemas, acontecimientos, situaciones que lo enriquecen de manera afectiva, social, física, intelectual durante el crecimiento y su senda en la vida.

Durante esta etapa, en muchas ocasiones se deja de lado y no se le da tanta importancia a aspectos como emociones, sentimientos, afectividad, relaciones, autoestima, falta de socialización, integración grupal, motivaciones, valores, etc. y que son complementos indispensables para que haya un buen desarrollo cognitivo completo. En Educación Infantil, es el momento idóneo para ir trabajando de manera temprana aspectos sobre educación emocional, afectividad positiva de manera cooperativa, ya que repercuten y aumentan el bienestar social y personal del niño, lo que también afecta de manera directa sobre su desarrollo personal y educativo.

Para plasmar la importancia de la educación emocional en la vida de nuestros niños, se expresan cuatro aspectos relevantes dentro de ella:

-*Conciencia de uno mismo*: para reconocer los propios sentimientos, estados de ánimo, expresar voluntariamente emociones, dramatizarlas, etc.

-*Autorregulación*: cuando se toma conciencia de las propias emociones y se aprende a controlarlas.

-*Motivación*: cuando se tiene motivación se es capaz de llegar a metas importantes, mejorar la autoestima, el optimismo, se inhiben pensamientos negativos, impulso de éxito, etc.

-*Empatía*: cuando se experimenta el estado emocional de otras personas, se captan sus estados y se reacciona de manera apropiada.

Hoy en día y observando como se encuentra el sistema educativo, la educación emocional y todos los aspectos descritos anteriormente, deberían de tener una inclusión más relevante y aprovechar las potencialidades de cada niño para llegar a un desarrollo óptimo de competencias, convivencia, relaciones intra-interpersonales, valores, afectividad, el cual ayuda al niño a mejorar su vida personal y a su rendimiento escolar.

Con todo ello, aquí es donde interviene Biodanza, una propuesta educativa integradora, una pedagogía activa, que pretende ofrecer herramientas a través de su práctica al niño para desarrollarse en el plano afectivo, físico, intelectual y social, confluendo experiencias vivenciales que ayuden a ese progreso o crecimiento y que influya en su vida otorgándoles mecanismos íntegros para la vida. La práctica de Biodanza en las aulas, crea en el niño nuevas raíces profundas y trascendentales que hacen que aprenda a aprender, desde una perspectiva más íntegra, afectiva y emocional, desplegando y floreciendo potenciales innatos, redirigiendo sus vidas y viviendo en armonía con los demás y con ellos mismos.

El fundador de esta metodología, dice de ella: “La Biodanza es un sistema de integración humana de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones ordinarias de la vida. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo” (Toro, 2007, p.39).

Y tras la justificación de la elección con ilusión de dicho tema para realizar este trabajo, se continúa con un marco teórico en el cual se podrán visionar varios aspectos, como un repaso a la educación emocional, una mirada a la estapa de Educación Infantil, un marco legislativo, y un recorrido por Biodanza, contemplando conceptos importantes que influyen en la educación.

A continuación, se leerá la propuesta de intervención basada en diferentes sesiones de Biodanza para llevarlas a la práctica en cualquier centro de educación, donde se amplía la disciplina desde la perspectiva más práctica, donde ya se desempeña la praxis.

Y para coronar el presente trabajo se concluirá con las limitaciones, conclusiones y prospectiva que se han meditado y considerado, para divisar un futuro donde sea posible abrir un hueco a esta disciplina tan global y plena, junto con el apartado de referencias bibliográficas y bibliografía donde se plasman las fuentes más relevantes para el estudio de dicho tema elegido.

## **1.2 OBJETIVOS**

---

Primeramente se describe el objetivo general que se pretende conseguir en el presente trabajo, con la finalidad más importante que los niños pueden llegar a vivir gracias a Biodanza:

### **1.2.1 Objetivo general**

-Introducir la práctica de Biodanza en las aulas como técnica pedagógica para ampliar el desarrollo integral del niño, y tener vivencias grupales que repercutan en cambios sociales, psicológicos y corporales que favorezcan para ayudar en los medios y entornos educativos y personales.

Así mismo, el anterior objetivo general se materializará en los siguientes objetivos específicos:

### **1.2.2 Objetivos específicos**

-Consolidar la actividad cognitiva a través de la conciencia emocional, mejorando su motivación, interés, creatividad, y concentración, beneficiando en su armonía educativa.

-Promover el desarrollo de latentes afectivos: emociones, unión, autoestima, moderados por la música, el movimiento y su expresión corporal.

-Favorecer actitudes esenciales de afecto, adhesión, empatía, integración, reforzando el potencial individual de cada uno.

-Adquirir recursos necesarios para la vida: equilibrio, valores, asertividad, tolerancia, autoconcepto, confianza, comunicación, expresión, autoestima, etc. conexiónando con la armonía y felicidad mediante el trabajo grupal de Biodanza.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 CONSEGUIR UN DESARROLLO INTEGRAL

#### 2.1.1 Un repaso a la educación emocional

Hoy en día, la sociedad en la que vivimos, se centra en relaciones y situaciones llenas de incomunicación, soledad, falta de tiempo, violencia, individualismo, etc. donde se transmite de ejemplo a nuestros menores modelos de relaciones superficiales, breves y con escaso contenido emocional. Los nombrados anteriormente son algunos de los aspectos que sobreviven dentro de las relaciones humanas y que son fruto de un escaso conocimiento emocional de las personas a sí mismas y a los demás.

Hay que resaltar cómo de importante es la educación emocional como eje o columna dentro de la convivencia en las personas y la infancia como etapa básica para afianzar emociones y pensamientos para una base de toda acción humana.

La familia es la primera institución educativa, donde el niño se construye, aprende, se socializa y se comunica. A la vez también se encuentra la escuela, como segunda institución educativa y la que se ocupa de priorizar los aprendizajes. Pero muchas veces se olvida de reflexionar sobre las emociones, por lo que el cociente emocional baja, y con ello la desmotivación, baja estima, intolerancia, exclusión, ansiedad, etc.

La importancia de una educación emocional en la etapa de infantil, requiere una formación integral, ya que los aspectos emocionales están muy ligados con un buen rendimiento académico y a un bienestar personal y social que influyen a que así sea.

Según Delors (1996) la educación emocional es un complemento esencial en el desarrollo cognitivo del niño y una herramienta primordial en la prevención, ya que muchos problemas tienen su procedencia del ámbito emocional. Dicho informe plantea que la educación para el siglo XXI se basa en cuatro ejes fundamentales, los cuales los nombra como los cuatro pilares de la educación, dentro de su capítulo cuatro, tal y como se plasma en la figura 1.

-*Aprender a conocer:* Las personas deben conocer y comprender todo lo que les rodea, y sentir placer por descubrir, ya que así se aprende a aprender, trabajando pensamiento y memoria.

-*Aprender a hacer:* Conceptos y procedimientos que dan a la persona capacitación para afrontar situaciones y trabajos en equipo.

-*Aprender a ser:* La personalidad, autonomía, responsabilidad, y capacidades de la persona conducen a unas posibilidades de una educación que estima las distintas potencialidades de los alumnos.

-*Aprender a convivir:* Respetar al otro, viviendo en comprensión y con respeto a los valores de colaboración, paz, solidaridad, etc.

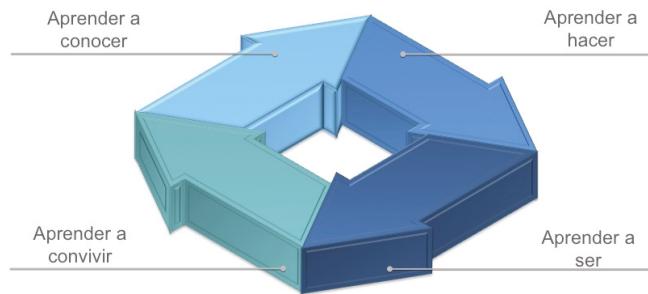


Figura 1. *Los cuatro pilares de la Educación* (Delors, 1996)

Desde la pedagogía, se habla bastante sobre la educación integral, las dimensiones de la persona, incluyendo las emocionales, con la intención de establecer relaciones provechosas entre emociones y pensamiento, como una vía para dirigir la vida de la persona (Darder, 2003).

En la educación de hoy día, habría que poner como meta la armonía en los aspectos cognitivos y emocionales, para enfrentarse de manera responsable, autónoma, a situaciones de la vida con nuevos modos de relacionarse. Así es que hay que señalar que la educación emocional tiene una función muy preventiva en cuanto a los diferentes trastornos de la población escolar, como: marginación, ansiedad, problemas de atención, violencia, conflictividad, etc. (Frías y García, 2007).

La escuela del siglo XXI, ya empieza a asumir y reflejar la doble misión, que es educar tanto el corazón como la cabeza, lo emocional y lo académico, ya que ambos aprendizajes están indudablemente conectados (Fernandez-Berrocal y Extremera, 2005)

“Concebimos la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2005, p.96).

“Los objetivos de una buena educación emocional, se podrían enumerar: tener un mejor conocimiento de las propias emociones, identificar las emociones de los demás, desplegar habilidades para regular las emociones de uno mismo, eludir los efectos dañinos de las emociones negativas, gestar emociones positivas, automotivación, positividad ante la vida, regular emociones, vivir en valores, etc.” (Bisquerra, 2005, p.97).

Para Bisquerra (2005) la educación emocional con una metodología méramente práctica (dinámicas de grupos, juegos, autorreflexión, etc.) puede favorecer el crecimiento de aptitudes y facultades emocionales como (figura 2):

-*Conciencia emocional:* para conocer nuestras emociones y las de los demás. Para ello hay que autoobservar nuestros comportamientos y el comportamiento del resto. Así se comprendería la

diferencia que hay entre acciones, emociones y pensamientos, que consecuencias tienen las emociones, su intensidad, y el lenguaje que conllevan tanto verbal como no verbal.

-*La regulación de las emociones:* algunos de los componentes como la tolerancia a la frustración, manejar la ira, el retraso de la gratificación, afrontar situaciones de riesgo, empatía, etc., son factores importantes para acrecentar la habilidad de la autorregulación. Alguna técnica para ello sería la relajación, respiración, meditación, diálogo interno, hacer autoafirmaciones positivas, etc.

-*La motivación:* muy relacionada con la emoción, ya que a través de ella se llega a la automotivación y lleva al camino de una actividad productiva con voluntad y autonomía personal.

-*Las habilidades socio-emocionales:* ayudan a constituir competencias que posibilitan relaciones interpersonales. Toda relación social está tejida de emociones, por lo tanto impulsan un clima social que favorece a un trabajo grupal satisfactorio y fructífero.

Y la educación emocional dentro de las aulas, hace que sea esencial que el profesorado reconozca y valore lo genuino que cada niño lleva dentro, que los valoren y tengan confianza en ellos, teniendo aptitudes de respeto, atención, cuidado, aceptación, respaldando un amor incondicional. Deben contribuir a que escuchen y sientan su cuerpo, ayudar a destapar todas las riquezas que llevan dentro, en definitiva a expresar lo que son en lo más profundo, ser ellos mismos sin olvidarse de los otros (Fernández, 2005).

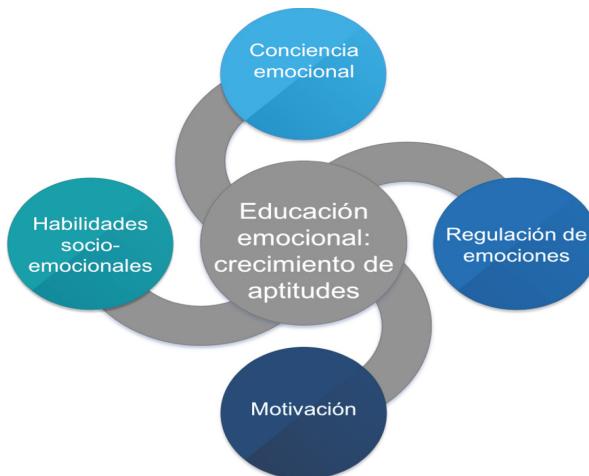


Figura 2. Aptitudes y facultades emocionales (Bisquerra, 2005)

### 2.1.2 Cultivar las fortalezas personales

Forman parte del significado de la vida. Hay que conocerlas, identificarlas y sobre todo cultivarlas. Se deben generar desde la infancia, afianzando a niños confiados, seguros y llenos en potenciales, hayando en ellos pensamientos y emociones estables y con gran adaptación a diversidad de situaciones. Se hallan en la figura 3 y son las siguientes:

#### a) Emoción y sentimiento

“Las emociones son reacciones instantáneas muy intensas programadas filogenéticamente ante ciertos estímulos, todas las emociones se configuran básicamente en el sistema límbico del cerebro”.

“Los sentimientos también son reacciones, pero representativas, en ausencia de estímulo original, es decir, alcanzan permanencia y se independizan de las circunstancias medioambientales que los produjeron” (Ortiz, 2009, p.8).

En la cuestión de enlazar emociones y sentimientos con la educación, Ortiz (2009) afirma: “El sistema afectivo gobierna al sistema cognitivo, lo sostiene funcionando, es el motor impulsor” (p.17).

*b) Motivación*

Es el acto que nos impulsa a pensar, ser o actuar, habiendo un movimiento biológico, de pensamiento, emoción o sentimiento.

Con la motivación, el niño pone las expectativas, intereses y actitudes para alcanzar las metas propuestas.

Según Pintrich y De Groot (1990) existen tres categorías relevantes en la motivación para los contextos educativos:

- Percepciones y creencias individuales sobre la capacidad para llevar a cabo una tarea: competencia, control, autoeficacia, etc.
- Razones para querer implicarse en una tarea: metas, valor, motivación intrínseca, etc.
- Relaciones afectivas hacia una tarea: ansiedad, culpa, orgullo, vergüenza, etc.

*c) Valores*

“Educar en valores implica crear condiciones para estimar los valores que permitan el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes propias para la convivencia pacífica” (Ochoa y Peiró, 2012, p.32).

“Está relacionado con la propia existencia de la persona, afecta a su conducta, configura y modela sus ideas y condiciona sus sentimientos” (Carreras et al., 2006, p.20).

*d) Autoestima*

“La autoestima incluye todos los sentimientos y creencias que tenemos acerca de nosotros mismos y afecta a todo lo que hacemos en la vida”. “Los sentimientos positivos hacia nosotros mismos nos permiten desarrollar nuestro potencial, fijar metas, afrontar los problemas, relacionarnos con otros, asumir riesgos, aportar algo a la sociedad y convertirnos en adultos felices y autorrealizados” (Feldman, 1997, p.8).

*e) Empatía*

“La empatía se considera como la capacidad que tiene una persona de entender una situación emocional de otra y de emitir respuestas relacionadas con el sentir de esa persona” (Henao y García, 2009, p.792).

Cuando los niños se encuentran en situaciones sociales es cuando pueden tener una comprensión emocional propia, de los otros, y regular sus emociones, poniendo en marcha acciones afectivas y calibrar la razón del sentir emociones distintas.

*f) Felicidad*

“La felicidad es algo que podemos cultivar mediante el entrenamiento mental que afecta al cerebro. Por lo tanto, una persona puede lograr, intencionalmente, impactar en las zonas cerebrales que controlan los afectos, emociones y sentimientos, provocar trasformaciones físicas allí, crear y modificar redes y circuitos de comunicación afectiva entre las neuronas, mediante sinapsis de felicidad” (Ortiz, 2009, p.23).

*g) Inteligencia social*

Se podría decir que es una parte de la inteligencia del ser humano que se utiliza para tener relaciones con los demás de manera efectiva. Cuando el niño desarrolla y construye esta inteligencia, se siente más útil para encauzar su vida teniendo una convivencia de calidad, considerando al otro, siendo más solidario e integrándose más fácilmente al grupo. Con ella, se escucha más, se critica menos y se acepta a los demás tal y como son (Goleman, 2006).

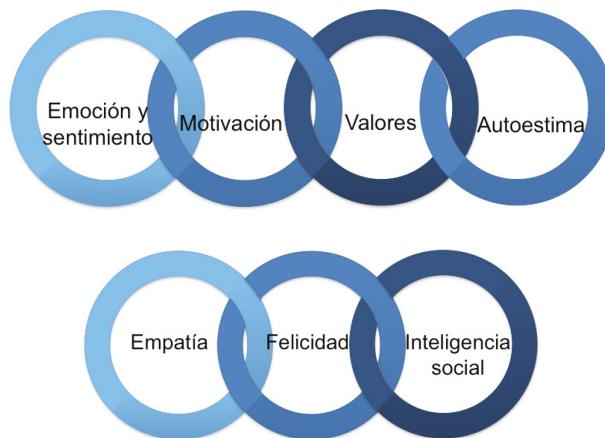


Figura 3. Fortalezas personales (Fuente propia)

## 2.2 UNA MIRADA A LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

---

Se quiere destacar dos características fundamentales que coexisten en la etapa infantil, siendo primordiales para un favorable y dilatado desarrollo.

### 2.2.1 Características afectivo-emocionales de niños de 0-6 años (maduración emocional).

Es necesario plasmar cómo es el desarrollo afectivo en dicha etapa, viéndolo como un proceso clave en la evolución del niño.

Las distintas áreas que conforman el aprendizaje son: lo social, lo afectivo y lo cognitivo. El primer desarrollo afectivo se presenta en el seno familiar y posteriormente en el escolar. Los niños nacen con la necesidad de establecer vínculos afectivos, que son primordiales para su supervivencia.

El afecto son sentimientos inherentes a las personas, por lo que hay una evolución de las cualidades innatas del ser humano. Es fundamental que se produzca de manera positiva, ya que las relaciones y vínculos de las personas dependerán de su desarrollo afectivo.

Su desarrollo se diferencia en dos etapas:

-*0-3 años*: cuando se nace, los afectos están relacionados con la satisfacción de las necesidades vitales como cuidados, alimentación, etc. Más tarde se comienza a interactuar con los cuidadores buscando su afecto y no sólo cubrir necesidades. Estas personas se convierten en sus figuras de apego, las cuales tienen influencia en su desarrollo, ya que sus sentimientos serán influenciados por la conexión que tengan con ellos.

-*3-6 años*: La figura de apego crea reacciones afectivas en los niños. Cuando se aprueban o censuran, crean que dichas reacciones se afiancen o se supriman. Buscan agradar a sus referentes y sienten alegría cuando su conducta se llena de aprobación. Los niños imitan conductas y sentimientos de sus personas representativas, comprendiendo matices más complicados de la manifestación afectiva a nivel no verbal como verbal. Empieza aemerger el concepto de amistad, se relacionan con sus iguales y tienen sentimientos de reciprocidad (Rodriguez, 2014).

### **2.2.2 Características motoras de niños de 0-6 años (maduración motora).**

A continuación se detalla el desarrollo motor normal del niño, siendo un proceso individual y con sus propias peculiaridades:

-*0 - 3 años*: tiene un desarrollo de manera concéntrica, yendo desde las zonas cercanas de la cabeza hasta las más periféricas.

Primeramente el niño mueve y gesticula con brazos, después gatea y camina. Alrededor del año y medio ya anda sin caerse. Cuando tiene dos años avanza en un control voluntario de movimientos, y coordina a la vez piernas y brazos.

-*3 - 4 años*: hay un predominio de la motricidad gruesa con movimientos locomotores, y asoma la motricidad fina con movimientos de manipulación y prensión. Ya controla las articulaciones de manos y dedos como factores individuales, tal y como se demuestra en la etapa del garabateo, y su equilibrio avanza proporcionadamente (ya da saltos con un sólo pie).

-*5 - 6 años*: se perfeccionan las habilidades motoras, sobre todo la motricidad fina. Adquiere una gran capacidad manipulativa y su coordinación ya es avanzada definiéndose su predominio lateral derecha-izquierda (Universidad Internacional de la Rioja, 2014).

## 2.3 MARCO LEGISLATIVO

---

Es necesario introducir un marco legislativo para reflejar qué está establecido sobre una conciencia integral del niño dentro de las enseñanzas de Educación Infantil. La educación integral desde la visión que propone dicha propuesta de intervención debería ocupar un rincón destacado empezando desde infantil y acabando en la universidad, de una manera explícita en los niveles inferiores como superiores de enseñanza.

Dentro del R.D. 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, incluido en el BOE núm.4, se resaltaría:

-*Introducción:*

“El currículo se orienta a lograr un desarrollo integral y armónico de la persona en los distintos planos: Físico, motórico, emocional, afectivo, social y cognitivo y a procurar los aprendizajes que contribuyen y hacen posible dicho desarrollo” (p.474).

-*Anexo, área “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”:*

En esta área de conocimiento hace alusión, a la construcción paulatina de la propia identidad y de su madurez emocional, a la instauración de relaciones afectivas con los demás y la autonomía personal como fases inseparables y necesariamente adicionales.

En el proceso de la construcción personal son valiosas las interacciones de los niños con el medio, el gradual dominio motor, el desarrollo de la conciencia emocional, el cotejo de sus posibilidades y obstáculos, las diferencias con los demás y la autosuficiencia cada vez mayor con respecto a las personas adultas.

A la vez, se atenderá, también, al desarrollo de la afectividad como magnitud primordial de la personalidad infantil, activando el reconocimiento, la expresión y el control floreciente de emociones y sentimientos.

Para todo ello, habrá que contribuir al conocimiento de sí mismo y a la autonomía personal, impulsando el juego como actividad de honor, ya que integra la acción con las emociones y el pensamiento, y favorece el desarrollo social.

-*Anexo, área “Conocimiento del entorno”:*

Para dicha área, se destaca como en la vida escolar, los niños llevan implícito vivir experiencias más amplias que les acercarán al conocimiento de las personas y de las relaciones interpersonales, originando vínculos y desplegando actitudes como confianza, empatía y apego que componen la sólida base de su socialización. En el desarrollo de estas relaciones afectivas, se tendrá en cuenta la expresión y comunicación de las vivencias particulares, de sus emociones y sentimientos, para la cimentación de la propia identidad y para beneficiar la convivencia.

-Anexo, área “Lenguajes: Comunicación y representación”:

En la última área, se destacan las distintas formas de comunicación y representación que sirven de lazo entre sus dos mundos: el exterior e interior, que ayudan a hacer posible el retrato de la realidad, poder manifestar pensamientos, sentimientos y vivencias e interactuar con los demás.

Aquí se destacan dos tipos de lenguaje por su influencia en el presente cometido:

*Lenguaje corporal:* “El lenguaje corporal tiene que ver con la utilización del cuerpo, sus gestos, actitudes y movimientos con una intención comunicativa y representativa” (p.480).

*Lenguaje musical:* “El lenguaje musical posibilita el desarrollo de capacidades vinculadas con la percepción, el canto, la utilización de objetos sonoros e instrumentos, el movimiento corporal y la creación que surgen de la escucha atenta, la exploración, la manipulación y el juego con los sonidos y la música” (p.480).

Para hacer referencia a la legislación vigente, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), se dirá que no hay ningún cambio referente para la Educación Infantil (artículos 12 al 15 de la LOE), así es que se mantienen todos sus principios generales, su estructura con dos ciclos, sus principios pedagógicos y su gratuidad en el 2º ciclo.

## 2.4 CAMINANDO POR BIODANZA

---

### 2.4.1 ¿Qué es Biodanza?

Comenzar el camino por Biodanza, es hacer un recorrido por un sistema de integración socio-emocional, una pedagogía activa combinando vivencia, movimiento y música, dónde el niño se encuentra a sí mismo, con los demás y el entorno.

#### **Su significado:**

La palabra Biodanza la integran dos prefijos: “Bio” que significa vida y “danza” que significa movimiento con sentido e integración. La palabra completa tiene el sentido “La danza de la vida”, creada y descubierta por Rolando Toro, un antropólogo y sociólogo chileno, a finales de los años sesenta. Entre 1968 y 1973 empezó sus experiencias y ensayos con Biodanza en el Hospital Psiquiátrico de Santiago. Viendo que los resultados obtenidos eran muy positivos, se empezó a extrapolar el sistema a todas las personas. El sistema Biodanza trabaja de manera integral la música, la vivencia y el movimiento. “Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro de grupo” (Toro, 2007, p.39).

#### 2.4.2 ¿Cómo se vive Biodanza?: sus elementos.

En este recorrido hay que profundizar en los elementos o pilares básicos de Biodanza, herramienta para la vida, que favorecen a la expresión de los potenciales afectivos, vitales y trascendentales (figura 4):

-*La música*: forma parte de la vida, y con ella se induce a vivencias despertando los potenciales latentes y regulando las funciones orgánicas. Es un estímulo para exteriorizar una emoción incorporada al movimiento. Con ella se logran cambios físicos, emocionales y de conducta en las personas. Permite mejorar la condición de vida a través de las vivencias favoreciendo las posibilidades expresivas de la persona con ella misma, con los demás y su entorno (Castañeda, 2004).

-*La vivencia*: está determinada por lo que cada uno percibe y siente de sí mismo en compañía de los compañeros. Se vive como un contacto sensible, abiertos a la experiencia de experimentar y manifestar la esencia de la vida. “Tiene un valor intrínseco y un efecto inmediato de integración” (Toro, 2007, p.34).

-*El movimiento*: va más allá de la psicomotricidad, educación física y disciplinas afines, aquí “el objetivo del movimiento sirve para despertar las vivencias y activar los procesos de integración neuromotora” (Castañeda, 2004, p.67).

-*El grupo*: se necesita de un grupo de personas para que sea efectiva Biodanza. A través de los compañeros es dónde cada uno puede desarrollar enormemente su capacidad de autonocimiento y tener una percepción propia. Las personas que realizan las sesiones se convierten en espejos para los demás, sin existencia de juicios y habiendo un refuerzo, una unión y una cohesión de todo el grupo. Las situaciones de encuentro tienen el poder de cambiar ampliamente actitudes y formas de relacionamiento humano (Toro, 2007).

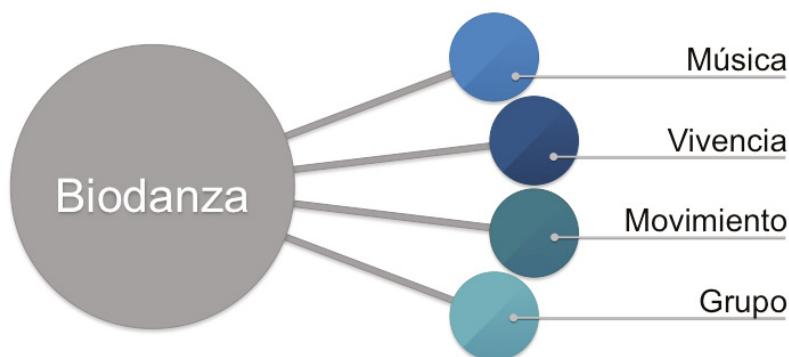


Figura nº 4. Elementos de Biodanza (Toro, 2007)

#### 2.4.3 ¿Cómo surgió Biodanza?

Su fundador empezó trabajando en el Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, haciendo sus primeras investigaciones sobre los efectos que tenían la música y la danza con enfermos mentales del Hospital Psiquiátrico de Santiago. Observó que se producían cambios a nivel conductual, fisiológico y de adaptación al entorno. Poco a poco fue evolucionando en los ejercicios y encuentros y viendo cambios y efectos que también podrían ser beneficiosos para el resto de personas. A raíz de esto, continuó sus experimentaciones con otras personas y empezó a realizar sus primeros congresos, para posteriormente ir formando a todos los interesados en su sistema que quisieran implementar Biodanza a nivel sanitario, social y educativo. Actualmente hay cientos de escuelas, más de 1000 profesores por todo el mundo y sin parar de crecer el número de biodanzantes (Toro, 2001).

#### 2.4.4. Biodanza en nosotros.

Biodanza, es uno de los sistemas más íntegro y completo que existe. El ser humano es un ser emocional, mental y visceral, como las tres partes diferenciadas del cerebro intercomunicadas entre sí y con todo el cuerpo: cerebro instintivo, cerebro límbico o emocional y cerebro superior. Las personas tienen desarrolladas estas tres partes en el cerebro. El creador de Biodanza, Rolando Toro, la desarrolló como un sistema Biocéntrico, es decir, que coloca la vida en el mismo centro (Peña, 2014).

#### ¿Cómo actúa?

Es obligado despuntar previamente el impacto e influjo que radia su práctica en el sistema humano con 4 palabras clave: integradora-adaptativa-límbico-hipotalámica, y que a continuación se explica:

Esencialmente Biodanza actúa sobre el sistema nervioso central, y dentro de éste, en el sistema nervioso autónomo (SNA), encargado de la regulación y funcionamiento de nuestros órganos vitales. Ahí se encuentra el Sistema Simpático (aporta exceso de adrenalina, ritmo cardíaco, presión arterial) y el Parasimpático (contrarresta los efectos). Con la práctica de Biodanza se ayuda a disminuir el nivel de adrenalina, proporcionando vitalidad y entusiasmo y a la vez activando el parasimpático, llenando a la persona de tranquilidad y renovación, así es como integra ambos centros con el movimiento, la música y la vivencia. Su vivencia coopera a que haya un equilibrio neurovegetativo. Su exposición continua a emociones y sensaciones de la persona y los compañeros fomenta la capacidad de una autopercepción y un autoconocimiento. Así es como prepara a nuestro cuerpo y como lo transforma de manera poderosa a nivel existencial como orgánico (Peña, 2014; Toro, 2007).

Su creador, Rolando Toro (2007) manifiesta que “ciertos efectos provocados por las vivencias de Biodanza, son análogos a aquellos producidos por la acción de algunos neurotransmisores y hormonas” (p. 64).

## **Beneficios**

Se presentan varios de sus abundantes beneficios y que son más relevantes en la práctica habitual de Biodanza:

-*Aumento de la alegría*: se crea un “humor endógeno”, ligado a la serotonina que se produce en las vivencias vitalizadoras.

-*Disminución del estrés*: con la combinación de ejercicios de activación y otros de paz y relajación actuando sobre el sistema nervioso.

-*Fortalecimiento del sistema inmunológico*: generando mejores estados de salud en equilibrio y armonía.

-*Mejoría en las relaciones con las personas*: desarrollando las competencias afectivo-sociales de manera que se integra de forma innata: asertividad, confianza, equilibrio, comunicación, englobándose en una satisfactoria inteligencia social, etc.

-*Mejoría en las competencias personales*: con efectos positivos en el aumento de la salud psíquica, autonomía, autoestima, concepto de las propias capacidades, directriz positiva hacia el futuro, tranquilidad interior, seguridad, etc.

-*Expansión de conciencia*: los seres humanos tiene dos tipos de estados de conciencia:

- Estado alternativo (con el sueño y la conciencia ordinaria).
- Estado alterado ( por la meditación, hipnosis, etc.).

A raíz de estos estados, sí se amplía la conciencia sintiendo “éxtasis” (sentir y descubrir la belleza de fuera, identificación con el mundo) e “íntasis” (destapar la belleza que hay en uno, sus potenciales, la felicidad de ser uno mismo).

-*Crecimiento de la inteligencia afectiva*: con Biodanza se trabaja de manera lúdica los conceptos que los expertos escriben sobre la Inteligencia emocional:

- Percibir y aceptar las emociones: por la vivencia grupal de Biodanza.
- Entender las emociones: por la conciencia ampliada.
- Regular las emociones: actúan favorablemente para uno mismo y para los demás, autorregulando y con feedback.

-*Intensidad de la felicidad*: cosechando emociones positivas y su canalización (confianza, optimismo, valores, empatía, etc.), incrementando la capacidad de fluir ante las situaciones, ampliar las fortalezas y virtudes de cada uno, y dar sentido a la existencia personal (Díez, 2011).

Se expone un esquema a modo de síntesis (figura 5), para resumir su influencia en el ser humano:

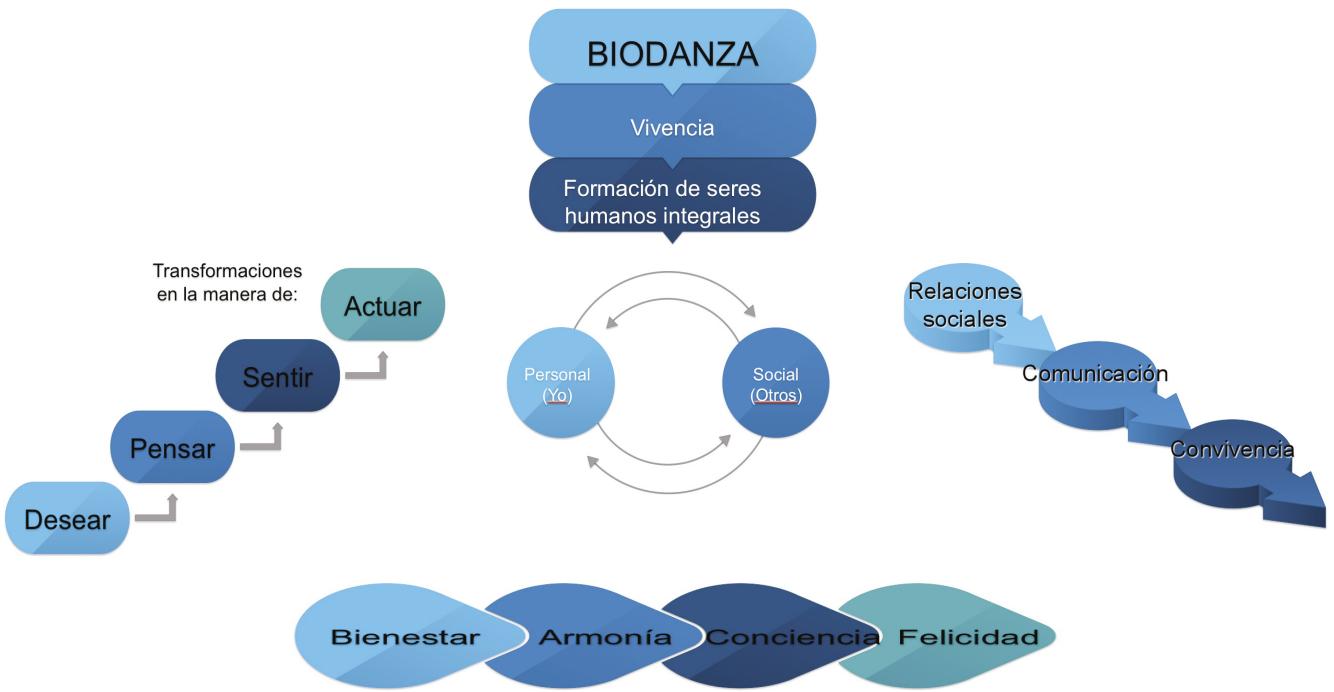


Figura 5. Síntesis Biodanza (Elaboración propia)

#### 2.4.5. Biodanza y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se podría decir que la influencia que puede realizar Biodanza en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños debería ser tenida muy en consideración. A través de diferentes estudios, investigaciones, escuelas de Biodanza, etc. se han comprobado los beneficios que aporta su práctica habitual y la influencia tan positiva y experimental que revierte en la persona.

El creador de Biodanza, Toro (2007) afirma como se encuentra el propósito de incorporarla dentro de la educación, como una herramienta o ramo más:

Nuestro propósito es incorporar la Biodanza como ramo habitual y como mediación afectiva dentro de la educación clásica. En muchos países ya ha sido incorporada. En Italia hay 200 escuelas en que los niños hacen Biodanza; también en Fortaleza, en Brasil. Nosotros estamos siendo incorporados en muchas partes en las llamadas disciplinas convencionales de educación y terapia, no como una alternativa, sino como una continuidad de las ciencias humanas. Aquí tenemos un ejemplo en que aparece la Biodanza incorporada al sistema educacional de forma oficial. En el diario oficial del estado de Río de Janeiro, con fecha 31 de marzo de este año, se declara lo siguiente: "Se instituye una semana de Biodanza y Educación Biocéntrica en el estado de Río de Janeiro. Se incorpora la Biodanza en todas las escuelas públicas estatales y, en forma anual, una Semana de Biodanza y Educación Biocéntrica en las escuelas, en un período que debe ser determinado por la secretaría de Educación del Estado". En Milán ya está incorporada al sistema educacional y estamos tratando de institucionalizar la Biodanza en hospitales, centros de salud y centros educacionales (p.111).

Dicho esto, se puede extrapolar Biodanza a la etapa de Educación Infantil donde el niño como protagonista está sumergido en su plasticidad neuronal y sembrando sus raíces tanto cognitivas, emocionales y físicas. Tal y como ya se ha cristalizado y matizado anteriormente cómo actúa dicha herramienta, es obvio cómo todos los beneficios y frutos que aporta, refuerzan e impulsan un interior humano integral que incide en todos los planos del niño (afectivo, familiar, social y educativo).

Biodanza incurre en muchos aspectos prioritarios necesarios para que el niño pueda desarrollar una educación adecuada integral, trabajando herramientas para la vida, fortalezas, una conciencia emocional reequilibrada, latentes afectivos, nuevas actitudes y cambios positivos que se fusionan para dar al niño una armonía y felicidad que influye en la manera de vivir su día a día en el aula y como consecuencia el niño se verá con más predisposición a aprender a aprender, aprender a ser, aprender a convivir, y aprender a hacer, influyendo todo ello en su actividad cognitiva, teniendo una plena satisfacción por lo que hace en el aula.

Sintiendo las vivencias grupales, como principal elemento, el niño desarrollará una mejor cohesión grupal y mejorará en la expresión y comunicación, incidiendo también en su manera de ser, pensar o actuar, provocando en él sentirse parte de los demás, por lo que afectará en su trabajo con él mismo y con los demás en el aula muy positivamente.

Hay que mencionar el papel del maestro y de la familia, los cuales deben participar en este núcleo, ya que hay que inculcar y ayudar a los niños a aprender a ser felices, y esto no es cuestión del sistema educativo solo, sino una acción conjunta de los dos ámbitos. En el ámbito de la educación, se pueden ofrecer variedad de posibilidades, pero se destaca que se deben poner los conocimientos en acción, para así fomentar un proceso de enseñanza-aprendizaje de calidad potenciando el bienestar del niño.

En definitiva, cuando se crean raíces profundas que hacen que el niño crezca interiormente, a la vez éstas, están creando mejoras en los planos psicológicos, sociales, cognitivos que generan niños felices, armónicos y plenos, por lo que todo ello se plasma y visiona en una labor educacional íntegra y efectiva, con niños comprometidos e implicados en su quehacer diario (figura 6).



Figura 6. *Biodanza en las aulas* (Elaboración propia)

#### 2.4.6. Casos trabajados con Biodanza: antecedentes.

Es de obligación presentar casos, contribuciones o estudios realizados con Biodanza durante los años que este sistema de crecimiento personal está en “acción”. Este sistema terapéutico tiene estudios sobre bases biológicas, antropológicas, psicológicas, y científicas y aprobadas desde un nivel metodológico. Con ello, se deja constancia más aún si cabe de los numerosos beneficios, frutos y provecho que se pueden manifestar con la práctica de dicha herramienta en todos los ámbitos. Algunos de los ejemplos serán los siguientes:

- *“Contribuciones de la Biodanza a lo transpersonal/integral: un estudio empírico utilizando la cámara Kirlian GDV”:*

Este estudio se realizó en la Fundación Universitaria Los Libertadores, de Bogotá, Colombia. Su objetivo era averiguar si la práctica de Biodanza contribuía al bienestar personal, en relación con la vivencia transpersonal. La muestra fueron 41 estudiantes, los cuales fueron sometidos captando sus campos bioelectromagnéticos por la cámara Kirlian GDV antes y después de la práctica de Biodanza. Los resultados encontrados fueron que después de las sesiones se produjo un incremento en el bienestar y el campo electromagnético estaba más armonizado (Flórez, 2011).

- *Tesis de grado: “El aporte de la Biodanza en el desarrollo de la autoestima de las estudiantes de la escuela de formación docente de “Inepe” durante el semestre abril-septiembre 2009”:*

Se realizó un trabajo de investigación para comprobar la buena contribución de Biodanza en el desarrollo de la autoestima y la autoeficacia, obteniendo unas conclusiones favorables observando que el 90% de la autoestima había mejorado y que iba desapareciendo el complejo de inferioridad, recuperando el sentido de la vida al realizar su práctica (Guevara, Padilla y Toledo, 2010).

- *Tesis de grado: “La Biodanza como sistema transformador en un grupo de mujeres adultas mayores que participan del taller de Biodanza “Imago Mundi” en la comuna de las condes, Santiago de Chile”:*

La investigación tenía el sentido de conocer los beneficios que brinda Biodanza para el desarrollo personal del adulto favoreciendo su salud, integración social y bienestar. Los resultados fueron evidentes, viendo cambios físicos (fluidez al hablar, serenidad, posturas, etc.), cambios en las relaciones interpersonales dejando atrás la incomodidad de tener contacto corporal, y sus estados de ánimo fueron de más felicidad, seguridad ante los acontecimientos de la vida, bienestar corporal y mucho más amor por los demás (Bakulic, 2013).

- *“Efecto de un programa de Biodanza en un grupo de estudiantes de la carrera de Psicología con síntomas ansiosos”:*

Su propósito fue determinar el efecto de un programa terapéutico a través de Biodanza en un grupo de estudiantes de la Universidad de Lima, que tenían indicadores de ansiedad alto y medio. De los 48 estudiantes, permitió reducir significativamente la ansiedad en 22 participantes, siendo el 46% de la muestra investigada, proporcionando un ambiente psicosocial gratificante que propició señales adecuadas de estabilidad emocional (Gamboa, 2010).

## CAPÍTULO III: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 3.1 INTRODUCCIÓN

Para poder desarrollar todo lo anteriormente mencionado y destacado sobre como puede trabajar Biodanza en la etapa de infantil, es necesario plasmar la acción necesaria para ello. Así es como se va a desarrollar un programa adaptado a la escuela con contenidos basados en dicha herramienta-pedagogía para llevar a cabo toda su eficacia en beneficio del niño en su plenitud, a niveles físicos, psicológicos, cognitivos y sociales.

### 3.2 CONTEXTUALIZACIÓN

La propuesta de intervención que se desplegará a continuación debe ser aceptada como camino hacia una mejora, por lo que está adecuada a cualquier centro que quiera incorporarla como parte de su currículum. Las sesiones de Biodanza se pueden ir modificando según las exigencias del centro, características de los alumnos o si se quiere trabajar algún aspecto de más relevancia o preocupación.

### 3.3 MUESTRA

Esta herramienta es tan poderosa y completa, que se puede realizar en variedad de personas. Dado que la propuesta está enfocada en la etapa de Educación Infantil, las sesiones son aptas para ir escogiendo ejercicios que mejor se adapten a la muestra de niños que tenga el centro. Cada centro es diferente, pero en líneas generales todos los ejercicios de Biodanza trabajan de forma global, abarcando todas las necesidades que se necesiten cubrir, ya que cada grupo tiene sus características (edad, facultades, resistencias) dentro de un contexto socio-cultural, abriendose a la perspectiva de la flexibilidad.

Según Toro (2007), las áreas de aplicación se pueden diferenciar en tres tipos de grupos humanos:

-Grupos específicos con características símiles: niños, adolescentes, adultos, ancianos, embarazadas, grupos de parejas, grupos familiares (abuelos, padres, tíos, etc.).

-Grupos heterogéneos de adultos con problemas: como falta de afecto, dificultades para hacer relaciones, personas con estrés, ansiedad, con falta de impulso vital, inseguridad, y variedad de síntomas psicosomáticos.

-Grupos de rehabilitación existencial: personas que tienen trastornos en la motricidad.

### 3.4 METODOLOGÍA DE BIODANZA

---

Es preciso hablar detenidamente de la metodología de trabajo de Biodanza, ya que su intrusión en la persona es de manera global, activa y participativa.

Como ya se ha comentado, la vivencia es el núcleo central, donde cada niño fusiona mente y cuerpo. Esta vivencia transformadora desde el primer instante, enriquecerá con aprendizajes muy elocuentes.

Al estar enfocada dicha propuesta a los niños en general, hay que tener en cuenta que se debe basar para ellos en un juego lúdico a la vez que experimental, fomentando sus potenciales divirtiéndose.

La interacción grupal que surge en los encuentros es bidireccional, es decir, hay una retroalimentación todos de todos, dejando lugar al trabajo individual pero grupal a la vez, creando una atmósfera de seres únicos e irrepetibles.

La música y la expresión corporal hacen su camino conectando las emociones con el movimiento.

Se debe preponderar, que Toro (2007) afirma que Biodanza estimula cinco líneas de vivencia, que son áreas del ser humano y son pilares de sostenimiento:

1. Vitalidad: activando la energía, la actividad motora, acelerando las condiciones sanas con motivación por la vida.
2. Sexualidad: la capacidad de sentir un placer cuando se comparte, de la música, del movimiento, etc. Representa al goce de vivir.
3. Creatividad: la capacidad de cambio y renovación, creación artística.
4. Afectividad: la comunicación afectiva, solidaridad, dar y recibir apoyo del otro.
5. Transcendencia: la capacidad de la expansión de la conciencia.

#### 3.4.1. ¿Cómo son los ejercicios en Biodanza?

Los ejercicios en Biodanza pueden ser en parejas, individuales y también grupales. A la vez están clasificados en cuatro categorías fundamentales según lo que se trabaje, tal y como explica Janoher (2007):

1. Integración motora: para integrar a nivel motor.
2. Integración afectivo-motora: donde se integran los gestos a las emociones.
3. Comunicación afectiva y comunión: donde se expresan los sentimientos y emociones a través de miradas, gestos y con contacto.
4. Específicos de expresión de los potenciales genéticos: en estos ejercicios los participantes ya tienen una mayor madurez vivencial para hacerlos (no se realizarán con niños ni con iniciantes).

### 3.4.2. ¿Cómo es una sesión de Biodanza?

Tal y como afirma Toro (2007): “La Biodanza no es practicable individualmente; resulta eficaz cuando es realizada en un grupo afectivamente integrado, el cual ofrece posibilidades diversificadas de comunicación y sirve de “continente afectivo” para cada uno de los participantes durante la realización de las vivencias” (p.40).

Dicho lo anterior, los protagonistas principales, los niños, tendrán una sesión semanal que puede tener una duración de 45 minutos aproximadamente, teniendo una duración cada ejercicio individual de 4-5 minutos como máximo, habiendo seis partes de ejercicios que se repiten en ellas:

1º Se hará una “rueda de apertura”, donde sentados en círculo se habla sobre la sesión que va a dar comienzo y si cada uno quiere hacer comentarios sobre la sesión anterior o expresar cualquier cuestión.

2º El ejercicio de “ronda de inicio”: el primer ejercicio con inicio ascendente.

3º Dos ejercicios de “activación”: para llegar al máximo punto de activación del Sistema Nervioso Simpático.

4º Dos ejercicios de “regresión”: para llegar a una parte más descendente, activando ahora el Sistema Nervioso Parasimpático.

5º Concluyendo con el ejercicio de “ronda final”: donde se vuelve a ascender sólo un poco, y así los participantes puedan volver a retomar sus acciones normales de vida (figura 7).

6º Al finalizar cada sesión, se hará una “rueda de evaluación” para expresar como ha ido la sesión y si hay algo que quieran decir.



Figura 7. Curva sesión de Biodanza (Janoher, 2007)

Es enriquecedor que puedan participar niños, familia y profesores, y tener otra óptica de compartir cimentando lazos sensibles desde el disfrute.

En las sesiones iniciales, y más trabajando con niños, es muy recomendable que el facilitador de Biodanza (persona que dirige la herramienta, explica y sirve de modelo) realice los ejercicios con el grupo, creando una atmósfera permisiva y estimulativa.

Las consignas, son unas pequeñas explicaciones que el facilitador dice al grupo sobre cada ejercicio que se vaya a realizar, y serán las siguientes:

- Nombre del ejercicio.
- Cómo se realiza y una demostración ante los demás.
- Cuál es el efecto que tiene sobre la persona.

El facilitador influye sobre los participantes, por lo que debe dar las consignas con expresividad, emoción, encumbramiento y tener un tono de voz apropiado a cada ejercicio, para llegar a motivar el movimiento y la vivencia.

La música en Biodanza está severamente seleccionada para cada tipo de ejercicio, teniendo la capacidad de inducir a la vivencia, eligiéndose desde el plano de la funcionalidad y no de la estética (Janoher, 2007).

### 3.5 MATERIALES Y RECURSOS

---

Para la realización de las sesiones de Biodanza en los centros, es imprescindible disponer de varios recursos y materiales para que los ejercicios se desenvuelvan con total naturalidad y sin ningún tipo de contratiempo. Sin este apartado, Biodanza no sería la misma, perdería toda su esencia, ya que son la base para la culminación absoluta.

#### 3.5.1 Materiales.

Entre los recursos materiales se destacan como fundamentales:

- Equipo de Música: con CD o en su defecto adaptado con Pendrive.
- La música seleccionada íntegramente para cada sesión.
- Cojines cómodos individuales.
- Pañuelos de colores.
- Ropa muy cómoda para la movilidad corporal.

#### 3.5.2. Recursos espaciales.

- Una sala o aula espaciosa que invite al disfrute, al encuentro y al movimiento.

#### 3.5.3. Recursos personales.

Sin dichos recursos, Biodanza no sería completa, es la materia prima esencial:

- Niños del centro.
- Profesores: si desean participar, no es necesario, pero sí recomendable, para trabajar con los niños grupalmente y engendrar raíces conjuntamente. Esta participación hará que el niño se sienta más cómodo al estar su figura de referencia del aula y cultivar una educación emocional desde la vivencia cercana compartida.

-Padres o familia: igual que en el apartado anterior, es muy recomendable que los padres puedan aportar su tributo a las sesiones, son sus figuras en el plano familiar y se pueden forjar más las experiencias.

-Facilitador/a de Biodanza: primordial para realizar las sesiones. Es la persona que dirige la herramienta, explica y sirve de modelo, dando las consignas para integrar este sistema terapéutico en la vida de los participantes.

### 3.6 TEMPORALIZACIÓN

---

A principio de curso, se debería llevar a cabo una reunión con las familias y los niños para explicar la implantación del proyecto de Biodanza en el centro, su temporalización, fechas y colaboración familiar.

Se recomienda una sesión por semana, fijando un día entresemana y con un horario fijo. La temporalización que se presenta será un primer periodo con 4 meses de duración. Como son ejercicios variados, se repetirá el mismo cronograma para un segundo periodo, con otros 4 meses de curso, según la demanda y aceptación de los participantes.

### 3.7 CRONOGRAMA

---

Es importante seguir un cronograma de ejercicios para cada semana hasta completar los dos periodos. Se exponen las siguientes sesiones separadas en las tablas 1 y 2 correspondientes a un curso escolar. En las casillas en blanco se ha apreciado de manera orientativa las vacaciones oportunas que puedan tener los centros:

Tabla 1. Cronograma de ejercicios, 1º periodo

MESES 1º PERIODO					
SEMANAS		OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO
	1	Sesión A	Sesión E	Sesión B	
	2	Sesión B	Sesión F	Sesión C	Sesión E
	3	Sesión C	Sesión G	Sesión D	Sesión F
	4	Sesión D	Sesión A		Sesión G

Tabla 2. Cronograma de ejercicios, 2º periodo

MESES 2º PERIODO					
SEMANAS		FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
	1	Sesión A	Sesión E	Sesión B	Sesión D
	2	Sesión B	Sesión F	Sesión C	Sesión E
	3	Sesión C	Sesión G		Sesión F
	4	Sesión D	Sesión A		Sesión G

### 3.8 EJERCICIOS-PROPIUESTA

---

A continuación se detallarán los ejercicios de cada sesión de manera explicativa y fundamentada para ver con detalle el trabajo desde principio a fin.

Se recuerda que al principio de la sesión se realizará la “rueda de apertura” y al final la “rueda de evaluación”, tal y como se han explicado en el punto 3.4.2. Cada ejercicio práctico tendrá una duración de 4-5 minutos orientativamente, dependiendo de la canción. Entre las dos ruedas anteriores es donde se pondrán en práctica los ejercicios de las siguientes tablas, dentro de la sala o aula apropiada:

#### SESIÓN A

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda de inicio:</b>  Todos los participantes se cogen de la mano formando un círculo y danzan de manera tranquila, dando un paso a su derecha, siguiendo la música.	Permitir la comunicación afectiva y la integración del grupo.	(Just Like) Starting Over de John Lennon	

Figura 8. Ronda de inicio (Extraída de [www.josannebroersen.com](http://www.josannebroersen.com))

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Rueda Sinuosa:</b> Todos los participantes danzan libres manteniendo un contacto visual con los demás. Deben acercarse a cualquier compañero y tomarse de las manos por un momento mirándose a los ojos. Después se alejarán y fluirán hacia cualquier otro.	Trabajar una integración de cada uno al grupo más rápido, sentir más confianza y menos miedo.	Aquarela do Brasil de Emilio Santiago	

Figura 9. Rueda Sinuosa (Extraída de <http://erosfemenino.wordpress.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Coordinación en parejas:</b> En parejas cogidos de las manos, llevan una coordinación rítmica con el otro y en buena sintonía. Uno propone un ritmo y el otro deberá adaptarse. Se irán haciendo cambio de parejas.	Coordinar y sintonizar con el otro. Agudizar la sensibilización en la presencia del compañero.	All together Now de The Beatles	

Figura 10. *Coordinación en parejas* (Extraída de <http://izarki.wordpress.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Eutonía de manos:</b> En parejas, danzan con todo el cuerpo uniendo las palmas de las manos con tono muscular, teniendo un movimiento armónico. Con ojos abiertos o cerrados.	Permitir sintonía, trabajar la percepción del otro, la tonicidad. Trabajar las relaciones interpersonales de sumisión-dominación.	Aquarela do Brasil de Emilio Santiago	

Figura 11. *Eutonía de manos* (Extraída de <http://carmelourso.wordpress.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Respiración abdominal:</b> En parejas, uno de ellos se tiende en el suelo y el otro pone su mano sobre el abdomen del compañero tumbado y así acompaña el movimiento natural ascendente y descendente de la respiración. Después cambian de roles.	Dejar fluir los estados de tensión, angustia o miedo. Rehabilitar la respiración.	Sin música	

Figura 12. *Respiración abdominal* (Extraída de <http://concienciayser.blogspot.com.es>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda final:</b> Todos los participantes danzan en círculo cogidos de manos hacia un mismo sentido. En momentos se pueden levantar los brazos en actitud de triunfo, de alegría y celebración del final de la sesión. Es una despedida feliz. La música debe ser alegre.	Afianzar la fraternidad y comunió entre el grupo. Sentir la sensación de triunfo, alegría, fuerza, seguridad.	Carnaval de Sao Vicente Cesária Evora	

Figura 13. *Ronda final* (Extraída de [www.biodanzagrupal.com](http://www.biodanzagrupal.com))**SESIÓN B**

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda de inicio:</b> Todos los participantes se cogen de la mano formando un círculo y danzan de manera tranquila, dando un paso a su derecha, siguiendo la música.	Permitir la comunicación afectiva y la integración del grupo.	My baby just cares for me de Nina Simone	

Figura 14. *Ronda de inicio* (Extraída de [www.josannebroersen.com](http://www.josannebroersen.com))

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Sincronización rítmica en pareja:</b> Tienen que bailar en parejas cogidos de las manos, en sincronía con la música con un desplazamiento pequeño. Uno puede conducir al otro y viceversa.	Iniciar el ritmo con el otro, el sinergismo y la integración de pareja.	Fava de Cheiro de Sivuca	

Figura 15. *Sincronización rítmica en pareja* (Extraída de [www.biodanza-corazon.com](http://www.biodanza-corazon.com))

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Libre movimiento:</b> Todos los participantes danzan libremente, con libertad, espontaneidad, creatividad, intentando expresar sin inhibición. Con música expansiva y vital.</p>	<p>Ser más espontáneos, crear, soltar bloqueos, y sentir despreocupación.</p>	<p>Só pra te mostrar de Daniela Mecury</p>	

Figura 16. *Libre movimiento* (Extraída de <http://milagrosdelyoga.blogspot.com.es>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Encuentro de abrazos:</b> Todos los participantes en la sala y de manera espontánea se van acercando a otra persona para mirarse a los ojos y después darse un abrazo. Al momento se separan y se dan un delicado saludo de despedida. Así unos con otros intentando variar de persona cada vez.</p>	<p>Acceder a una comunicación afectiva con gestos de acogimiento y aceptación. Transmitir miradas complices, sonrisas, iniciativa.</p>	<p>Corcovado de Emilio Santiago</p>	

Figura 17. *Encuentro de abrazos* (Extraída de <http://carmelourso.wordpress.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Eutonía de pies:</b> En parejas tumbados en el suelo se unen las plantas de los pies con las piernas en forma de “bicicleta”. Se moverán los pies unidos con variaciones creativas y lentitud.</p>	<p>Posibilitar el contacto sensible, la tonicidad de piernas, control de uno sobre otro. Ceder.</p>	<p>Bilitis de Gheorghe Zamfir</p>	

Figura 18. *Eutonía de pies* (Extraída de <http://www.lapostacapital.com.ar>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda final:</b> Todos los participantes danzan en círculo cogidos de manos hacia un mismo sentido. En momentos se pueden levantar los brazos en actitud de triunfo, de alegría y celebración del final de la sesión. Es una despedida feliz. La música debe ser alegre.	Acceder a una fraternidad y comunióñ entre el grupo. Sentir sensación de triunfo, alegría, fuerza, seguridad.	Carnaval de Sao Vicente Cesária Evora	

Figura 19. *Ronda final* (Extraída de <http://www.biodanzagrupal.com>)SESIÓN C

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda de inicio:</b> Todos los participantes se cogen de la mano formando un círculo y danzan de manera tranquila, dando un paso a su derecha, siguiendo la música.	Permitir una comunicación afectiva y la integración del grupo.	Evening Falls de Enya	

Figura 20. *Ronda de inicio* (Extraída de [www.josannebroersen.com](http://www.josannebroersen.com))

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Sincronización rítmica (parejas y luego grupos)</b> Primero se danza en parejas cogidos de las manos, y poco a poco se irán formando grupos de 3, luego de 4 participantes... así hasta completar una rueda donde estén integrados todos.	Aceptar a los demás valorándolos, compartir y unir lazos.	Cheek to cheek de Louis Armstrong	

Figura 21. *Sincronización rítmica* (Extraída de <http://talleressexualidad.blogspot.com.es>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Juego de contacto:</b> Los participantes danzan libremente al ritmo de la música y cuando el facilitador diga una parte del cuerpo, los participantes deberán apoyar sus manos en la parte nombrada de otras personas cercanas.</p>	<p>Acceder una parte lúdica, espontánea, inocente junto con la sorpresa, integrando el tacto y la integración afectiva grupal.</p>	<p>No som da sanfona de Elba Ramalho</p>	

Figura 22. Juego de contacto (Extraída de <http://www.udea.edu.co/>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Caricias de espalda:</b> Formando un tren en círculo, sentados uno detrás de otro con pierna abiertas, acarician la espalda del compañero de delante, como si fuera para protegerlo, despacio y lentamente.  Al acabar la música inclinan su cuerpo apoyando la cabeza en el cuerpo del compañero de atrás.</p>	<p>Dar y recibir, con protección y cuidado amoroso. Adentrar en la capacidad de entrega al placer de las caricias.</p>	<p>A noite do meu bem de María Creuza</p>	

Figura 23. Caricias de espalda (Extraída de <http://ecografias3d4dmurcia.blogspot.com.es>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Mecimiento:</b> Todos en grupo unidos con uno de los participantes haciendo de eje en medio. Forman una “piña” unida y siguen el ritmo que lleva el alumno eje. El movimiento es lento, suave, moviendo sólo tronco y cabeza, haciendo cohesión entre todos. Los ojos deben permanecer cerrados en todo momento. Así se crea una energía de acunamiento unos con otros.</p>	<p>Tener contacto “todos con todos”. Autorregular el contacto interpersonal. Ser responsables de todo. Gran vivencia de contacto y retroalimentación.</p>	<p>La petite fille de la mer de Vangelis</p>	

Figura 24. Mecimiento (Extraída de <http://almaescuelademusica.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda final:</b> Todos los participantes danzan en círculo cogidos de manos hacia un mismo sentido. En momentos se pueden levantar los brazos en actitud de triunfo, de alegría y celebración del final de la sesión. Es una despedida feliz. La música debe ser alegre.	Posibilitar la fraternidad y comunión entre el grupo. Sentir sensación de triunfo, alegría, fuerza, seguridad.	Carnaval de Sao Vicente Cesária Evora	

Figura 25. *Ronda final* (Extraída de <http://www.biodanzagrupal.com>)SESIÓN D

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda de inicio:</b> Todos los participantes se cogen de la mano formando un círculo y danzan de manera tranquila, dando un paso a su derecha, siguiendo la música.	Permitir la comunicación afectiva y la integración del grupo.	I me mine de The Beatles	

Figura 26. *Ronda de inicio* (Extraída de [www.josannebroersen.com](http://www.josannebroersen.com))

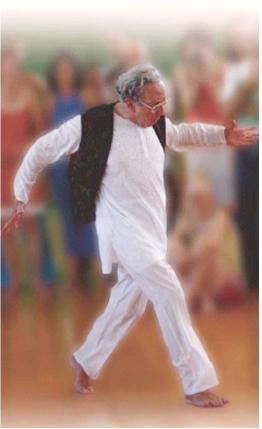
EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Marcha alegre:</b> Todos los participantes andarán en marcha natural pero con energía, simbolizando la alegría de caminar sintiendo la música en los pasos y en el cuerpo.	Transmitir seguridad mirando hacia delante firmemente y con potencia. Simular un avance en metas enfrentándose a las dificultades.	End Title de The New American Orchestra	

Figura 27. *Marcha alegre* (Extraída de <http://carmelourso.wordpress.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Cambio de par:</b> Se forma un grupo grande pero que sea número impar. Se forman parejas danzando y uno/a que estará bailando solo. Cuando la música pare, rápidamente tendrán que cambiar de pareja, y así siempre habrá alguien que se quede “disponible”. Se harán intervalos de corte de música para ir cambiando.</p>	<p>Posibilitar la sorpresa, la alegría, respondiendo a las oportunidades que se nos ofrecen a través de nuestro impulso y deseo.</p>	<p>Folia Brasileira de Elba Ramalho</p>	

Figura 28. *Cambio de par* (Extraída de <http://newenazul.blogspot.com.es>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Danza en centro:</b> Se forma un círculo grande y en el centro se pone un participante para danzar al ritmo de la música, expresando libremente con el cuerpo. Cada vez irá saliendo uno. Quien termina vuelve a la rueda y sale el siguiente.</p>	<p>Mostrar cada uno tal y como es ante los demás, sin máscaras. Representar la autenticidad como persona.</p>	<p>Boas Vindas de Caetano Veloso</p>	

Figura 29. *Danza en centro* (Extraída de <http://psicologiadefamiliafeliz.blogspot.com.es>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Camino de caricias:</b> Se forman dos filas creando un camino donde un participante debe pasar para ser acariciado por los demás. Debe realizar el camino con los ojos cerrados. Cuando llega al final es abrazado por un compañero y se coloca integrándose en la fila para dar paso al siguiente.</p>	<p>Aumentar la autoestima, confianza ante los demás y la entrega.</p>	<p>Doce preseça de Nana Caymmi</p>	

Figura 30. *Camino de caricias* (Extraída de <http://biodanzaorain.blogspot.com.es>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda final:</b> Todos los participantes danzan en círculo cogidos de manos hacia un mismo sentido. En momentos se pueden levantar los brazos en actitud de triunfo, de alegría y celebración del final de la sesión. Es una despedida feliz. La música debe ser alegre.	Proporcionar la fraternidad y comunióñ entre el grupo. Sentir sensación de triunfo, alegría, fuerza, seguridad.	Samba no quintal de Beth Carvalho	

Figura 31. *Ronda final* (Extraída de <http://www.biodanzagrupal.com>)SESIÓN E

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda de inicio:</b> Todos los participantes se cogen de la mano formando un círculo y danzan de manera tranquila, dando un paso a su derecha, siguiendo la música.	Permitir la comunicación afectiva y la integración del grupo.	O mar serenou de Clara Nunes	

Figura 32. *Ronda de inicio* (Extraída de [www.josannebroersen.com](http://www.josannebroersen.com))

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Danza de pañuelos:</b> Todos los participantes danzan por la sala al ritmo de la música, con alegría y dejándose llevar por los movimientos espontáneos que vayan surgiendo moviendo el pañuelo libremente.	Conceder la libertad, el juego, autoregular el movimiento, y rechazar los movimientos estereotipados.	Conto de Areia de Clara Nunes	

Figura 33. *Danza de pañuelos* (Extraída de <http://ituzango-buenosaires.olx.com.ar>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Danza con espaldas:</b> En parejas se distribuyen por toda la sala. Su posición será de espalda con espalda, unidos por este contacto. Así danzan pudiendo también unir las manos con los brazos hacia arriba. Deben tener movimientos donde uno de ellos se deja apoyar en el otro.</p>	<p>Capacitar la conexión entre parejas, sincronidad, sustento, feedback, confianza al tener un apoyo en el otro.</p>	<p>Alta noite de Marisa Monte</p>	

Figura 34. *Danza con espaldas* (Extraída de <http://www.lasemillabolonia.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Movimiento de cuello:</b> Todos los participantes de pie en la sala, quietos y con las piernas separadas y rodillas semiflexionadas, deben girar lentamente la cabeza de un lado a otro, dejando el cuello relajado, con los ojos cerrados y la boca un poco abierta.</p>	<p>Evocar a una vivencia de abandono con uno mismo. Disolver las tensiones que pueda tener la persona.</p>	<p>Oh my love de John Lennon.</p>	

Figura 35. *Movimiento de cuello* (Extraída de feed://leaisabel.blogspot.com)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Caricias en cara:</b> Todos los participantes se colocan en la sala por parejas sentados en el suelo uno frente a otro. Deben acariciarse la cara uno al otro y viceversa, pero con conciencia. Los ojos estarán abiertos, y si se desea cerrados.</p>	<p>Sentir un acto vivencial expesando inocencia, tomando conciencia del rostro del compañero. Mostrar delicadeza recíproca.</p>	<p>Simples carinho de Simone</p>	

Figura 36. *Caricias en cara* (Extraída de <http://biodanzamezquita.blogspot.com.es>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda final:</b> Todos los participantes danzan en círculo cogidos de manos hacia un mismo sentido. En momentos se pueden levantar los brazos en actitud de triunfo, de alegría y celebración del final de la sesión. Es una despedida feliz. La música debe ser alegre.	Posibilitar fraternidad y comunión entre el grupo. Sentir sensación de triunfo, alegría, fuerza, seguridad.	Festa o interior de Gal Costa	

Figura 37. *Ronda final* (Extraída de <http://www.biodanzagrupal.com>)

### SESIÓN F

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda de inicio:</b> Todos los participantes se cogen de la mano formando un círculo y danzan de manera tranquila, dando un paso a su derecha, siguiendo la música.	Permitir la comunicación afectiva y la integración del grupo.	A deusa dos orixas de Clara Nunes	

Figura 38. *Ronda de inicio* (Extraída de [www.josannebroersen.com](http://www.josannebroersen.com))

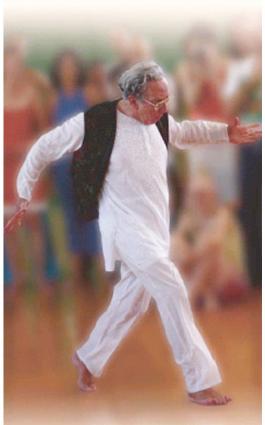
EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Marcha sinérgica:</b> Todos los participantes caminan libres naturalmente en sincronía y con marcha integrada a la música.	Aumentar la integración motora, sentir vitalidad, creatividad, expansión.	Hello Dolly de Louis Armstrong	

Figura 39. *Marcha sinérgica* (Extraída de <http://carmelourso.wordpress.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Juego del espejo:</b> En parejas uno frente al otro, uno de ellos tendrá que crear movimientos al ritmo de la música y el compañero tendrá que imitarlos. Habrá cambio de roles.</p>	<p>Trabajar el juego con el compañero, contacto visual con miradas y complicidad.</p>	<p>El gato y el canario de Pixinguinha</p>	

Figura 40. Juego del espejo (Extraída de <http://biodanzaorain.blogspot.com.es>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Rueda en la tierra:</b> Se forman grupos de 6 participantes y se tumban en el suelo con la cabeza unida en un punto. Estirados con las piernas abiertas y manos cogidas deben respirar y sentir a los compañeros de ambos lados.</p>	<p>Ser más conscientes de su cuerpo arraigado a la tierra. Trabajar la respiración consciente.</p>	<p>A noite do meu bem de María Creuza</p>	

Figura 41. Rueda en la tierra (Extraída de [www.ocean quedanza.com](http://www.ocean quedanza.com))

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>El nido:</b> Los participantes deben danzar con la música y poco a poco dejarse caer en el suelo uniéndose unos con otros ligeramente (apoyo y contacto con alguna parte de su cuerpo). Este ejercicio tiene su eje en la protección del grupo y dejarse al abandono y calor grupal.</p>	<p>Acceder a la conexión del grupo, emoción, nutrición íntima y cercana.</p>	<p>Blue lotus de Erik Berglund</p>	

Figura 42. El nido (Extraída de <http://azulsobrenaranja.wordpress.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda final:</b> Todos los participantes danzan en círculo cogidos de manos hacia un mismo sentido. En momentos se pueden levantar los brazos en actitud de triunfo, de alegría y celebración del final de la sesión. Es una despedida feliz. La música debe ser alegre.	Posibilitar fraternidad y comunión entre el grupo. Sentir sensación de triunfo, alegría, fuerza, seguridad.	Todo cambia de Mercedes Sosa	

Figura 43. *Ronda final* (Extraída de <http://www.biodanzagrupal.com>)SESIÓN G

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda de inicio:</b> Todos los participantes se cogen de la mano formando un círculo y danzan de manera tranquila, dando un paso a su derecha, siguiendo la música.	Permitir la comunicación afectiva y la integración del grupo.	My baby just cares for me de Nina Simone	

Figura 44. *Ronda de inicio* (Extraída de [www.josannebroersen.com](http://www.josannebroersen.com))

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Danzar para el compañero:</b> En parejas, uno de ellos se sienta y el otro de pie tiene que danzar ofreciendo el baile al compañero. Uno baila y el otro contempla, y cuando termina se abrazan y cambian los roles.	Estimular la expresión hacia el otro, con una comunicación sin miedo o juicios. Empatizar por lo que el otro siente.	Viento de arena de Gipsy Kings	

Figura 45. *Danzar para el compañero* (Extraída de <http://biodanza-talleres.blogspot.com.es>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Salto con energía:</b> Todos los participantes deben desplazarse por la sala con pequeños saltos de manera que brazos y piernas mantengan la sinergía natural y al ritmo de la música.</p>	<p>Facultar la motricidad, la alegría, confianza en sus movimientos, motivación.</p>	<p>La vie en rose de Grace Jones</p>	

Figura 46. Salto con alegría (Extraída de <http://www.luz-natural-mente.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>Eutonía de dedos:</b> Todos los participantes en parejas pueden estar sentados o de pie con los ojos cerrados. Al ritmo de la música, unen sus dedos índices de una mano e inician un movimiento donde el eje central son los dedos unidos.</p>	<p>Percibir la percepción del otro, la tonicidad. Trabajar las relaciones interpersonales, unión y expresión.</p>	<p>Bilitis de Gheorghe Zamfir</p>	

Figura 47. Eutonía de dedos (Extraída de <http://www.marianbiodanza.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<p><b>La ducha:</b> Todos los participantes forman grupos de 3 ó 4 personas. En medio se pondrá la persona que va a recibir la ducha. Es un juego simbólico donde tienen que enjabonar con mucho cuidado, simular que echan gotitas de agua (presionando con los dedos en el cuerpo), y después secarla. Se cambian de rol para recibirla todos.</p>	<p>Cuidar la atención y el esmero hacia los demás. Dar y recibir. Percibir sensaciones en el cuerpo.</p>	<p>Watermark de Enya</p>	

Figura 48. La ducha (Extraída de <http://carmenmanceras.wordpress.com>)

EJERCICIO	OBJETIVO	MÚSICA	FOTOGRAFÍA
<b>Ronda final:</b> Todos los participantes danzan en círculo cogidos de manos hacia un mismo sentido. En momentos se pueden levantar los brazos en actitud de triunfo, de alegría y celebración del final de la sesión. Es una despedida feliz. La música debe ser alegre.	Posibilitar fraternidad y comunión entre el grupo. Sentir sensación de triunfo, alegría, fuerza, seguridad.	Gracias a la vida de Elis Regina	

Figura 49. *Ronda final* (Extraída de <http://www.biodanzagrupal.com>)

### 3.9 EVALUACIÓN

La propuesta de intervención anterior no se ha podido llevar a cabo en ningún centro, pero aún así, se van a exponer las pautas de evaluación de las sesiones de Biodanza. Los cambios o avances que se quieren conseguir en el niño a nivel psicológico, social, cognitivo, para generar niños felices, armónicos y plenos, tanto en el ámbito familiar como educativo, no son cuestiones a corto plazo, sino al contrario, requieren tiempo y trabajo constante para ver una evolución en la persona.

Por ello, la evaluación, que será realizada por el facilitador/a y/o maestro/a, será inicial, observando como se empiezan a desenvolver en los ejercicios y de qué nivel emocional y personal parte cada uno, para ir llevando una evaluación continua, sesión a sesión, determinando como está yendo el progreso de cada uno, individualmente y también grupalmente, ya que todos forman parte de todos. Según vayan avanzando, se podrán ir haciendo modificaciones si se requieren, de ejercicios, tiempos, para ir modulando que es lo que más necesita el grupo.

La gran parte de la evaluación de dicha propuesta, será ante todo mediante la observación directa de la vivencia individual y grupal, pero también sacaremos información de las ruedas de charlas que se harán al comienzo de las sesiones y al final, ya que son buenos momentos para expresar, hablar de las sesiones tanto los niños como los familiares que acudan. A la vez, también se podrá hablar con los padres cuyos niños estén en las sesiones, para mantener un contacto y tener más datos sobre el proceso.

Con todo esto, se procede a realizar un resumen de las herramientas o instrumentos para evaluar, haciendo primeramente la evaluación del primero y segundo periodo por sesiones, observando ya así los avances desde el inicio, para hacer ya una evaluación final de los dos periodos, dando por culminado el curso de Biodanza:

- Evaluación por observación de las sesiones de cada semana: evaluando los ejercicios, cómo se implican, qué les motiva más, cómo se sienten, etc. recogiendo datos individuales.
- Ruedas de apertura y evaluación: tanto al principio y al final de la sesión. Pueden expresar emociones, prejuicios, lo que más les gusta, y así se pueden dirigir mejor las sesiones para encauzar los obstáculos.
- Sondeo o cuestionario de conclusión final: ítems que se evaluarán, para redondear mejor la actuación de Biodanza y ser más conscientes de la verdadera integración de esta pedagogía en las aulas.

A continuación, se redactarán los ítems de evaluación tanto de las sesiones semanales como el cuestionario final de curso de Biodanza:

Tabla 3. *Ítems de evaluación para sesiones semanales* (Elaboración propia)

<b>ÍTEM DE LAS SESIONES Alumno:</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>	<b>INICIADO</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>CONSE- GUIDO</b>
Se integra con los compañeros						
Está motivado en las sesiones						
Entiende las consignas						
Es espontáneo en sus movimientos						
Se adapta a los cambios imprevistos						
Ayuda a que las sesiones se cumplan						
Se expresa emocionalmente a través del cuerpo y la danza						
Confía en sus posibilidades						
Vive con iniciativa su apertura a la sesión						
Le cuesta algún ejercicio						
Juzga a sus compañeros						
Su familia implicada en Biodanza ayuda mejorar al niño/a						
El niño/a ha llegado a sentir la vivencia						
Su nivel de expresión corporal ha mejorado						

Tabla 4. Cuestionario final de curso (Elaboración propia)

CUESTIONARIO FINAL CURSO	SÍ	NO	A VECES	INICIADO	EN PROCESO	CONSE- GUIDO
Ha requerido cambios adaptativos						
Ha incrementado su interés por las cosas en general						
Se percibe más creatividad en sus trabajos diarios						
Se percibe una mejora en los planos sociales: comunicación y expresión						
Su autoestima es más alta						
Siente los valores de la vida						
Ha integrado con Biodanza las fortalezas personales y herramientas para la vida						
Se siente más integrado en los grupos compañeros/amigos con afecto y unión						
El niño/a ha llegado a sentir en sus adentros la vivencia (individual o grupal)						
Su expresión corporal ha mejorado						
El niño/a tiene estados de armonía y felicidad intrínseca						
Biodanza ha mejorado y afianzado más el trabajo escolar y familiar						
Volveríais a trabajar con Biodanza y la integraríais en el currículum del centro						

## CAPÍTULO IV: LIMITACIONES, CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA

### 4.1 LIMITACIONES

---

Llegar a ver este trabajo prácticamente finalizado, hace que la persona mire hacia atrás y observe todo su recorrido. El esfuerzo que se realiza con un camino lleno de baches y otras veces muy llano, llenando momentos de tristeza y otros de alegría, hace pensar que sintiendo las cosas que se hacen realmente con el corazón, se llegan a materializar. El hecho de que se haya sentido y experimentado Biodanza en la vida real, ha hecho que se pusiera más ímpetu para poder transmitir lo que se ha vivido y lo que puede ayudar a los demás. Por ello, se ha intentado radiar esos sentimientos en este presente trabajo, y se espera haber conseguido, aunque sea un poquito, de ese sentir.

Dificultades ha habido, pero se han ido trabajando para que dicho cometido tomara forma. Una de ellas, fue la poca información de Biodanza a nivel de referencias bibliográficas o bibliografía. Su fundador, sí ha escrito varios libros sobre esta herramienta, pero lo que más abunda son personas que están dentro de Biodanza y que hablan sobre ella a nivel profesional, tanto porque son facilitadores de ella o la conocen de primera mano. Biodanza es un tema muy amplio y a la vez reducido, se puede hablar mucho de ella, de hecho al estar enfocado a nivel infantil, hay aspectos que no se han introducido, y a la vez, a la hora de hacer un trabajo investigativo de este tipo, falta información a nivel impreso. Esto ocurre porque Biodanza más que publicarse, se hace, así es como verdaderamente se entiende.

Otra limitación es que la propuesta de intervención no se ha llevado a la práctica, y poder ver ante los ojos de los niños esa transformación. Pero, sólo hace falta echar la mirada hacia las ciudades y pueblos de otros países donde sí tienen integrada Biodanza dentro de las escuelas y como cada vez más, la toman como una pedagogía integradora de principio a fin.

### 4.2 CONCLUSIONES

---

Dejando atrás las limitaciones, se pueden extraer conclusiones generales y de los objetivos marcados al comienzo del presente trabajo y serán las siguientes:

- Se tiene que tener más en cuenta que todos los cambios psicológicos y sociales siempre en positivo, afectan directamente en todos los sentidos en un niño. Se sabe, que cuando una persona emocionalmente está completa, equilibrada y con una base fuerte, puede lograr y trabajar los retos que se le propongan en un futuro. Si el niño tiene un desarrollo interior integral, podrá ser, lo que quiera ser.
- El sistema educativo, debería hacer otra apertura hacia la educación emocional, sintiéndola como punto importante y principal sustento de un desarrollo potente de la actividad cognitiva.

- El propósito de crear niños armónicos y plenos, parte de la escuela y de la familia dándoles las herramientas necesarias desde el inicio de la etapa infantil, siendo un camino que se debe empezar a cultivar en las edades más bajas.

#### 4.3 PROSPECTIVA

---

A nivel general se deja abierta esta línea de Biodanza para trabajar en un futuro. Se entiende que en nuestro país, no es muy conocida para todos y que sería muy difícil poder implantarla, sobre todo ahora mismo, pero no es imposible, al igual que otros países sí lo han hecho.

Esta herramienta cada vez está más instaurada a nivel de centros que realizan Biodanza, y el “boca a boca” de las personas, son las maneras más efectivas que tiene para que nos lleguen palabras maravillosas de ella. Pero como tantas otras disciplinas o técnicas que buscan la evolución y el bienestar de la mente y el cuerpo, todavía no son aceptadas a niveles más altos.

Se debería tener una apertura hacia este tipo de ciencias, que al fin y al cabo, nos benefician en todos los niveles. Sería interesante si se pudiera implantar Biodanza en las escuelas, ya que se podría realizar al principio como una extraescolar, y con el tiempo sí podría formar parte dentro del currículum como cualquier otra área o materia que se trabaje en infantil, por ser el ciclo que se ha enfocado este trabajo, pero evidentemente también hacia otros, como primaria, institutos y universidades.

Es necesario, destacar la labor que realizan los facilitadores de Biodanza, ya que su formación para llegar a ser expertos, tiene una duración mínima de 3 años, con sesiones de teoría y práctica, además de presentar su propia monografía al final y defenderla ante un tribunal examinador. Después deben de inscribirse en la escuela “International Biocentric Foundation”, con su número de profesional. Por ello, ser facilitador, no es cualquier cosa, también es un camino largo, pero con satisfacciones.

Todos pueden cooperar para ser mejores, para uno mismo y para los demás, así es como se puede poner un granito de arena hacia nuevas perspectivas más humanas y que trabajen más “el ser interior”... esa es la base para poder transformar el mundo y a las personas.

Se espera que Biodanza haya podido abrir un poco los ojos y haber despertado la curiosidad de saber más, ya que una vez que se ha experimentado, ya no se quiere vivir sin ella.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Bakulic, I. (2013). *La biodanza como sistema transformador en un grupo de mujeres adultas mayores que participan del taller de biodanza “Imago Mundi” en la comuna de las condes, Santiago de chile.* (Tesis de Grado). Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Escuela de Danza, Santiago.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria del Formación del Profesorado*, (19), 95-114. Recuperado de [http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/revistas/120914511210.pdf#page=95](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/revistas/120914511210.pdf#page=95)
- Cambio de par. (2012). <http://newenazul.blogspot.com.es>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://newenazul.blogspot.com.es/2012/01/biodanza-conexion-ancestral-aprendizaje.html>
- Camino de caricias (2013). <http://biodanzaorain.blogspot.com.es>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://biodanzaorain.blogspot.com.es/>
- Caricias de espalda (2013). <http://ecografias3d4dmurcia.blogspot.com.es>. Recuperado el 12 mayo de 2014 de <http://ecografias3d4dmurcia.blogspot.com.es/2013/05/ecoxy4dmurcia-y-marianbiodanza.html>
- Caricias en cara (2012). <http://biodanzamezquita.blogspot.com.es>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de [http://biodanzamezquita.blogspot.com.es/2012/10/empezamos-biodanza-para-ninas-y-ninos\\_9.html](http://biodanzamezquita.blogspot.com.es/2012/10/empezamos-biodanza-para-ninas-y-ninos_9.html)
- Carreras, LL. et al. (2006). *Cómo educar en valores.* Recuperado de [http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=yK44CBiNgLQC&oi=fnd&pg=PA13&dq=edu+car+en+valores+en+infantil&ots=GmXUo5YjBB&sig=vuV6\\_it17sYURjoRNvnUJhAdHJM#v=onepage&q=educar%20en%20valores%20en%20infantil&f=false](http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=yK44CBiNgLQC&oi=fnd&pg=PA13&dq=edu+car+en+valores+en+infantil&ots=GmXUo5YjBB&sig=vuV6_it17sYURjoRNvnUJhAdHJM#v=onepage&q=educar%20en%20valores%20en%20infantil&f=false)
- Castañeda, G. M. (2004). Cuerpo y vivencia: Un encuentro consigo mismo. Un acercamiento desde la biodanza. *Educación física y deporte - Universidad de Antioquia*. (23), 61-77. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2245318>
- Coordinación en parejas (2013). <http://izarki.wordpress.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://izarki.wordpress.com/category/izarki/>
- Danza con espaldas (2012). <http://www.lasemillabolonia.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://www.lasemillabolonia.com/memoria-de-actividades/biodanza-musicoterapia-y-masaje/>
- Danza de pañuelos (2014). <http://ituzaingo-buenosaires.olx.com.ar>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://ituzaingo-buenosaires.olx.com.ar/clases-de-biodanza-iid-334304382#>
- Danza en el centro (2013). <http://psicologiadefamiliafeliz.blogspot.com.es>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://psicologiadefamiliafeliz.blogspot.com.es/>
- Danzar para el compañero (2009). <http://biodanza-talleres.blogspot.com.es>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://biodanza-talleres.blogspot.com.es/>

- Darder, P. (2003). *Emociones y educación: qué son y cómo intervenir desde la escuela.* Recuperado de <http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rQ2mZWoznFcC&oi=fnd&pg=PA9&dq=emociones+en+educación+infantil&ots=LOBPgcE1Pk&sig=21UQBtPRbovBhoh4ZnCeefRyPI#v=onepage&q=emociones%20en%20educación%20infantil&f=false>
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro.* Recuperado de [http://recursos.udgvirtual.udg.mx/biblioteca/bitstream/20050101/946/1/Los\\_cuatro\\_pilares\\_de\\_la\\_educacion.pdf](http://recursos.udgvirtual.udg.mx/biblioteca/bitstream/20050101/946/1/Los_cuatro_pilares_de_la_educacion.pdf)
- Díez, D. (2011). 8 Beneficios de la Biodanza. Recuperado el 20 abril de 2014 de <http://www.neuronilla.com/documentate/articulos/126-biodanza/785--8-beneficios-de-la-biodanza-neuronilla>
- El nido (2012). <http://azulsobrenaranja.wordpress.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://azulsobrenaranja.wordpress.com/tag/biodanza-infantil/>
- Encuentro de abrazos (2009). <http://carmelourso.wordpress.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://carmelourso.wordpress.com/2009/11/09/biodanza-la-union-con-el-pulso-de-la-vida-entrevista-a-myrna-rondon/>
- Eutonía de dedos (2012). <http://www.marianbiodanza.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de [http://www.marianbiodanza.com/2012\\_01\\_01\\_archive.html](http://www.marianbiodanza.com/2012_01_01_archive.html)
- Eutonía de manos (2009). <http://carmelourso.wordpress.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://carmelourso.wordpress.com/2009/11/09/biodanza-la-union-con-el-pulso-de-la-vida-entrevista-a-myrna-rondon/>
- Eutonía de pies (2013). [www.biodanzagrupal.com](http://www.biodanzagrupal.com). Recuperado el 12 de mayo de 2014 de [http://www.lapostacapital.com.ar/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2894:taller-inclusivo-de-biodanza-para-ninos-en-la-ciudad-de-buenos-aires-&catid=34:ciudad&Itemid=54](http://www.lapostacapital.com.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=2894:taller-inclusivo-de-biodanza-para-ninos-en-la-ciudad-de-buenos-aires-&catid=34:ciudad&Itemid=54)
- Feldman J.R. (1997). *Autoestima ¿cómo desarrollarla?* Recuperado de <http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dW7Zr4v6WEIC&oi=fnd&pg=PA7&dq=autoestima+en+infantil&ots=1VGCiipyRo&sig=udKPD69y5n4MlIXx7yLLi5YTilw#v=onepage&q=autoestima%20en%20infantil&f=false>
- Fernández, M.R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria del Formación del Profesorado*, (19), 95-114. Recuperado de [http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/revistas/120914511210.pdf#page=95](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/revistas/120914511210.pdf#page=95)
- Fernández-Berrocal P. y Extremera N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-94. Recuperado de [www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST151ZI113769&id=113769](http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST151ZI113769&id=113769)
- Flórez, J.D. (2011). *Contribuciones de la biodanza a lo transpersonal/integral: un estudio empírico utilizando la cámara Kirlian GDV.* (Tesis de Grado). Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá, Colombia.

- Frías, R.M. y García, S. (2007). Educar las emociones: un reto para el profesorado del siglo XXI. *Revista digital “Práctica Docente”,* (8), 451-458. Recuperado de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/117/0012009300119.pdf?sequence=1>
- Gamboa, J. (2010). Efecto de un programa de biodanza en un grupo de estudiante de al carrera de Psicología con síntomas ansiosos. *Revista electrónica de Psicología Iztacala,* 13 (4), 141-162. Recuperado de <http://campus.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol13num4/Vol13No4Art9.pdf>
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social.* Recuperado de [http://books.google.es/books?id=HP3A8sTBWRAC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_atb#v=onepage&q&f=false](http://books.google.es/books?id=HP3A8sTBWRAC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false)
- Guevara, M.P., Padilla S. K. y Toledo P.F. (2010). *La biodanza como sistema transformador en un grupo de mujeres adultas mayores que participan del taller de biodanza “Imago Mundi” en la comuna de las condes, Santiago de chile.* (Tesis de Grado). Universidad Técnica de Cotopaxi, Latacunga, Ecuador.
- Henao, G.C. y García M.C. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud,* 7, 785-802. Recuperado de <http://revistaumanizales.cinde.org.co/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/193/89>
- International Biocentric Foundation (2012). *Lista Oficial de Ejercicios, músicas y consignas.* Material no publicado. Recuperado el 9 de mayo de 2014 de <https://www.yumpu.com/es/.../cimeb-catalogo-ibf-2012-espanolpdf>
- Janoher, M.R. (2007). *Y ahora ¿qué? Guía práctica para empezar a facilitar Biodanza.* (Monografía). Escuela de Biodanza Rolando Toro, Barcelona. Recuperada de <http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/bv/2011/guia-practica.pdf>
- Juego de contacto (2011). <http://www.udea.edu.co/>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bActualidad/facultadArtes/noticias/Programate%20en%20marzo>
- Juego del espejo (2012). <http://biodanzaorain.blogspot.com.es>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://biodanzaorain.blogspot.com.es/>
- La ducha (2011). <http://carmenmanceras.wordpress.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://carmenmanceras.wordpress.com/author/carmenmanceras/>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa.* Boletín Oficial del Estado, de 10 de diciembre de 2013.
- Libre movimiento (2012). <http://milagrosdelyoga.blogspot.com.es>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://milagrosdelyoga.blogspot.com.es/2012/07/taller-de-yoga-biodanza-meditacion.html>

- Marcha alegre (2009). de <http://carmelourso.wordpress.com>. Recuperado el 12 mayo de 2014 de 2014 de <http://carmelourso.wordpress.com/2009/11/09/biodanza-la-union-con-el-pulso-de-la-vida-entrevista-a-myrna-rondon/>
- Marcha sinérgica (2009). <http://carmelourso.wordpress.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://carmelourso.wordpress.com/2009/11/09/biodanza-la-union-con-el-pulso-de-la-vida-entrevista-a-myrna-rondon/>
- Mecimiento (2014). <http://almaescuelademusica.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://almaescuelademusica.com/actualidad/promociones/prueba-gratis-biodanza>
- Movimiento de cuello (2008). [feed://leaisabel.blogspot.com](http://leaisabel.blogspot.com). Recuperado el 12 de mayo de 2014 de feed://leaisabel.blogspot.com/feeds/posts/default
- Ochoa, A. y Peiró S. (2012). El quehacer docente y la educación en valores. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 13 (3), 28-48. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=201024652002>
- Ortiz, A. (2009). *Afectividad, Amor y Felicidad, Currículo, Lúdica, Evaluación y Problemas de Aprendizaje*. Recuperado de <http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=WceHeEzSUuMC&oi=fnd&pg=PA2&dq=evoluci%C3%B3n+afectiva+en+infantil&ots=TRy1IEZZdY&sig=IKD7YO4xqfoC-ATqiFNfmVIOaP4#v=onepage&q&f=false>
- Peña P. (2014). Biodanza, un sistema integrador de mente, emoción y acción. *Espacio Humano*, (183), 40-41. Recuperado de [http://issuu.com/espaciohumano/docs/revista\\_183](http://issuu.com/espaciohumano/docs/revista_183)
- Pintrich y De Groot (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-40.
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, de *Educación*. Boletín Oficial del Estado, 185, de 4 de enero de 2007.
- Respiración abdominal (2012). <http://concienciayser.blogspot.com.es>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://concienciayser.blogspot.com.es/2012/11/biodanza-la-vivencia.html>
- Rodriguez, C. (2014). *Educapeques*. Recuperado el 20 de abril de 2014 de <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/desarrollo-afectivo.html>
- Ronda de inicio (2014). [www.josannebroersen.com](http://www.josannebroersen.com). Recuperado el 12 de mayo de 2014 de [http://www.josannebroersen.com/?page\\_id=6](http://www.josannebroersen.com/?page_id=6)
- Ronda final (2012). [www.biodanzagrupal.com](http://www.biodanzagrupal.com). Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://www.biodanzagrupal.com/>
- Rueda en la tierra (2014). <http://www.ocean quedanza.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://www.ocean quedanza.com/biodanza/galeria-de-imagenes/>
- Rueda sinuosa (2009). <http://erosfemenino.wordpress.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://erosfemenino.wordpress.com/cronica-del-encuentro/>
- Salto con energía (2011). <http://www.luz-natural-mente.com>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://www.luz-natural-mente.com/terapias/biodanza>

Sincronización rítmica en pareja (2013). [www.biodanza-corazon.com](http://www.biodanza-corazon.com). Recuperado el 12 de mayo de 2014 de [http://www.biodanza-corazon.com/ES\\_atelier-biodanza-cours-paris-10e-corazon.html](http://www.biodanza-corazon.com/ES_atelier-biodanza-cours-paris-10e-corazon.html)

Sincronización rítmica parejas y grupos (2008). <http://talleressexualidad.blogspot.com.es>. Recuperado el 12 de mayo de 2014 de <http://talleressexualidad.blogspot.com.es/>

Toro, R. (2007). *Biodanza*. Recuperado de [http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=oovaAQRqYEC&oi=fnd&pg=PA13&dq=biodanza&ots=Dpo4jqIPLa&sig=oWoP\\_gp\\_GiJVWJPxTII0sBffPPg#v=onepage&q=biodanza&f=false](http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=oovaAQRqYEC&oi=fnd&pg=PA13&dq=biodanza&ots=Dpo4jqIPLa&sig=oWoP_gp_GiJVWJPxTII0sBffPPg#v=onepage&q=biodanza&f=false)

Toro R. (2007). Efectos terapéuticos de la biodanza. *Pensamiento Biocéntrico Revista electrónica*, 8, 109-116. Recuperado de [http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/edicoes/pensamento\\_biocentrico\\_08.pdf](http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/edicoes/pensamento_biocentrico_08.pdf)

Toro, R. (2001). Entrevista con Rolando Toro Araneda, creador del sistema Biodanza. Recuperado el 20 abril de 2014 de <http://www.biodanzaya.com/documentos/71-entrevista-con-rolando-toro-araneda-a%C3%B1o-2001>

Universidad Internacional de la Rioja. (2014). Tema 2: Desarrollo infantil. Didáctica de la Educación Física. Material no publicado.

## BIBLIOGRAFÍA

---

Collell, J, Escudé, C. (2003). La educación emocional. *Trac, revista de los maestros de la Garrotxa*, XIX (37), 8-10. Recuperado de <http://www.xtec.cat/~jcollell/ZAP%20Trac.pdf>

Creadess (2012). *Cooperación en Red Euro Americana para el Desarrollo Sostenible*. Recuperado el 6 mayo de 2014 de <http://www.creadess.org/index.php/informe/de-interes/temas-de-interes/14471-la-inteligencia-social>

González R. (1996). Una aproximación teórica al concepto de metas académicas y su relación con la motivación escolar. *Psicothema*, (8), 45-61. Recuperado de <http://156.35.33.98/reunido/index.php/PST/article/view/7346/7210>