

*Adolescencia e Identidad: Una propuesta pedagógica
para fortalecer la Autoestima y potencializar la Identidad
en jóvenes del grado Séptimo del Instituto Tecnológico
Dosquebradas a través de Biodanza*
Lina María Salazar Ramírez
2016





**ESCUELA DE BIODANZA DE PEREIRA SISTEMA ROLANDO TORO
DIRECTORA: DIDACTA LILIANA ISABEL RESTREPO ARENAS**

TESIS PARA OBTENCIÓN DE TÍTULO PROFESORA DE BIODANZA



Adolescencia e Identidad:

Una propuesta pedagógica para fortalecer la Autoestima y potencializar la Identidad en jóvenes del grado Séptimo del Instituto Tecnológico Dosquebradas a través de Biodanza

**ALUMNA: LINA MARIA SALAZAR RAMIREZ
ASESORA: DIDACTA LUZ STELLA SARAY RUBIO**

**PEREIRA, NOVIEMBRE 21 DE 2016
IBF - CIMEB – AMÉRICA**



Nota de Aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Dosquebradas, 21 noviembre de 2016



SOY QUIEN QUIERO SER

Vivimos en un mar lleno de gente
Pretendiendo ser alguien que no somos,
Tratando de ocultar nuestras debilidades y
Sin saberlo también nuestras fortalezas.

Intentamos encajar en la sociedad
Creyendo que al ser todos iguales tido irá mejor,
Sin contar que en realidad tratamos de
Agradarles a las personas por razones equivocadas,
Ocultando nuestro verdadero ser,
Auto obligándonos a cambiar nuestra vida y gustos
Solo por amistad o aceptación.

En la vida hay que aprender a encontrar
A esas personas que te acepten tal cual eres
Que no te obliguen a cambiar,
Que hagan que te pongas feliz al estar con ellos
Pero que también te corrijan si te equivocas,
Que te ayuden si caes,
Que te animen si estas melancólico.

Hay que aprender a ser auténticos,
No tener miedo,
Mostrar al mundo quien somos
Sin preocuparse a ser rechazados.

Vivimos como si tuviéramos una máscara
Una máscara que solo uno se puede poner
Y solo uno se puede quitar, una máscara invisible,
Una que hasta a ti te puede confundir.

Una máscara que no te permite conocer a otros,
Mostrar tus ideales e incluso tus debilidades.
Una que te evita conocer grandes personas
Y que éstas no puedan ver lo que eres y sientes
Y así perdemos la oportunidad de conocer a gente
Que te puede cambiar la vida sin saberlo;
Por eso cuando estoy contigo SOY QUIEN QUIERO SER.

JULIANA PELAEZ CIRO

Grado 7A Instituto Tecnológico Dosquebradas (Después de una vivencia de Biodanza)



AGRADECIMIENTOS

Esta monografía materializa un sueño que anhelaba desde hace muchos años de ser Facilitadora de Biodanza, el cual creía inalcanzable y hoy se consolida en este trabajo, siendo el cierre de un ciclo para iniciar uno nuevo.

Deseo agradecer enormemente a mi familia: a mi Hijo Andrés Felipe quien comprendió mis ausencias, con una sonrisa y un gran abrazo esperaba mi regreso; a mi Madre Elva, la mujer más valiente que conozco, con su amor siempre dispuesta a ayudarme; a mi Pareja Carlos Mario, su inteligencia y apoyo incondicional en todos los planos de mi vida ha sido un regalo de Dios.

También a mi jefe Ana Muñoz por su apoyo y afectividad; mi médica Paulina Rojas por su acompañamiento médico y personal en este proceso desde el amor y la sabiduría; a los chicos del colegio quienes fueron mis maestros.

A los Biodanzantes Didactas: Liliana Restrepo Directora de la Escuela por estos años de formación, su visión, generosidad y contribución para construir un mejor país; Claudia Mesa por hacer que me apasionara de Biodanza y retroalimentarme amorosamente en las supervisiones; Luz Stella Saray por aquella invitación a un grupo regular en el año 2005 que hasta ahora no he parado de bailar y hoy con gran alegría recibo su orientación en esta monografía; Jerónimo Meza con su capacidad de organización, apertura y generosidad para compartir aún sin conocerme.

Y muy especialmente a Dios Padre todopoderoso, en quien pongo mi fe y esperanza, quien dispone sus ángeles en mi camino y me lleva en sus brazos, gracias por tu infinito amor.

RESUMEN

La presente monografía representa el trabajo de un año escolar con los estudiantes de grado séptimo del Instituto Tecnológico Dosquebradas, tomando como base el trabajo que se hace desde la Educación Biocéntrica en el colegio, agregando la metodología Biodanza con los jóvenes (siendo la primera vez que se incluye Biodanza con los estudiantes dentro de la jornada escolar), con una frecuencia de clases semanal, que tenían como objetivo fortalecer la autoestima y la potencializar identidad en los jóvenes.

Se aplicó como punto de partida de la línea de base, una encuesta cuyo objetivo es medir la identidad de éstos jóvenes basándose en los potenciales de Biodanza, en la autoimagen y la autoestima, la cual tuvo validez de constructo basada en la teoría de Rolando Toro sobre identidad y en las teorías Psicológicas sobre autoestima y autoconcepto en la adolescencia. El objetivo de esta línea de base era identificar cómo se encontraban los jóvenes frente al constructo que se pretendía medir (identidad y autoestima) para saber cómo orientar las clases teóricas y qué líneas de vivencia requerían mayor profundización.

Se presenta la preparación de las clases orientadas al objetivo de la monografía las cuales se construyeron por módulos, el avance del grupo y la manera en la cual, lo que se propuso con las clases se fue alcanzando desde los objetivos de la investigación, así mismo, se muestra las razones por las cuales el número de participantes no fue la misma cantidad que finalizó la investigación, aplicándose una encuesta de ausentismo, generando conclusiones sobre los jóvenes es esta etapa.

Finalmente, a partir de los resultados se hacen recomendaciones para fortalecer y aportar al desarrollo del Modelo pedagógico Biocéntrico del Instituto Tecnológico Dosquebradas desde la Educación Biocéntrica y la Biodanza, los comportamientos observados en los jóvenes y sugerencias de trabajo con ellos; los productos generados de la investigación, así como la experiencia que para cada uno significó este año de trabajo pedagógico, personal y de desarrollo humano a través de Biodanza y cómo contribuyó para el fortalecimiento de su identidad y autoestima.

INTRODUCCIÓN

Los jóvenes adolescentes en la actualidad están viviendo múltiples situaciones debido al bombardeo de información, además, su desarrollo físico se ha venido acelerado en las últimas décadas, lo cual los ha vuelto más vulnerables a los mensajes de los diferentes medios, en especial del internet. No solamente esto, sino que también se ha visto un cambio en las elecciones de vida respecto a los amigos, drogas y embarazos no deseados.

*La Organización de las Naciones Unidas advirtió que en Colombia cerca del **20%** de las mujeres embarazadas están entre los 15 y los 19 años, siendo unos de los 3 países en Latinoamérica, junto con Venezuela y Ecuador que presentan los índices más elevados. Por su parte la Directora de Investigaciones de Profamilia, Laura Gómez, advirtió que de acuerdo con el último estudio (año 2013), se presenta un aumento en la problemática, teniendo en cuenta que desde 1990 el indicador estaba en el 13% y en los últimos años se ubicó en el 19,5% coincidiendo con la ONU.*

*En ese último año se presentaron además 150.000 jóvenes embarazadas entre los 10 y 19 años, **6.000 de ellas menores de 14**, según las cifras del Gobierno Colombiano. En el estudio evidenciaron además que “el **aumento del embarazo se ha dado en todos los estratos sociales**, tanto en las áreas rurales como en las urbanas y en todos los niveles educativos”¹*

Esta es una realidad que nuestros jóvenes deben afrontar, además de otros riesgos. Es por esto que resulta pertinente generar estrategias de Desarrollo Humano estructuradas como Biodanza que fortalezca en los adolescentes desde el inicio de esta etapa, habilidades sociales, de autoestima y un desarrollo idóneo de su identidad de manera tal que el paso por esta etapa transicional sea satisfactorio, con un buen resultado que se evidenciará en su vida futura.

Teóricamente se analiza el Desarrollo Psicológico del adolescente, donde se toman dos vertientes: La teoría Psicoanalítica y la Teoría Sociológica, entre las cuales los autores que se abordan son Carl Jung, Erikson, Piaget, Smit, Fisher, Papalia, Benedict y Mead, autores que Rolando Toro ha analizado también desde su teoría de la identidad. De igual forma, se abordan las aproximaciones conceptuales de la educación Biocéntrica, Biodanza, Autoestima e Identidad desarrolladas por Rolando Toro, de acuerdo con la edad de los estudiantes participantes del proyecto, es decir la etapa de la adolescencia.

¹ Noticias Caracol. Situación actual adolescencia en Colombia. Disponible en http://caracol.com.co/radio/2013/07/11/nacional/1373556300_931395.html

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante los últimos años se ha evidenciado en la Institución Educativa INSTITUTO TECNOLÓGICO DOSQUEBRADAS un cambio significativo en el comportamiento de los estudiantes de grados sextos y séptimos, especialmente en éstos últimos. Anteriormente (año 2010- 2013), las situaciones de mayor atención con los adolescentes se requerían en grado noveno, lo cual ha venido cambiando desde el año 2014, así como el desarrollo físico, emocional y Psicológico de los chicos en ésta época.

El año anterior (2015), hubo una demanda alta de atenciones Psicológicas individuales que en su mayoría tenían que ver con baja autoestima, dificultad de interacción con los compañeros y familia, faltas de respeto lo cual también ameritaba intervención a nivel grupal. Estas incidencias se venían presentando al final de grado sexto y se perpetuaban durante el grado séptimo, presentando una disminución en el segundo semestre de grado octavo; evidenciando ya en los grados decimos y once un equilibrio emocional en los estudiantes.

En este sentido, desde las teorías Psicológicas puede también justificarse un trabajo elaborado en esta etapa tan crucial, pues como lo indica Erikson, si en esta etapa no hay una buena identidad se puede poner en riesgo de desarrollo del yo y por ende una maduración en la adultez.

Por esta razón, se decidió desarrollar el tema investigativo en grado séptimo, cuyas edades oscilan entre los 12 y 14 años de edad, ya que hasta ahora han sido los jóvenes que mayor demanda de atención desde el área de Psicología se ha requerido.

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo puede fortalecerse la identidad y la autoestima en Jóvenes de 12 a 14 años de grado séptimo, mediante la práctica de Biodanza en una institución educativa para que haya una mejor relación consigo mismo y sus semejantes; y de qué manera puede esta metodología aportar al modelo educativo?

JUSTIFICACIÓN

El tema de la autoestima y una identidad fortalecida en jóvenes que inician su etapa adolescente es importante para transitar una etapa más armónica con ellos mismos, con sus pares, docentes y familia. Lo que se pretende aportar desde la respuesta a esta pregunta es una identidad fortalecida y una



autoestima alta para evitar lo que las evidencias de investigaciones y problemáticas escolares actuales en Colombia mostraron y lo que también Rolando Toro evidenció en la adolescencia: *“En la aventura de conectar con su propia identidad, el adolescente puede elegir caminos que lo ponen en riesgo como las drogas, la delincuencia, el embarazo precoz, la prostitución o la vagancia”*.²

Además, se esperaba que con el fortalecimiento de su identidad generaran mayores habilidades sociales y autoestima que les permitiera tomar decisiones que no atentaran contra la integridad física, psicológica y emocional propia ni la de los demás.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Brindar a los jóvenes herramientas de desarrollo humano para que fortalezcan su identidad y habilidades sociales, de ésta manera tener una adolescencia más armónica consigo mismo (autoestima), con sus semejantes (benevolencia) y con su alrededor; generando una mejor convivencia escolar, relaciones familiares más satisfactorias, con una toma de decisiones que beneficien su integridad y que aporte al modelo educativo de la institución.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Realizar una sensibilización a los estudiantes acerca de la Metodología Biodanza, informándoles de que se va a tratar el estudio, cuál sería su participación y compromiso conservando el consentimiento y asentimiento informado tanto de ellos como de sus padres o acudientes.
2. Construir un instrumento de evaluación con validez de constructo que mida la identidad y así conocer cómo se encuentran los jóvenes que participarían de la investigación en este aspecto según las líneas de vivencia de Biodanza, generando una línea de base.

² INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, Módulo El niño y El Adolescente pág. 18.

3. Tomar como base la educación Biocéntrica brindada en el Colegio para desarrollar un trabajo pedagógico que permita ofrecer teoría y práctica trabajando los temas específicos de autoestima e identidad.
4. Diseñar las clases vivenciales de Biodanza con temas específicos que trabajen la autoestima, estimulen los potenciales genéticos y líneas de vivencia conservando la rigurosidad del sistema Biodanza, teniendo en cuenta los resultados de la línea de base.
5. Observar la evolución de los jóvenes durante el proceso a partir de sus trabajos, relatorías y movimiento corporal, generándoles un proceso de reflexión para la aplicación a la vida cotidiana de los temas trabajados frente a la identidad y autoestima en las clases de Biodanza

CAPITULO 1

MARCO TEÓRICO

CONTEXTUALIZACIÓN DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO DOSQUEBRADAS³

El Instituto Tecnológico Dosquebradas es el “Colegio privado de la Fundación Frisby, con énfasis en desarrollo humano, liderazgo empresarial y formación a través del arte.” Reseña de socios fundadores Liliana Restrepo Arenas y Alfredo Hoyos Mazuera a través de 31 años de historia del Colegio.

Antecedentes Históricos

Recuerdo como si fuera hoy cuando Lucy Marín de Correa y su esposo Darío, nos invitaron a Alfredo, a mí y a otros amigos, a ser parte de un hermoso proyecto: Crear un hogar para niños habitantes de la calle, el propósito era recogerlos de los andenes de la ciudad, rescatarlos de allí, ofreciéndoles un lugar cálido donde albergarlos y cuidarlos. Conseguimos una casa ubicada en la Carrera 6 con calle 26 en Pereira, allí inicio el Hogar Amigos del Niño.

Gracias a Lilia Naranjo de Sánchez, pudimos iniciar con este proyecto que parecía utópico y que poco a poco vimos cómo se fue cristalizado con todas las sorpresas que puede traer iniciar un proyecto de esta índole.

Después de un tiempo, en el año 1.979 conseguimos la casa quinta en Dosquebradas, un lugar con zona verde para que los niños pudieran jugar y tener más esparcimiento. Este lugar tenía un galpón de gallinas que prontamente fue acondicionado como salón de clase. Con Carlos Sánchez, hijo de Lilia, concretamos este sueño, él como profesor y la junta del Hogar apoyándolo y asumiendo el liderazgo.

³ Reseña Histórica Instituto Tecnológico Dosquebradas, año publicación 2015. Disponible en www.itd.edu.co

El poder del amor, la voluntad, la disciplina y el compromiso fueron el combustible para seguir en el proceso de crecer y ofrecerle a la comunidad un colegio basado en valores, con énfasis en la formación de alimentos. En el año 1.995 la Fundación Frisby asume la responsabilidad y el liderazgo completo de este proyecto para seguirlo fortaleciendo y proyectando al futuro.

Desde el inicio de esta aventura maravillosa, hemos vivido momentos mágicos, logros alcanzados que nos llenaron el corazón y el cuerpo de energía para ir implementando nuevas pedagogías en el colegio y así garantizarles a los estudiantes obtener el aprendizaje que ellos deseaban, en medio de un ambiente de respeto, amor, tolerancia y escucha.

Nuestra filosofía siempre ha sido “sembrar” valores nucleares en los niños y jóvenes, que les permitan ser hombres de bien. Generar espacios nutricios para la convivencia sana, desarrollar el liderazgo de servicio en los jóvenes para que aporten a la sociedad su saber con responsabilidad y ética.

El compromiso con la comunidad educativa nos ha impulsado a ser mejores cada día, a investigar e implementar las acciones que nos lleven a generar espacios de aprendizaje para la vida y a tener relaciones sostenibles con los estudiantes, padres de familia, profesores, colaboradores operativos y administrativos, y la comunidad en general.

Nuestra misión es posibilitar un espacio de educación sano, alegre, efectivo.

Treinta años después, sé que éste encomiable esfuerzo me ha dado grandes recompensas y satisfacciones, sentimiento que comparto con mi compañero de vida Alfredo, nuestros hijos, la empresa Frisby y su Fundación.

El Modelo Educativo Biocéntrico, construido con dedicación y entrega, por docentes y todos los que han contribuido desde su asesoría y ejecución a que fuera una realidad aplicada en el Instituto Tecnológico Dosquebradas, nos ha demostrado que encargarse del “Ser antes que el hacer” consigue resultados extraordinarios en todos los escenarios educativos y de aprendizaje, por eso La Escuela de Biodanza de Pereira, y la Fundación Frisby visualizamos la posibilidad de replicar este modelo educativo y de equidad social, en otros espacios educativos.

Misión:

Formamos líderes competentes para la vida, capaces de aplicar sus conocimientos con amor, pasión, espíritu investigativo y vocación de servicio.



Visión:

En el 2018 seremos reconocidos como investigadores e impulsores del modelo vanguardista en Educación Biocéntrica en Colombia, con un desarrollo institucional sostenible que ofrece experiencias significativas de aprendizaje y vinculo, favoreciendo el crecimiento personal de niños, jóvenes y adultos.

Perfil Biocéntrico:

Nuestra Comunidad Educativa se caracteriza por contar con seres humanos amorosos, empáticos, respetuosos de la vida y críticos, que identifican sus emociones y consideran diferentes respuestas afectivas que le permiten relacionarse consigo mismo, con los otros y el entorno, logrando una reeducación afectiva y un goce de vivir.

Modelo Pedagógico:

Filosofía Institucional está basada en el DARTE (Disciplina, Amor, Respeto, Tolerancia Y Escucha), valores que enmarcan el Proyecto Educativo Institucional basado en los aportes de la educación Biocéntrica para así consolidar nuestro propio “MODELO PEDAGÓGICO BIOCÉNTRICO”.

DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL ADOLESCENTE

Es sabido que la adolescencia se define como un período de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta. Se considera que comienza alrededor de los 11 o 12 años y termina hacia los 18 o 19. Sin embargo, su base física ha comenzado mucho antes y sus ramificaciones psicológicas pueden perdurar hasta mucho después (Papalia y Olds, 1997).

Son muchos los autores que han estudiado el tema de la adolescencia y sus cambios físicos, emocionales y comportamentales, de quienes se menciona en esta monografía los más relevantes de acuerdo con los objetivos del proyecto. Las dos grandes perspectivas que han dado explicación a este periodo transicional son la teoría psicoanalítica y la sociológica.

En primer lugar y desde una perspectiva PSICOANALÍTICA, Carl Gustav Jung, por ejemplo, menciona que dentro de nosotros existe una *fuera psíquica* que determina nuestra personalidad, ella está regida por tres principios: el de los *opuestos* (establece que toda energía psíquica tiene su contrario),

la *equivalencia* (señala que la energía psíquica no se pierde, sino que se traslada de una parte a otra) y la *entropía* (establece que la energía psíquica tiende al equilibrio).

Para este autor, la estructura de personalidad está compuesta por el *Yo*, el centro de la conciencia que percibe, piensa y recuerda; el *Inconsciente Personal*, guarda lo que alguna vez fue consciente pero que ha sido olvidado o suprimido, como por ejemplo los complejos (patrón de emoción, recuerdo y percepción en torno a temas comunes) superados; el *Inconsciente Colectivo*, guardan las experiencias de la humanidad que son transmitidas de generación en generación de forma genética. En esta última estructura están los arquetipos (contemplados también por Rolando Toro en su desarrollo teórico de Biodanza), los cuales son:

La persona, es la imagen que uno presenta a los demás;

El ánima y el ánimus, son los aspectos psíquicos femeninos y masculinos respectivamente;

La sombra, es el lado oscuro contiene los instintos primitivos;

El sí mismo, la personalidad entera, íntegra y armónica.

El desarrollo de la personalidad según Jung, inicia en la adolescencia donde se define la psique; en la edad adulta, si se ha logrado el éxito, la personalidad afronta cambios, busca la individuación que es la realización de nuestras propias capacidades, se confronta al inconsciente, se abandonan conductas y valores y se busca la trascendencia.

De esta manera puede verse cómo la teoría Psicológica tiene una estructura fundamentada para el desarrollo de la identidad, en la cual corrobora que la adolescencia es la etapa crucial para la definición de la misma. En ésta línea psicoanalítica, el aporte desde la *psicología de la adolescencia*, es la de la teoría del establecimiento de la identidad del yo según Erik H. Erikson.

De acuerdo con E.H. Erikson (1950), la adolescencia se caracteriza por la rapidez del crecimiento físico, la madurez genital y la conciencia sexual. Según este autor, el joven se enfrenta con una “revolución fisiológica” dentro de sí mismo que amenaza la imagen corporal y la identidad del yo. Afirma que el adolescente empieza a preocuparse por lo que “parece ser ante los ojos de los demás”, en comparación con el sentimiento que tiene de sí mismo (Erikson, E.H. 1950, pág. 228). Así, la adolescencia es el periodo durante el cual ha de establecerse una identidad positiva dominante del yo. Erikson continúa afirmando que, si la identidad del yo no se restablece satisfactoriamente en esta etapa, existe el riesgo de que el papel que ha de desempeñar el chico como individuo se vea difuso pudiendo poner en peligro el desarrollo siguiente del Yo.

Junto a la teoría psicoanalítica, la otra gran aportación al conocimiento de la adolescencia proviene de la teoría SOCIOLÓGICA O SOCIOPSICOLÓGICA. Esta teoría considera que las causas de la transición adolescente residen de manera primordial en el entorno social del individuo y su proceso de socialización. Se hace revisión de esta teoría puesto que dentro del objetivo de la investigación está la relación con el entorno, y es conocido que para el adolescente su medio social es fundamental en esta etapa.

De manera específica, la teoría sociológica se centra en dos puntos principales. Un primer punto considera que los adolescentes tienen que enfrentarse a situaciones sociales, en la que la posición y los roles sociales son ambiguos y mal definidos. Mientras un segundo punto aborda cómo el contexto social condiciona al adolescente a actuar y a pensar de una determinada manera, al haber la sociedad tipificado una serie de actitudes, conductas e ideologías como propias de una etapa adolescente. Desde este enfoque se destaca que los adolescentes no son únicamente púberes, sino que la estructura social y cultural conforma el fundamento que explica y predice los comportamientos individuales de los jóvenes.

Ambas teorías, psicoanalítica y sociológica, coinciden en plantear el desarrollo adolescente como un proceso madurativo en búsqueda de una etapa adulta. Aunque la teoría psicoanalítica prioriza sobre las variables personales del joven mientras que la teoría sociológica habla de la importancia del ambiente social y cultural; se observa la importancia de tener en cuenta ambas teorías, pues el ser humano es un ser multidimensional, sus acciones y comportamientos dan cuenta de la complejidad de su estructura, razón por la cual es importante analizarlo desde ambos planteamientos, pues si bien, tiene unas motivaciones internas, el ambiente también juega un papel fundamental en su conducta.

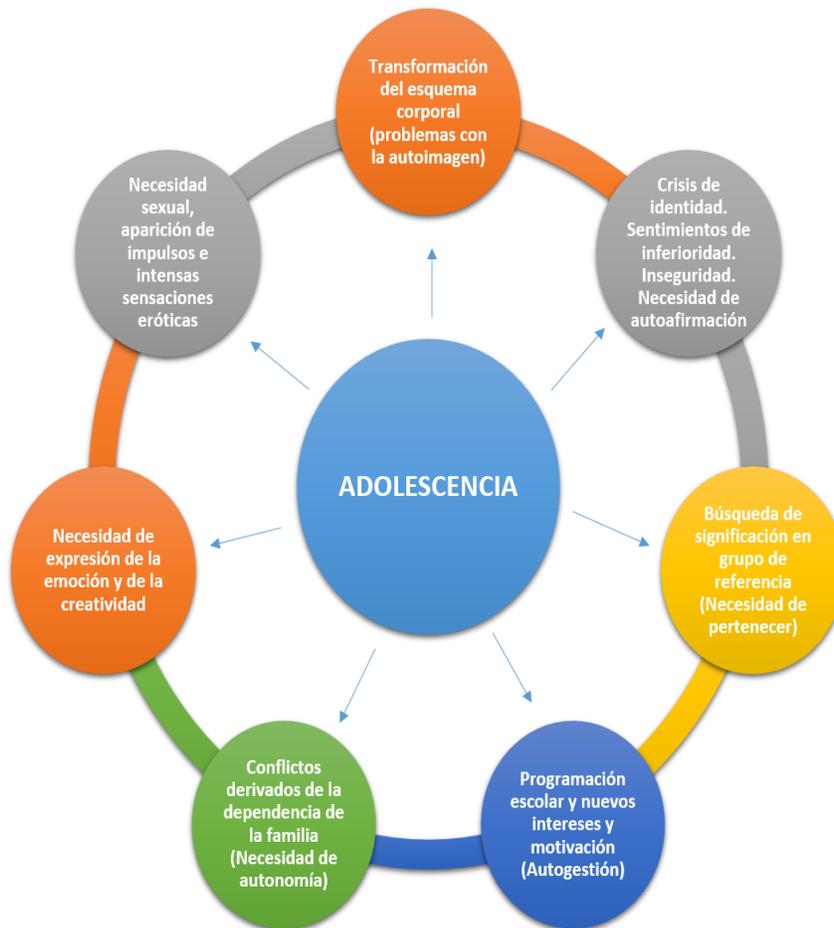
Teniendo presente el abordaje multidimensional, Rolando Toro en uno de sus planteamientos sobre identidad tiene en cuenta ambos factores: el social y el interno: *las primeras nociones que se tienen del propio cuerpo y las primeras nociones de ser diferente generan la conciencia de sí mismo y la capacidad de vínculo con los demás, ese ser diferente se da en contacto con el grupo social, en esta relación, la identidad se potencializa, por eso es necesario que el grupo sea nutritivo y no toxico*⁴. Así, Rolando plantea un esquema para explicar las características principales de la adolescencia:

⁴ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, Módulo El niño y El Adolescente. Pág. 50

Gráfico 1. Características de la Adolescencia

CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

Factores que influyen con mayor frecuencia en el comportamiento del adolescente
Modelo Rolando Toro Araneda



Fuente: Rolando Toro Araneda

Esta figura muestra de manera general los factores que desde la mirada de Rolando influyen en el comportamiento del adolescente, los cuales no son muy explicados en los módulos, sin embargo, los siguientes dos apartados se puede observar lo que se plantea en dicho esquema.

Desarrollo Físico e Imagen Corporal

El desarrollo puberal resulta de un aumento de la cantidad de testosterona en los chicos y de los estrógenos en la mujer. El desencadenante del proceso va a ser los cambios hormonales producidos por el hipotálamo. Los cambios biológicos que señalan el final de la niñez incluyen el repentino crecimiento del adolescente, el comienzo de la menstruación en las chicas, la presencia de esperma en los varones, la maduración de los órganos reproductores y el desarrollo de las características sexuales secundarias. La variedad en los cambios acontecidos es normal, pues existe un rango de entre seis y siete años para la pubertad entre niños y niñas.

El proceso suele durar cerca de cuatro años y comienza casi dos años antes en las chicas que en los chicos. En promedio, las niñas comienzan a presentar los cambios de la pubertad a los nueve o diez años de edad, menstruando a los 12,5 años y alcanzan la madurez sexual alrededor de los 13 o 14 años. La edad promedio para que los chicos entren en la pubertad son los 12 años, eyaculan semen alrededor de los 13,5 años y alcanzan la madurez sexual a los 14. No obstante, niños normales pueden comenzar a mostrar cambios entre los 9 y 16 (y llegan a la madurez sexual entre los 11 y 18 años) (Chumlea, 1982). A partir de la pubertad se intensifica un diálogo entre el descubrimiento del hombre o mujer que son y las elecciones personales de qué hombre o qué mujer quieren ser, paralelo al desarrollo corporal, siendo importante los estímulos que el medio les genere en esta etapa para fortalecer su autoconcepto.

En definitiva, el cuerpo se modifica en su tamaño y forma, lo que hace que el joven deba adaptarse a los cambios físicos, así como a las tensiones emocionales y sociales que ocasionan tales cambios. Estos rápidos cambios físicos conforman una nueva elaboración de la "imagen corporal". Es así como; R.J. Havighurst (1972) sitúa a dicha tarea como una de las más importantes en el desarrollo adolescente. En ambos sexos se van a entorpecer los movimientos como consecuencia de los bruscos cambios de peso, tamaño y talla. Aumenta la sudoración y el olor corporal. Les cuesta controlar el tono y el timbre de la voz también va cambiando. En un momento dado, pueden encontrarse incómodos en su nuevo cuerpo y es normal que traten de esconder los cambios que se están produciendo, como plantea Rolando, la rapidez de las transformaciones no da tiempo para que el individuo se adapte al nuevo estado.

Rolando respecto a la vivencia corporal, plantea que hay dos componentes en el concepto del cuerpo: uno desde lo cognitivo que es el cuerpo tal como se lo *conoce* y dos desde el aspecto afectivo que es el cuerpo como es *vivenciado*. En este último componente, la integración o desintegración corporal es la que viene a plantear una identidad sana o por el contrario un trastorno de la identidad que daría por

resultado una vivencia y percepción corporal patológica. Respecto a ésta posibilidad, él mismo indica que la desintegración corporal puede deberse a una desorganización de las funciones afectivas, pues si no hay una sensación de límite corporal (dado por la piel y por la musculatura) significa que el nivel de maduración afectiva no está presente dando como resultado una deficiente integración de la organización afectivo – cognitiva; es en este punto donde él propone la importancia de la danza para la identidad y afectividad, pues el movimiento corporal estaría motivado desde la afectividad produciendo modificaciones integrativas.

De todas formas, la imagen corporal propia (con límites definidos) que tenga el adolescente sobre sí mismo le permite irse sintiendo como un ser independiente, diferente a la anterior etapa del desarrollo donde la mirada y aprobación de sus padres y figuras de autoridad eran las que le daban mayor fuerza a su autoconcepto.

En esta etapa de Adolescente es donde va volviendo la mirada hacia sí mismo dando los primeros pasos hacia la identidad que desarrollaremos teóricamente más adelante, a la vez, es importante resaltar en este apartado cuando Rolando afirma que *la conciencia intensificada de sí mismo frente al otro, induce el desarrollo saludable de la existencia; las primeras nociones que se tienen del propio cuerpo y de ser diferente generan la conciencia de sí mismo permitiéndole al joven entrar en contacto con el grupo social y tener la capacidad de vínculo con los demás, así la identidad se expresa por una percepción corporal unitaria, de límites claros y una tendencia a acciones asertivas*⁵.

Rodríguez-Tomé et al (1994) indica que el adolescente no únicamente es sensible al cambio, sino que, con frecuencia, está dotado de un gran sentido crítico respecto a su propia imagen física cambiante, que está determinada en gran medida por la imagen “reflejada” también por el otro; siendo importante que el chico o chica, tenga recursos personales que permitan una adaptación psicosocial positiva a lo largo de la pubertad primeriza o tardía. Además de lo anterior, es necesario que el adolescente tenga un contexto familiar y escolar que aminore posibles conflictos propios de esta etapa evolutiva y facilite o favorezca un autoconcepto más positivo y reorganizado una vez amortiguado el impacto físico de la pubertad.

⁵ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, Módulo Identidad pág. 52

Desarrollo cognitivo

En el joven se producen cambios cognitivos e intelectuales de gran importancia, como la aparición del pensamiento abstracto, gracias al cual empiezan a poder razonar sobre suposiciones y no sobre realidades concretas como hasta ahora se hacía. Ya no necesitan apoyarse en la experiencia para pensar y distinguen lo real de lo posible. El niño (a) utiliza descripciones, mientras que el adolescente es capaz de dar explicaciones razonadas.

En cuanto al desarrollo cognitivo, en general y de acuerdo con J. Piaget (1956), el adolescente presenta un pensamiento hipotético y deductivo en su último estadio del desarrollo cognitivo. A medida que el joven adquiere capacidad de realizar operaciones mentales formales y pensar en forma abstracta o hipotética se llega a un nuevo tipo de preocupación por sí mismo, descrito como “egocentrismo adolescente” diferente al infantil. J.C. Coleman (1987) fundamenta este concepto a partir de dos actitudes y conductas muy propias de los jóvenes, y que permiten estudiar el autoconcepto adolescente: “la audiencia imaginaria” y la “fábula personal”.

El adolescente, bien en situaciones sociales auténticas o en situaciones meramente fantaseadas, anticipa las reacciones por parte de los demás. Estas reacciones se fundamentan en la idea de que los demás le admiran o le critican de la misma forma como él se admira o se critica. Así pues, se halla continuamente reaccionando frente a esa “audiencia imaginaria”. La conciencia fijada en sí mismo, el deseo de intimidad y largas horas frente al espejo son aspectos del comportamiento adolescente que se pueden relacionar con ese tipo de audiencia.

Hay otro aspecto importante por el que pasa el adolescente en su desarrollo Psicológico y es el tema de la **Autonomía**. Las teorías psicoanalíticas (Freud, A. 1969; aunque sustancialmente modificadas por Blos, P. 1979) conceptualizan el proceso de autonomía como de lucha y estrés constante entre padres e hijos adolescentes. Por otro lado, las teorías del aprendizaje social (Bandura, A. 1977; Montemayor, R. 1983) y las teorías cognitivo-sociales (Kohlberg, L. 1984) definen el proceso de autonomía del adolescente desde una perspectiva positiva, presentándolo como un cambio hacia la autorregulación y auto gobernanación de la propia persona al margen de las normas y reglas que hasta ahora le habían impuesto los padres.

Lo que tienen en común estas teorías es el hecho de que no tiene por qué haber conflicto entre padres e hijos-adolescentes en favor de una mayor autonomía para los jóvenes. Sin embargo, durante la etapa de la pubertad hasta los dieciocho años el joven no está dentro de los privilegios del niño ni tampoco del

adulto; ésta posición social es ambigua y genera a muchos jóvenes impotencia, ya que se carece de la seguridad que acompaña al status de niño o adulto y del poder para cambiar la situación. A causa de ello, el joven lucha por independizarse del control de sus progenitores y establecer nuevas relaciones familiares, buscando una imagen más clara de sí mismo.

Recientes investigaciones (Goñi, A. 1997), partiendo de modelos cognitivo-sociales, muestran la distinta forma en que padres y adolescentes interpretan las reglas, las expectativas y el sistema social familiar. Concluyen que cuando hay diferencias en la interpretación, se provoca el enfrentamiento entre la legitimidad de la autoridad de los padres y la demanda adolescente de autonomía. A la vez, si las relaciones padres-adolescentes son buenas se favorecerá el desarrollo de la autonomía que el joven debe alcanzar como necesaria para la formación de su autoconcepto y propia identidad. Es evidente que el adolescente ya para esta edad ha forjado una relación con sus progenitores en la cual hay o no confianza, esperando no ser el síntoma de una familia disfuncional.

Se ha comprobado que el menor control parental y el menor apego percibido de los padres se asocian a una mayor conducta conflictiva y antisocial (Papalia y Olds, 1997). Según estos estudios de diferentes sociedades se encontró que en las culturas en las que los adolescentes tenían *menor* contacto con los adultos eran sociedades en las que la agresividad y competitividad de aquellos eran mayores (Schlegel, 1994).

Lo anterior demuestra la importancia del rol familiar y docente para un buen paso por esta etapa; además, éstas buenas relaciones con los adultos permitirán que haya valores que retrasen la realización de actividades autónomas (p. e., tener citas íntimas a una edad más temprana). Cuando se percibe una armonía familiar y atención por parte de los padres, se logra asociar a una mayor aceptación de la autoridad parental. En este sentido Rolando Toro aporta que *la creación de valores internos y el desarrollo de la afectividad en el hogar y en el colegio, contribuyen a dar al adolescente una orientación en esta etapa de pasaje*⁶.

⁶ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, Módulo Educación Biocéntrica apartado de Adolescencia.

LA AUTOESTIMA Y AUTOIMAGEN EN LA ADOLESCENCIA.

Como se ha visto, los cambios en el yo del joven están relacionados con su autoestima y autoconcepto incidiendo en su entorno y relaciones: familiares, compañeros, amigos del mismo y distinto sexo. Todos estos cambios, en el transcurso de la adolescencia, implican aumentos graduales de la conciencia de sí mismo. El joven debe ir reelaborando su propio autoconcepto para adecuarse a cambios físicos inesperados y a una posición social diferente a la que tenía durante la niñez.

Autoestima

Según la definición de Wikipedia la autoestima es *un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.* Este conjunto de percepciones define la actitud que se tiene hacia uno mismo, aceptando nuestras características personales y permite conformar la personalidad sustentándola y así otorgándole un sentido. La autoestima no es innata, es el resultado de la historia de cada persona de una larga secuencia de acciones y sentimientos que se van dando en el transcurso de nuestros días.

Según Nathaniel Branden “las personas que gozan de una alta autoestima están lejos de gustar siempre a los otros, aunque la calidad de sus relaciones sea claramente superior a la de personas de baja autoestima. Como son más independientes que la mayoría de la gente, son también más francas, más abiertas con respecto a sus pensamientos y sentimientos. Si están felices y entusiasmadas, no tienen miedo de mostrarlo. Si sufren, no se sienten obligadas a “disimular”. Si sostienen opiniones impopulares, las expresan de todos modos. Son saludablemente auto afirmativas”.

La característica principal de la autoestima consiste en nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar, de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima. Rolando respecto a la Autoestima escribió que *la vivencia del propio valor y de la autoaceptación es compleja. Proviene de la intensa sensación de estar vivo, de sentirse a sí mismo, de sentir el cuerpo como fuente de placer y de saberlo que se quiere. No obstante, la*

*autoestima se estructura en base a la calificación afectiva de los progenitores y otras personas más próximas (Seres queridos)*⁷.

Autores como Maslow, en su teoría sobre la jerarquía de las necesidades humanas, describe la *necesidad de aprecio*, que se divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). La expresión de aprecio más sana según Maslow es la que se manifiesta “En el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación”.

Igualmente Carl Rogers, un importante teórico de la Psicología Humanista, expuso que la raíz de los problemas de muchas personas es que se desprecian a sí mismos y se consideran seres sin valor e indignos de ser amados. En dicha escuela humanista se aborda el tema de la autoestima como un derecho inalienable de toda persona.

Una buena dosis de autoestima es uno de los recursos más valiosos que puede disponer un adolescente, ya que como demuestran algunas investigaciones, los jóvenes con una autoestima elevada disfrutan de más experiencias positivas y son a su vez más eficaces en el afrontamiento de experiencias negativas, generando respuestas más adaptativas tras el fracaso (Dodgson y Wood, 1998; Tashakkori, Thompson, Wade y Valente, 1990). Así, interpretan las experiencias negativas de un modo más funcional, minimizando la importancia de la habilidad implicada en una tarea tras el fracaso en ella (Di Paula y Campbell, 2002).

Un adolescente con autoestima alta aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Y lo que es más importante, si el adolescente termina esta etapa de su vida con una autoestima fuerte y bien desarrollada podrá entrar en la vida adulta con buena parte de los cimientos necesarios para llevar una existencia productiva y satisfactoria.

⁷ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, Módulo Identidad e Integración pág. 9

La Autoimagen

La autoimagen es la consecuencia de ambos conceptos: autoconcepto y autoestima. La autoimagen para Rolando Toro es *la representación o imagen mental (interna y externa), que se tiene de sí mismo. Esta imagen se estructura en la confrontación con el espejo que muestra la apariencia y los rasgos personales, pero también se combina con ciertos análisis introspectivos sobre lo que se representa para los demás y para sí mismo*⁸. Se podría pensar entonces que la autoimagen se ve reforzada por experiencias vividas junto con los juicios de valor realizados por los demás. Es decir, la autoimagen se ve afectada por ideas externas a nosotros mismos con más facilidad que el autoconcepto y la autoestima. Éstas también se pueden ver afectadas por opiniones externas, pero con menor facilidad que la autoimagen, por eso es que en Biodanza se trabaja el cuerpo y la emoción.

La imagen que cada uno tiene de sí mismo se forma desde la infancia y determina mentalmente quienes somos, que aspecto tenemos, en que somos buenos y cuáles son los puntos débiles. Gran parte de nuestra autoimagen se basa en nuestras interacciones con otras personas y nuestras experiencias vitales. Dicha imagen mental, es decir autoimagen, contribuye a nuestra autoestima.

Y si bien es cierto que se va formando desde la infancia, en la adolescencia se pasa por uno de los periodos más críticos para el desarrollo de la autoestima pues es la etapa en la que la persona necesita estar con una firme identidad, es decir, saberse individuo distinto a los demás, conocer sus posibilidades, su talento y sentirse valioso como persona que avanza hacia un futuro.

Durante la adolescencia se desarrollan además la capacidad de reflexionar y pensar sobre sí mismo y de aceptar una nueva imagen corporal. Cuanto mayor sea la aceptación que se siente, tanto por sí mismo frente sus pares como en la familia, mayores serán las posibilidades de éxito pues la tendencia es a debilitarse un poco esa autoimagen debido a los cambios: *el hecho de que los adolescentes de edades tempranas se caractericen por sufrir grandes cambios y confusión en torno a sí mismos parece contribuir también a que la autoestima sea particularmente influenciable en estas edades* (Robins y Trzesniewski, 2005).

⁸ IDEM

Los anteriores autores avalan la gran importancia de fortalecer este concepto en los jóvenes, especialmente en su etapa de adolescencia temprana, a través de actividades que desde el colegio fomenten el trabajo consigo mismo, con sus semejantes y con los adultos. En este sentido, la investigación de Carmen Rodríguez Naranjo⁹ sobre Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención; demuestra que el empleo de estos programas de intervención puede resultar especialmente útil en poblaciones de riesgo que se encuentran aún en la adolescencia temprana o en periodos previos, en los cuáles la autoestima es más inestable, dado que en la adolescencia tardía ya suelen haberse consolidado las pérdidas de autoestima que experimentan muchos jóvenes (Robins y Trzesniewski, 2005; Tashakkori et al., 1990; Trzesniewski et al., 2003). También la misma autora sugiere que el uso de estas pautas para la mejora de la autoestima podría alcanzar, en definitiva, a un gran número de adolescentes de forma efectiva si se incorporaran de forma estable al currículum escolar y se hiciera partícipe a las familias.

Lo anterior indica que todos los programas que se desarrollen desde la escuela para fortalecer a los jóvenes en sí mismos nos vincula hacia un mundo mejor, como lo señalaba Rolando Toro refiriéndose a la Biodanza en la escuela: este procedimiento constituye la primera etapa de una reforma educacional profunda.

Finalmente, el joven con una buena autoimagen y una alta autoestima se comporta con autonomía, afronta retos, disfruta con sus logros, tolera frustraciones y es capaz de influir en otros positivamente, lo cual afecta favorablemente en su proceso de desarrollo personal. El aprecio hacia sí mismo posibilita una relación social saludable, pues existe una relación importante entre la aceptación de sí mismo y la aceptación de los demás.

LA IDENTIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Antes de empezar a hablar sobre la identidad desde las teorías psicológicas tradicionales, se hace necesario contextualizar desde el Modelo Teórico de Biodanza, pues en dicho modelo, el concepto de identidad es parte de su núcleo central, teniendo presente que el objetivo de esta metodología es

⁹ International Journal of Psychology and Psychological Therapy. Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención Carmen Rodríguez Naranjo* Antonio Caño González Facultad de Psicología, Universidad de Málaga, España 2012.

integrar la identidad en sus aspectos viscerales y comportamentales a través de una ceremonia de transformación interna mediante la vivencia.

Definición de Biodanza y Modelo Teórico:

Biodanza

Primero que todo hay que definir lo que significa la palabra Biodanza, la cual fue creada por Rolando Toro Araneda después de una gran elaboración semántica en el año de 1977, aclarando que la elaboración teórica de dicha disciplina vino primero que el nombre que finalmente tomó; lo que si tenía presente su creador era que debía ser desde la danza, pues su planteamiento desde el movimiento tenía un poder de inducir transformaciones en la existencia. La idea del nombre se relacionó con el concepto de danzar la vida, propuesto por Roger Garaudy, quedando como una metáfora: Biodanza, danza de la vida. El prefijo Bios significa vida, la palabra danza en la acepción francesa significa movimiento integrado pleno de sentido.

La definición académica y conceptual sería entonces: *“Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo”*¹⁰ Cada uno de estos términos representa un significado mayor que ayuda a la comprensión¹¹:

Integración afectiva: Se trata de restablecer la unidad perdida entre la especie humana y la naturaleza. El núcleo integrador es la afectividad, que influye sobre los centros reguladores límbico hipotalámicos, los que, a su vez, influyen sobre los instintos, vivencias y emociones.

Renovación orgánica: es la acción sobre la autorregulación orgánica. La renovación orgánica es inducida, principalmente, mediante estados especiales de trance, que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y estrés.

¹⁰ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, Módulo Definición y Modelo Teórico pág. 7

¹¹ IDEM

Reaprendizaje de las funciones originarias de vida: es aprender a vivir a partir de los instintos. El estilo de vida debe tener coherencia con los impulsos primordiales de vida. Los instintos tienen por objetivo conservar la vida y permitir su evolución.

Biodanza es, por definición, un sistema de integración de potenciales humanos. La propuesta consiste en *activar mediante ciertas danzas potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza*¹², produciendo una transformación a partir de un aprendizaje afectivo y una modificación límbico hipotalámica. Para entender mejor este último término, puede decirse entonces que este sistema maneja tres conceptos principales que enmarcan su estructura: Inconsciente vital, principio biocéntrico y la vivencia.

Inconsciente vital: hace mención a que las células y órganos tienen un psiquismo, es decir que tienen memoria, sistemas de defensa, afinidad y rechazo, solidaridad y comunicación entre ellas. Dicho psiquismo responde únicamente a estímulos externos y principalmente a los internos. Este concepto de inconsciente vital es introducido por Rolando Toro (como complemento al Inconsciente Personal de Freud y al Inconsciente Colectivo de Jung), según el cual, los estados de humor están relacionados con la condición de equilibrio, vitalidad y salud del organismo. El medio de acceso a este inconsciente es a través de las vivencias vitalizadoras.

Principio Biocéntrico: está inspirado en la intuición del universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de los valores culturales tomando como referencia el respeto por la vida. Este principio propone la potencialización de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. Biodanza es desde este punto de vista, una poética de lo viviente, fundamentada en las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida. La idea fundamental del bien es que éste consiste en preservar la vida, en favorecerla, en conducirla a su valor más alto y que el mal consiste en aniquilar la vida, lastimarla, poner trabas a su florecimiento.

Y finalmente la vivencia que es la base, es el elemento operativo y esencia del sistema Biodanza. La inducción de vivencias constituye la base del método ya que los ejercicios de Biodanza estimulan el inconsciente vital y la expresión de los potenciales humanos pues la acción de dichos ejercicios se ejerce sobre la región límbico hipotalámica (centro regulador de las emociones) del cerebro.

¹² INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, Módulo Definición y Modelo Teórico pág. 12

La vivencia: *es una experiencia vivida, con gran intensidad, por una persona en un lapso de tiempo “aquí y ahora” y que produce efectos emocionales, cenestésicos y viscerales; es la sensación intensa de estar vivo aquí y ahora. Es la intuición del instante de vida, son una puerta a través de la cual penetramos en el puro espacio del ser, donde el tiempo deja de existir y somos uno aquí, ahora y para siempre*¹³. La vivencia se da en la parte práctica de una sesión de Biodanza y se hace por medio de ejercicios donde cada uno tiene un objetivo especial produciendo una vivencia particular acompañados de músicas respectivas para cada uno y de una consigna que les da el sentido.

Las vivencias se clasifican en cinco grandes conjuntos que expresan el potencial humano, llamadas LINEAS DE VIVENCIA. Estas cinco líneas de vivencia se desarrollarán en el siguiente apartado sobre el modelo teórico.

Biodanza es entonces, un camino para encontrar la alegría de vivir, donde el ser interior busca el goce y la plenitud convirtiéndose en una nueva manera de ser y estar, a partir de intensas vivencias personales generadas por la danza. Lo anterior, aplicado en los adolescentes indicaría entonces que éste sistema contribuye a reestructurar la afectividad profundamente bloqueada en los jóvenes con dificultades o en situaciones de riesgo, ya que la danza puede ser el instrumento apropiado para inducir modificaciones terapéuticas y reeducativas, partiendo de la premisa de que el movimiento expresivo es una manifestación profunda de la identidad. Y muchas veces esa identidad en los jóvenes no está del todo clara, siendo en estos casos donde las vivencias que despierta la música y la danza contribuyen al descubrimiento de la propia identidad.

Modelo Teórico Biodanza

Un modelo teórico desde lo científico, es una construcción que permite orientar y representar una aproximación y o simplificación de una realidad. En este sentido, puede decirse que el modelo teórico de Biodanza fue construido en sus orígenes con pacientes Psiquiátricos, pues desde ahí su creador, Rolando Toro Araneda, hizo sus observaciones e investigaciones para dar luego construcción a toda una teoría con fundamentos científicos.

Su trabajo consistía en inducir actividad corporal y estimular emociones a través de la danza y el encuentro humano. Algunos de estos ejercicios conducían a estados regresivos y otras danzas eran

¹³ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, Módulo Definición y Modelo Teórico pág. 3

euforizantes para los pacientes. Las experiencias y observaciones de Rolando constituyeron la base para la construcción de un modelo teórico operativo, en el que fueron localizados en un polo, los ejercicios de regresión y en otro polo los ejercicios de reforzamiento de la identidad; que en su conjunto daban respuestas Neurovegetativas (es decir del sistema nervioso que regula las funciones vegetativas del cuerpo) diferentes: los ejercicios euforizantes estimulaban la identidad y los ejercicios lentos los hacía entrar en un estado de regresión. De esta manera se diseñó el primer eje del modelo.

Con el tiempo se dio cuenta que estos dos estados de identidad y regresión son complementarios y abarcan la totalidad de la experiencia humana, perfeccionando su modelo, el cual fue evolucionando introduciendo en él las protovivencias y los ecofactores.

Los ecofactores hacen referencia a aquellos factores ambientales que determinan la expresión del potencial genético. El potencial genético constituye el conjunto de características únicas llamado Identidad, teniendo que ver también con la información ancestral con la que se nace que asegura la supervivencia, multiplicada miles de veces a nivel celular, es decir que todo nuestro potencial está contenido en cada una de nuestras células. Las investigaciones sobre este tema demuestran que el número de potencialidades que el ser humano demuestra a lo largo de su vida es una parte mínima del todo el contenido dentro de él.

De otro lado, las protovivencias son las sensaciones orgánicas que experimenta él bebe en los primeros meses de vida, las cuales constituyen la base de las líneas de vivencia, entendiéndose por líneas de vivencia aquellas funciones fundamentales universales comunes a todas las personas, que representan el potencial humano y son de base genética; las cuales se relacionan entre sí y aumentan recíprocamente la fuerza de sus potencialidades. Biodanza estimula específicamente estos conjuntos de potencial humano, a través de su representación que son LAS LINEAS DE VIVENCIA¹⁴:

Vitalidad: es el potencial de equilibrio orgánico, homeostasis, ímpetu vital y armonía biológica (inconsciente vital). El desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando mediante las danzas al sistema neurovegetativo (simpático – parasimpático), al homeostasis (equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos), al instinto de conservación (lucha y fuga), a la energía para la acción y

¹⁴ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, Módulo Definición y Modelo Teórico pág. 15

a la resistencia inmunológica. Los ejercicios de vitalidad movilizan al inconsciente vital, El humor endógeno y los estados de ánimo.

Sexualidad: es la capacidad de fecundación, de sentir deseo sexual y placer. Los ejercicios de la línea de sexualidad estimulan los movimientos y sensaciones relacionadas con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Dichos ejercicios permiten despertar las fuentes del deseo y superar la represión sexual.

Creatividad: es el elemento de renovación que debe aplicarse a la propia vida: crearse a sí mismo, poner creatividad en cada acto y realizar actividades artísticas. La vivencia de creatividad estimula los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y artística.

Afectividad: es el amor indiscriminado por los seres humanos y por la vida en general. El útero afectivo que permite dar continente a los demás. La vivencia de afectividad se da por medio de ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad; permiten una reeducación afectiva y el acceso a la amistad y al amor.

Trascendencia: Es la capacidad de ir más allá del ego e integrar unidades cada vez mayores, implica la expansión de conciencia y el éxtasis místico. La vivencia de trascendencia se da por medio de ejercicios en el agua, danzas en la naturaleza, danzas de los cuatro elementos; vinculando a los participantes con la armonía universal, actitud ecológica y acceso a la conciencia cósmica.

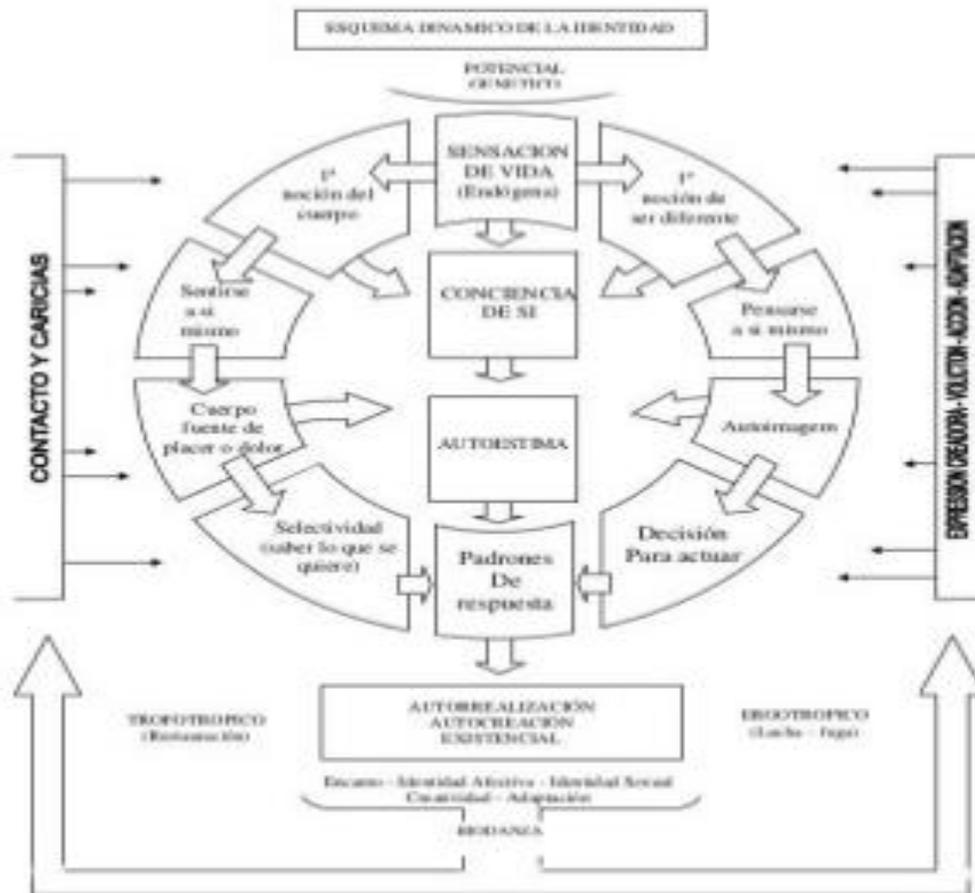
De esta manera el modelo teórico se interpreta por un eje vertical, en cuya base se sitúa en la persona con su potencial genético y en el extremo superior se encuentra la integración o crecimiento armónico de todos los potenciales genéticos humanos (representados en las cinco líneas de vivencia). Para que esto se dé, requiere de un eje horizontal que pulsa entre la identidad o conciencia de sí mismo y la regresión, que son los que ayudan a que esas estas cinco líneas de vivencia se relacionen entre sí y se potencien recíprocamente para alcanzar, a través de su integración y equilibrio, una identidad sana. Esta proyección horizontal representa el proceso de integración durante una sesión de Biodanza mientras que en su posición vertical es la integración que dura toda la vida (ontogénesis). En ultimas, Biodanza lo que hace es desarrollar los potenciales y estimular la expresión de la identidad.

¿Entonces, que sería la identidad en este modelo? Para continuar en este mismo sentido, se hace necesario clarificar la definición de Identidad desde la Biodanza.

Identidad desde la Teoría de Rolando Toro

Para Rolando Toro la identidad es lo que cada persona es frente a cualquier otro sistema de realidad, es decir el único y sus atributos. Tiene sus raíces en la estructura genética y se expresa biológicamente a través del sistema inmunológico, solo finaliza con la muerte biológica. Normalmente la percepción corporal está estrechamente relacionada con la identidad, pues de la manera en que nos vemos físicamente, nos vemos psicológicamente y por tanto los trastornos de percepción biológica terminan afectando la percepción de nosotros mismos, es decir, nuestra identidad¹⁵. En el siguiente esquema puede verse gráficamente la propuesta de Rolando:

Grafica 2. Esquema Dinámico de la Identidad (Modulo Identidad de Integración)



¹⁵ INTERNATIONAL BIOCENTRIC FUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, Módulo Identidad e Integración pág. 4

La anterior imagen indica que mediante Biodanza se desarrolla la identidad, la cual se estructura a través de lo vivencial. En la experiencia de sentir el estar vivo se potencia el trabajo de la unidad del cuerpo con sus sensaciones y emociones. El trabajo grupal con el cuerpo a través de la danza y la música fomenta la aproximación al conocimiento de sí desde el cuerpo y de la conciencia de ser diferente.

En esa conciencia de ser diferente se enmarca en dos aspectos: el cognitivo y el afectivo desde la relación con el cuerpo y la identidad.

- El cuerpo tal como se lo conoce (sería el aspecto cognitivo)
- El cuerpo tal como es vivenciado (aspecto Afectivo)

En este último aspecto estarían contemplados los procesos de integración y desintegración según los niveles de organización de las funciones afectivas. Es por esto que la maduración afectiva es un mediador de la sensación de límite corporal y es ahí donde Biodanza propone como parte de su propuesta, un desarrollo principal de la afectividad.

Durante las vivencias, en el momento en el que se genera una unidad del cuerpo con las emociones, se da una sensación visceral que conecta el cuerpo y su perfección como fuente de placer pudiendo expresarse creativamente siendo la persona ella misma, además aceptada, valorada y respetada

La importancia de la danza radica en que ésta tiene una acción directa sobre la identidad siendo el mejor instrumento para activarla, entrar en ella y por ende activar su núcleo central el cual es la sensación de estar vivo. Eleva la autoestima, la conciencia y refuerza la identidad.

Cesar Wagner ejemplifica claramente la experiencia de la danza y la identidad: *"La identidad, siendo presencia, no se piensa, se vive en el aquí-ahora, Presente Eterno. Es inaccesible a cualquier forma de comprensión y visible frente al otro. Es accesible al otro y a la propia persona solamente en la vivencia. Sólo en sus aspectos parciales se constituye como significado o nociones de sí mismo, como historia y cultura. La identidad es la vida sucediendo singularmente, la vida revelándose en su inmediatez y belleza. El ser humano es incapaz de comprender la identidad (o el sí-mismo en el mundo), pero es capaz de sentirla, intuirlo y vivir la libertad presente en ella, ante todo, en forma de movimiento, expresión, danza y lenguaje". Cesar Wagner, Identidad y Vivencia, página 13*

Desde lo psicológico existencial puede decirse que la identidad está en permanente evolución que no termina sino con la muerte. Dicha evolución tiene que ver con generarse constantemente a sí mismo y reconocerse como un ser diferente teniendo en cuenta al propio cuerpo, los objetos y las personas. Y es

con las personas, en ese contacto grupal, en esa diferencia de los demás donde se crea la autoimagen generando conciencia de sí mismo.

Identidad en la Adolescencia según las teorías Psicológicas

El estudio de la identidad en ésta etapa está fuertemente influenciado por el trabajo teórico, de E. Erikson (1950) a través de la teoría del establecimiento de la identidad del yo. Según este autor, la Identidad es *la diferenciación personal inconfundible, la autodefinición de la persona ante otras personas, la sociedad, la realidad y los valores.*

Identidad vs. Confusión de la identidad es el quinto estado psicosocial de dicho autor. En este estadio, la persona se enfrenta al descubrimiento de quien es, que hace en la vida y hacia dónde va. Al final de este estado se espera que los jóvenes puedan adoptar nuevos roles propios de los adultos como su profesión.

La moratoria psicosocial es el término propuesto por Erikson para definir la brecha existente entre la seguridad propia de la infancia y la autonomía propia de la edad adulta. Se trata de una etapa que los adolescentes experimentan como parte de la construcción de su identidad. A medida que los adolescentes buscan su identidad experimentan con diferentes roles y personalidades hasta que alcanzan un sentido del yo estable.

Si se revisa desde el Psicoanálisis, la identidad vendría a ser lo más auténtico de cada uno, es decir la singularidad que se da cuando lo que es propio no viene del otro y está separado de la identidad común del grupo; saber cuál es la identidad propia, lo único, es decir una identidad en separación. Estas teorías reconocen la importancia de la identificación con figuras importantes, a la vez, el fin último consiste en que el individuo sea él mismo dejando caer todas esas identificaciones que no corresponden a lo que el sujeto verdaderamente es.

A partir de estas teorías psicológicas, lo que puede decirse es que una de las tareas fundamentales que debe hacer un adolescente es la de buscar su propia identidad. Esto quiere decir buscar que tipo de persona quiere y puede ser. Si bien esta tarea puede llevar toda la vida, la adolescencia es una etapa muy fuerte en este sentido y termina por fundar las bases de su carácter y la forma de ser. De ahí la intensidad con la que se vive.

La identidad se construye a lo largo del desarrollo evolutivo por la influencia de las propias experiencias de éxito y fracaso, y la interacción con personas significativas del medio familiar - social. Así pues, los

padres, los amigos y los profesores son los tres agentes sociales más importantes para los jóvenes en el desarrollo y consolidación de su identidad. Es importante tener en cuenta que es una etapa de transición y cambios, por lo tanto, hablar de “identidad normal” es relativo a la sana relación consigo mismo y con los demás.

Suele darse un importante descenso de la autoestima al inicio de la pubertad como consecuencia del cambio de entorno escolar y los cambios puberales, poco a poco irá aumentando, pero se producirán altibajos. Un entorno familiar seguro y democrático, unos padres/madres que favorezcan la comunicación y la expresión del afecto pueden favorecer que estas crisis de autoestima no empeoren

Si se observa desde la Biodanza, ésta plantea una identidad (o sentido de ser uno mismo) sana, aquella que se abre al encuentro con el otro, que es capaz de construir vínculos de reciprocidad, intimidad y mutua limitación. Para la Biodanza, la persona con identidad salvable y autoestima elevada, se hace cargo de su propia vida.

Si se consolida ambas teorías: las psicológicas con las de Biodanza, puede decirse entonces que el punto de partida donde se encuentran ambas acepciones, vendría a ser en el hecho de la persona reconocerse a sí misma y a la vez sentirse como una persona diferente a las demás, sin dejar de desconocer al otro. Lo que es común en todas es que para que se dé el desarrollo de la autoestima y la identidad se debe darse un clima de confianza en sí mismo, a la vez de solidaridad con el otro generando vínculo con las demás personas.

Como dice Rolando Toro: la vinculación con las personas significa perder y ganar identidad, ser o dejar de ser; sólo así se organiza y reorganiza el trato con la realidad. La identidad, por lo tanto, es estable y a la vez dinámica. Es lo que en mí permanece a pesar de los cambios.

CAPITULO 2

DESARROLLO METODOLOGICO

CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN

TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo Descriptiva pues se describirá de manera sistemática lo que sucede con una población después de haber realizado el diagnóstico.

METODO DE INVESTIGACION

Análisis y síntesis

POBLACION

Fuente de información Primaria. Estudiantes de grado séptimo del Instituto Tecnológico Dosquebradas, con edades comprendidas entre los 12 años y los 14 años.

ASPECTOS BIOETICOS

Se realizará el consentimiento informado, tanto a padres de Familia como a los estudiantes. A la vez, es importante tener en cuenta que por el modelo Pedagógico de la Institución Educativa, la práctica de Biodanza se encuentra inmerso en el mismo.

FASES

Una vez planteada la pregunta investigativa del cómo puede fortalecerse la identidad y autoestima en jóvenes adolescentes a través de Biodanza, se realizó una propuesta de trabajo a las directivas de la institución Educativa, en la que contemplaba realizar las clases de Biodanza semanalmente durante un periodo de dos horas a los estudiantes de grado séptimo. El equipo Directivo aprobó la propuesta estando integrada dentro de la jornada escolar de los jóvenes participantes desde el inicio del año escolar 2016 hasta el último periodo. De ahí se dio inicio a la presente investigación que constó de cuatro fases que se describirán a continuación:

FASE 1: SENSIBILIZACIÓN Y ASPECTOS BIOÉTICOS.

Se realiza una sensibilización a los estudiantes acerca de la Metodología Biodanza, informándoles de que se va a tratar el estudio, cuál sería su participación y compromiso conservando el consentimiento y asentimiento informado tanto de ellos como de sus padres o acudientes.

Para trabajar la sensibilización y aspectos Bioéticos se diseñó un taller cuyo objetivo era presentar la propuesta investigativa, compartir y vivir la experiencia de lo que es Biodanza; revisar los acuerdos y compromisos y darles la opción de decidir si participar o no del estudio.

Cumpliendo con el marco legal, se realizó un consentimiento y un asentimiento informado, documentos legales que se anexan al final. Se hace envío de dichos documentos a los acudientes de los estudiantes una vez recibida toda la información, quienes revisarían la pertinencia de permitirle al joven estar o no en la investigación, devolviendo a la institución educativa los documentos firmados que acreditan el permiso legal a los menores de edad para participar en una investigación, autorizando el uso de fotografías y testimonios.

Se recibieron los consentimientos informados, a excepción de un estudiante a quien sus padres de familia no le dieron el permiso. En el momento de recibir los consentimientos, se procedió a realizar con los jóvenes el asentimiento informado (ver anexos) donde aceptaban participar voluntariamente de la investigación una vez comprendido el objetivo de la misma, comprometiéndose a cumplir con las generalidades de la misma.

Los 13 estudiantes que decidieron no participar de dicha investigación se quedaban trabajando en la clase de ética temas relacionados con el que se le estaba facilitando en ese momento en la clase de Biodanza a sus otros compañeros. Como las clases se realizaban cada 15 días, esto no afectaba la asignatura ni la realización de notas académicas. Se contó entonces con un total de 43 estudiantes, 23 de grado 7A (de 30 en total) y 20 del grado 7B (de 26 en total) del universo probable que eran 56.

Imágenes del taller de sensibilización



Imagen 1. Integración grupal en el taller de sensibilización



Imagen 2. Círculo de cultura sobre los conceptos de Biodanza.



En este primer acercamiento en el taller de sensibilización desde la metodología C3 que maneja la Institución Educativa, participaron todos los estudiantes de grado séptimo y la docente de la asignatura de ética para conocer de la mano con los estudiantes, los pormenores del trabajo y así también orientar

sus clases de ética de acuerdo al tema que se estaba dando en el momento en que los participantes estuviesen en las clases de Biodanza.

FASE 2: CONSTRUCCIÓN DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN SOBRE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA.

Se requería medir cómo se encontraban los estudiantes frente al factor objeto de estudio que para este caso era la identidad y autoestima; haciéndose necesario identificarlo para tener un punto de partida de la investigación. Como parte de una rigurosidad científica era necesario que dicho instrumento contara con las características de validez que le permitieran ser adecuado para una investigación, por lo tanto, se procedió a realizarle todo el proceso de validación psicométrica antes de ser aplicado, con el objetivo de garantizar que realmente fuera pertinente y que midiera lo que decía que pretendía medir.

La validación del instrumento se logró a partir de una exhaustiva revisión teórica la cual dio los criterios para la construcción de las preguntas (ver tabla No. 1) y luego éstas preguntas se enmarcaban en cada factor, que para este caso fueron las líneas de vivencia y las características de los jóvenes (ver tabla no. 2), siendo coherente de ésta manera con el constructo teórico de la investigación.

Las áreas que contienen el instrumento tienen que ver con los aspectos planteados en el objetivo de la investigación:

Cognitivos (Pensamientos)

Autoestima (Autoconcepto, Autoimagen)

Autonomía (toma de decisiones)

Afectivo (Relaciones interpersonales, ética y emociones)

Identidad (líneas de vivencia planteadas por Rolando Toro)

De esta manera logró desarrollarse el método de recolección de información que en este caso fue una encuesta con validez de constructo sobre la identidad y autoestima en los jóvenes, teniendo en cuenta el nivel de “normalidad” que se maneja en dicha etapa del desarrollo (según los autores citados), así como el concepto teórico de Biodanza desde las cinco líneas de vivencia las cuales integradas representan la identidad.

Tabla No. 1 Características observables del comportamiento humano.

CARACTERISTICAS COMPORTAMENTALES RELACIONADAS CON CADA FACTOR						
VITALIDAD	SEXUALIDAD	CREATIVIDAD	AFECTIVIDAD	TRASCENDENCIA	IDENTIDAD ROLANDO	CARACTERISTICAS DEL JOVEN
Autorregulación propia, respiración y presión arterial	Conexión con el placer	Coherencia entre lo que se siente y se hace	Afinidad hacia otros seres	Transcender el ego (Bondad)	Capacidad de experimentarse a sí mismo como entidad única (identidad Psicológica)	Procesos de cambio biológicos, psicológicos y emocionales
Capacidad de esfuerzo	Motivación para vivir	Reconocimiento de la grandeza de existir	Comunicación sincera con tono de voz afectivo	Intima vinculación con la naturaleza y con el otro	Conciencia de su cuerpo (autoestima)	Se entorpecen movimientos por cambios en peso y talla
Alegría interior	Superación de inhibiciones	Comunicación expresiva	Tolerancia frente a la diversidad	Unidad ontocosmogónica	Concepción de ser diferente (autoimagen)	Se cuestionan las normas hasta llegar a un juicio propio
Entusiasmo (vitalidad del movimiento)	Disminución de la represión	Conexión con la vida (sentir y crear vida)	Facilidad en el contacto	Manifestación de lo sagrado de la vida		Preocupación de su imagen frente a los demás
Plenitud existencial	Tomar contacto con el propio cuerpo	Expresión impulsos naturales creativos	Disposición en dar y recibir afecto	Sentimiento de vinculación con la unidad		Hacia el final se aumenta gradualmente la conciencia de sí mismo
Amor a la naturaleza	Capacidad para propiciar placer	Arriesgarse	Capacidad de escuchar al otro	Amor por todo lo existente		Deseo de libertad
Energía disponible para la acción	Descubrimiento de la propia identidad sexual	Renovarse a sí mismo (renovación existencial)	Identificación empática			Gran intensidad en emociones y sentimientos
Vínculo con los instintos			Establecimiento de vínculos profundos			Necesidad de sentirse aceptado y reconocido por su entorno
Fuertes motivaciones para vivir			Solidaridad			Gran curiosidad por todo lo relacionado con la sexualidad
Capacidad de poner límites			Sana autoestima (Identidad Fuerte)			Descubrimiento del sentido real de los valores

La encuesta se diseñó con ítems tipo Likert; este tipo de escalas permite medir actitudes y conocer el grado de conformidad del encuestado con cualquier afirmación que se le propone, permitiendo

identificar la intensidad de los sentimientos hacia dicha afirmación. En este caso se empleó el nivel de acuerdo en el que el estudiante está con la afirmación utilizando los siguientes criterios:

- (1) Totalmente en desacuerdo
- (2) En desacuerdo
- (3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- (4) De acuerdo
- (5) Totalmente de acuerdo

Validez del instrumento

La validez es un concepto que hace referencia a la capacidad de un instrumento de medición para cuantificar de forma significativa y adecuada el rasgo para cuya medición ha sido diseñado; de esta forma, un instrumento de medida es válido en la medida en que las evidencias empíricas legitiman la interpretación de las puntuaciones arrojadas por él test.¹⁶

Para el objetivo del estudio, el tipo de validez que se empleará en el instrumento de medición es la de CONSTRUCTO, la cual hace referencia a que la variable que mida el instrumento tiene lugar dentro de una teoría o esquema teórico.

El siguiente esquema determina la validez de cada ítem frente al constructo que se pretende medir, el cual ya se ha dicho es la Identidad en la Adolescencia, teniendo en cuenta la conceptualización de Biodanza, en la cual, la integración de las diferentes líneas de vivencia es la que fortalece y estructura la Identidad.

¹⁶ CERDÁ, Enrique. **PSICOMETRIA GENERAL**. Barcelona, Ed Herder 1984.

Tabla No. 2 Validez de constructo.

No.	ITEM	POTENCIAL RELACIONADO					CARACTERISTICAS PERSONALES		
		VITALIDAD	SEXUALIDAD	CREATIVIDAD	AFECTIVIDAD	TRASCENDENCIA	AUTOESTIMA	AUTOCONCEPTO	HABILIDADES SOCIALES
1	Siento agilidad en el cuerpo cuando me muevo	X					X		
2	Me siento cómodo cuando debo relacionarme con los demás		X		X		X	X	X
3	Confío en mis capacidades para realizar lo que se me presente	X		X		X	X		
4	Los amigos que elijo me aceptan como soy				X			X	X
5	Termino con ánimo lo que inicio	X					X		
6	Me siento agradecido y feliz de vivir	X	X			X		X	
7	Puedo respetar la diferencia del otro y lo acepto				X	X	X		X
8	Cuido de la naturaleza y de los animales	X			X	X			X
9	Soy consciente de las acciones que pueden dañarme y las evito	X	X	X		X	X	X	X
10	Tomo los cambios con aceptación			X				X	
11	Asumo las consecuencias de mis actos y decisiones	X		X	X	X	X	X	X
12	Expreso con libertad lo que siento en cualquier espacio	X	X	X			X	X	X
13	Tengo en cuenta al otro y sus emociones cuando me expreso			X	X				X
14	Me siento respaldado por una fuerza superior					X	X		
15	Tengo la capacidad de decir que NO ante propuestas que sé que no son benéficas para mi	X		X		X	X	X	X
16	Utilizo un tono de voz cálido cuando digo lo que me desagrada			X	X				X
17	Doy afecto con facilidad		X		X	X	X	X	X
18	Recibo afecto con facilidad		X		X	X	X	X	X
19	Busco espacios a solas para estar en conexión conmigo mismo					X	X	X	
20	Cuido de mi cuerpo y admito los cambios que está teniendo con tranquilidad	X	X		X		X	X	
21	Siento placer realizando lo que me gusta hacer		X				X		
22	A pesar de sentir temor, me arriesgo y asumo retos	X		X			X	X	X

De igual manera, para garantizar la validez en la aplicación de la prueba, esta se realizó en un espacio que cumplía con los criterios adecuados, en cuanto a iluminación, ruido, hora de aplicación y lugar, para que los jóvenes encuestados tengan las condiciones óptimas y sus respuestas pudieran ser confiables.

Se realizaron tres aplicaciones: al iniciar el estudio, en la mitad del ciclo y al finalizar las clases, teniendo presente que los estudiantes que finalizaron no fueron los mismos que iniciaron, en el transcurso se retiraron por diferentes motivos, aplicándose una encuesta de deserción para conocer las razones de su inasistencia, estos resultados se darán a conocer en el apartado correspondiente.

Una vez identificados los resultados se procedió a estructurar el trabajo con los jóvenes desde la metodología Biodanza.

FASE 3: DEFINICIÓN DE CLASES

Teniendo claro cómo se encontraban las líneas de vivencia y los aspectos evaluados de la autoestima, se procedió a estructurar las clases, teniendo presente el modelo pedagógico de la Institución Educativa y el tiempo de trabajo (2 horas) otorgado con los jóvenes.

El tiempo total de trabajo para el año con los jóvenes sería de 18 clases generando de ésta manera la posibilidad de trabajarlo por módulos que permitiera ir en progresividad y desarrollar todo el trabajo corporal y teórico pertinente para fortalecer la autoestima y potencializar la identidad, teniendo presente los resultados de la línea de base y lo que se encontró en la revisión teórica.

A continuación, se muestran los módulos de trabajo que se elaboraron teniendo en cuenta lo anterior, los cuales permitieron conectar todo el año escolar con los objetivos de la investigación.

MODULO 1: ESQUEMA CORPORAL E INTEGRACION MOTORA

Clase 1: Esquema corporal desde la Alegría de vivir

Clase 2: Aceptación de cambios físicos y corporales

Clase 3: Interpretación positiva de su cuerpo

Clase 4: Autopercepción



MODULO 2: EMOCIONES Y AUTOCONCEPTO EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

Clase 5: qué son las emociones

Clase 6: Expresión de mis emociones

Clase 7: El autoconcepto y mi mundo interior

Clase 8: Aceptar quien soy me permite mostrarme a mundo

Clase 9: Cierre del primer ciclo: expresión de la gratitud

MODULO3: AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES

Clase 10: Confianza en sí mismo

Clase 11: Aceptación de las propias capacidades y limitaciones

Clase 12: Autocuidado y cuidado por el otro

Clase 13: Los límites también son afectividad

MODULO 4: IDENTIDAD Y CUATRO ELEMENTOS (capacidad de mostrar su corporalidad y movimiento desde la integración)

Clase 14: Elemento tierra

Clase 15: Elemento aire

Clase 16: Elemento fuego

Clase 17: Elemento agua

Clase 18: Cierre del proceso, integración de los cuatro elementos

Es claro que Biodanza es un sistema pedagógico que maneja una parte teórica y otra vivencial y que forma parte de la educación Biocéntrica (impartida en el Instituto Tecnológico), basado en esa premisa, se tomaron las dos horas de trabajo para aplicar dicho sistema pedagógico.

Al inicio de la sesión, en el espacio correspondiente a la teoría, se incorporó el marco conceptual de identidad y autoestima, manejado Biocéntricamente, es decir desde el cuidado por la vida en la aplicación de este nuevo conocimiento para los jóvenes, llevándolo a su diario vivir.

Cada clase tenía un tema específico en el que se trabajaba teoría y práctica sobre las temáticas relacionadas con la identidad, la autoestima y el autoconcepto a través de actividades como: escritura, cuestionarios, dibujos, círculos de cultura, rituales de conexión y visualizaciones; todas ellas encaminadas al tema y objetivo de la clase.

El espacio de relatoría vivencial se conservó, buscando siempre que lo que se hiciera desde la teoría tuviera reflexión y aplicabilidad a la vida diaria. Cada clase correspondía a un módulo específico y de ahí se trabajaban los ejercicios Biocéntricos, siempre buscando la reflexión individual y colectiva, el darse cuenta de sí mismo y la conexión interior.

De manera que se apropiara la teoría para luego llevarla al cuerpo en la vivencia de Biodanza ya con un sentido especial, donde la vivencia y consigna estaba directamente relacionada con el trabajo teórico. Es decir, se manejó una hora de trabajo Biocéntrico (incluido la relatoría vivencial y la teoría) y una hora de Biodanza.

5.2.3.1 DISEÑO DE LAS VIVENCIAS DE BIODANZA

Las clases vivenciales de Biodanza se diseñaron con temas específicos que buscaban fortalecer la autoestima, estimular la expresión de los potenciales genéticos y líneas de vivencia en general, teniendo un énfasis especial en aquellos potenciales que requerían, según los resultados de la línea de base, mayor énfasis; respetando todo el rigor metodológico de la sesión de Biodanza, conservando las distinciones para el trabajo con Adolescentes.

En la estructuración de los ejercicios se buscó tener en cuenta la conexión con la vida a través de los diferentes niveles: consigo mismo, con los demás y con el universo, de manera paulatina. Para el trabajo con Adolescentes hay un mayor énfasis en la expresividad, a la vez, a medida que fueron incorporándose en el cuerpo ciertas distinciones, se logró trabajarla más profundamente.

Como se indicó anteriormente se realizó por módulos, cada uno con una temática específica, construyendo la sesión de acuerdo con el objetivo de la investigación. Los primeros módulos se trabajaron con un predominio de los ejercicios de integración motora, integración afectivo motora, comunicación afectiva y comunión, con el objetivo de fortalecer el esquema corporal y la integración motora para desarrollar cuerpo y luego poder ir profundizando en la regresión y en la expresión de los potenciales genéticos que ya se logró en el último módulo.

Cada consigna, música, ejercicio estaba ligado al tema teórico al inicio de la sesión, de manera que se lograra una integración más profunda de lo trabajado teóricamente en la metodología Biocéntrica y llevarlo en el cuerpo y la emoción desde la Biodanza.

Las consignas tenían especialmente un contenido aplicado a su vida diaria y con los temas que ellos mismos traían a las sesiones teóricas se iban construyendo; la música era seleccionada muy rigurosamente para conectarlos con las vivencias de alegría, coraje, confianza en ellos mismos; con criterios muy precisos para adolescentes buscando que éstas generaran en ellos los efectos que se deseaban según el objetivo de la clase, y así lograr la unidad de sentido entre el ejercicio y la vivencia. Los ejercicios se eligieron de acuerdo al grado de profundidad que iba permitiendo el grupo iniciando por los básicos hasta irlos llevando a entrar más en las cinco líneas de vivencia.

5.2.3.1.1 MODULO 1: ESQUEMA CORPORAL E INTEGRACION MOTORA

Tabla No. 3 Clases de Biodanza y nivel de trabajo con jóvenes Primer eje temático

Ejercicio	CLASE 1	CLASE 2	CLASE 3	CLASE 4
	Tema: Esquema corporal desde la Alegría de vivir	Tema Aceptación de cambios físicos y corporales	Tema Interpretación positiva de su cuerpo	Tema Auto percepción
1	Ronda inicio	Ronda inicio	Ronda inicio	Ronda inicio
2	Marcha sinérgica	Marcha sinérgica	Marcha sinérgica	Caminar fisiológico
3	Coordinación rítmica pareja	Hilo imaginario en las articulaciones	Coordinación rítmica pareja	Marcha sinérgica
4	Variaciones rítmicas	Danza lúdica 2 3 4	Sincronización rítmica	Despertar el propio cuerpo
5	Danza 4 consignas	Segmentario cuello	Cardumen	Liberación del movimiento
6	Danza libre fluidez	Segmentario hombros	Dar movimiento al compañero	Descansar en el suelo
7	Encuentros con contacto sutil	Ejercicio de Escritura: esquema corporal	Dibujo orgánico: lo más valioso de mi	Posición estrella en el suelo desde la cabeza
8	Encuentros	Descansar en el suelo	Respiración danzante	Eutonía de dedos a dos
9	Ronda final celebración	Encuentros con compresión de manos	Encuentros con contacto sutil	Ronda comunicación
10		Ronda final celebración	Ronda final celebración	Ronda activación progresiva

Como puede observarse en este primer módulo, se hacían un total de 10 ejercicios, predominando la parte adrenérgica; lo colinérgico se empezó a trabajar con mayor énfasis en la cuarta clase. Se trabajó

mucho la manera de realizar las marchas, la conexión con la música a través del ritmo y sinergismo para irlos entrando en las sensaciones corporales que genera la melodía y el ritmo.

5.2.3.1.2 MODULO 2: EMOCIONES Y AUTOCONCEPTO EN LA EXPRESIÓN CORPORAL

Tabla No. 4 Clases de Biodanza y nivel de trabajo con jóvenes. Segundo eje temático

Ejercicio	CLASE 5	CLASE 6	CLASE 7	CLASE 8	CLASE 9
	Tema: Qué son las emociones	Tema Expresión de emociones	Tema El autoconcepto y el mundo interior	Tema Aceptar quien soy me permite mostrarme a mundo	Cierre del primer ciclo: expresión de la gratitud
1	Ronda inicio	Ronda con cambio de puesto	Ronda inicio	Ronda con cambio de puesto	Ronda inicio
2	Marcha sinérgica	Caminar con determinación	Marcha fisiológica	Caminar con stop	Caminar con encuentros
3	Caminar con emociones diferentes	Sincronización rítmica pareja, pulsante	Coordinación rítmica pareja	Coordinación rítmica pareja	Sincronización rítmica melódica
4	Coordinación rítmica pareja	Espejo Colectivo	Danza de expresividad en grupos	Sincronización Rítmica	Juego de a tres
5	Espejo: emociones del rostro	Danza del caballo	Ahora o nunca	Danza rítmica expresiva	Esculturas museo
6	Tren de las emociones del cuerpo	Descanso en mándala unidos por los pies	Caminar con levedad	Túnel de presentación	Esculturas museo
7	Caminar lento	Segmentarios CUELLO Y HOMBROS	Generatriz intimidad	Dibujo orgánico	Eutonía de dedos
8	Posición generatriz de intimidad,	Eutonía de dedos en grupo	Descanso en mándala	proteger la vida	El poema eres tu
9	Autoacariciamiento de manos	Encuentros de compresión de manos	Acaricia miento de espalda a dos	Encuentros entregando algo valioso	Lectura para el otro
10	Auto abrazo	Ronda de Activación	Acaricia miento de espalda a dos	Ronda mecimiento	Encuentros con gratitud
11	Encuentros de compresión de manos	Ronda final	Encuentros con contacto sutil	Ronda activación lenta o progresiva	Ronda de mecimiento
12	Ronda activación lenta o progresiva		Ronda activación lenta o progresiva	Ronda final	Ronda de gratitud

En este segundo ciclo, se empieza a integrar desde los caminares la marcha con determinación, introduciéndose más números de ejercicios en la clase. Se incluyó las posiciones generatrices básicas o del código 1, lo que permitía ir manejando más la curva para trabajar expresividad en la primera parte y desde lo colinérgico ir bajando la curva para mayor conexión interior, respetando la progresividad y acompañando permanentemente al grupo. De igual forma se siguieron conservando los ejercicios de comunicación afectiva y comunión para fortalecer el autoconcepto, con mayor énfasis en los ejercicios de integración afectivo motora para trabajar todo el tema de las emociones que fue uno de los puntos que indicó la línea de base que requerían mayor manejo.

Al finalizar este segundo ciclo se retiraron algunos estudiantes, aduciendo verbalmente que no deseaban continuar, se permitió que tomaran libremente esta decisión. Se realizaría la encuesta para verificar lo que estaría sucediendo en ese entonces. Es de tener en cuenta que algunos de los compañeros que quedaban en el salón de clases les estaban insistiendo que se quedaran con ellos y algunos accedieron, retirándose del proceso de Biodanza. Los demás hasta entonces se desconocían las razones reales.

5.2.3.1.3 MODULO3: AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES

Tabla No. 5 Clases de Biodanza y nivel de trabajo con jóvenes. Tercer eje temático.

Ejercicio	CLASE 10	CLASE 11	CLASE 12	CLASE 13
	Tema: Confianza en sí mismo	Tema Aceptación de las propias capacidades y limitaciones	Tema Autocuidado y cuidado por el otro	Tema Los límites también son afectividad
1	Rueda integración inicial	Ronda de Bienvenida	Ronda sinuosa	Ronda inicial
2	Caminar creativo	Caminar con determinación	Caminar con motivación afectiva	Caminar con determinación
3	Coordinación rítmica en parejas	Caminar solos y en grupo	Coordinación rítmica sumando	Caminar liviano
4	Rondas al centro	Juego de las partes del cuerpo	Rondas de transformaciones	Oposición armónica
5	Danza del ridículo	Liberación de movimiento	Tren	Danza yang

6	Segmentario cuello	Descanso en el piso	Sincronización Melódica con cambios	Conexión con la fuerza interior
7	Segmentario hombros	Fluidez con Imágenes	Acariciamiento de las alas	Extensión máxima
8	<i>Segmentario cadera</i>	Fluidez Grupal	Danza del Ángel Guardián	Sincronización melódica con cambios
9	Integración de los tres centros	Encuentros	Danza del Ángel Guardián	Abanico chino
10	Danza libre fluidez	Ronda activación lenta	Encuentros	Encuentros
11	Encuentros con regalos	Ronda Celebración	Ronda activación lenta	Ronda final
12	Ronda final		Ronda de celebración	

Este ciclo inició después del receso escolar de mitad de año, se contaba con los estudiantes que realmente sintieron su conexión con la propuesta, el grupo estaba más consolidado y permitió un nivel de profundización mayor. Se empezó a incorporar algunos ejercicios más específicos de cada línea de vivencia observándose en ellos el ingreso de algunos a estados regresivos, había más respeto por las vivencias del otro.

Aquí se seguían conservando los ejercicios de integración motora, integración afectivo motora, comunicación afectiva y comunión para seguir trabajando la integración. Los ejercicios de disolución de tensiones crónicas y fluidez se realizaban a lo largo de varias clases con el objetivo de estabilizar sus efectos integradores. Los ejercicios en pareja daban la posibilidad de hacerse con mayor responsabilidad por el otro y con mayor conciencia.

Es importante resaltar que el grupo quedó conformado por 9 estudiantes del grado 7 b de los cuales en su mayoría eran hombres, solo dos mujeres; y por 17 estudiantes del grado 7a donde solo había tres hombres y 14 mujeres, lo cual influía en el nivel de profundidad del grupo pues los hombres se permitieron ir más hacia su interior.

5.2.3.1.4 MODULO 4: IDENTIDAD Y CUATRO ELEMENTOS (capacidad de mostrar su corporalidad y movimiento desde la integración)

Tabla No. 6 Clases de Biodanza y nivel de trabajo con jóvenes. Cuarto eje temático

Ejercicio	CLASE 14	CLASE 15	CLASE 16	CLASE 17	CLASE 18
	Tema: vivencia del Elemento tierra	Tema vivencia del Elemento aire	Tema vivencia del Elemento fuego	Tema vivencia del Elemento agua	Cierre del proceso, integración de los cuatro elementos
1	Ronda inicial conexión con la tierra	Ronda inicio	Ronda con cambio de puesto	Ronda inicio	Ronda de bienvenida
2	Caminar diferentes regiones	Caminar creativo	Caminar atrayente	Caminar con motivación afectiva	Caminar con ritmo
3	Sincronización rítmica	Coordinación Rítmica _ Melódica	Coordinación Rítmica sumando participantes	Sincronización Melódica	Coordinación rítmica sumando participantes
4	Rondas participantes al centro	Caminar levedad	Ronda de las transformaciones	Cardumen	Tierra
5	Danza libertad de movimiento	Danza de la garza	Danza fuego	Danza del hipopótamo	Fuego
6	Respiración danzante	Dar movimiento al compañero	Danza del tigre	Serie de 1 fluidez	Aire
7	Posición generatriz conexión cielo tierra	Acompañar el sueño del compañero	Posición generatriz corazón pelvis	Serie de 2 fluidez	Agua
8	Escritura orgánica: lo que la tierra me quiere decir es	Respiración Danzante	Escritura orgánica: mi fuego interior dice...	Serie de 3 fluidez	Danza integración de los cuatro elementos
9	Escrito en el cuerpo	Fluidez grupo con contacto de manos	Dar y recibir la flor	Danza libre de fluidez	Descanso en mándala
10	Encuentros	Encuentros con contacto sutil	Eutonía manos en grupo	Fluidez grupal	Extensión armónica
11	Ronda final	Ronda Final	Ronda activación progresiva	Encuentros	Ronda al centro exaltando la propia presencia
12			Ronda Final	Ronda final	Ronda al centro exaltando la propia presencia
13					Ronda concéntrica con cambio

Este último módulo generó muchas expectativas en los estudiantes pues ya se había conversado que alcanzaría un nivel mayor de profundidad. Las músicas trabajadas eran menos del repertorio de adolescentes, se incorporó otro tipo de música que permita una profundización mayor de cada ejercicio. Aquí se seguían conservando los ejercicios de integración motora, integración afectivo motora, comunicación afectiva y comunión, utilizándolos como preparación a los ejercicios específicos de expresión de los potenciales genéticos.

La intensidad de la vivencia se fue dando desde el compromiso de los estudiantes, había más conexión con la música, el ejercicio y entre los miembros del grupo. Todas las clases diseñadas tuvieron como finalidad la integración de la identidad en cada sesión y el fortalecimiento de la autoestima, haciéndose cada vez mayor este objetivo a medida que iba avanzando el proceso y el grupo.

La clase final, en la integración de los cuatro elementos se unieron ambos grupos con el objetivo de poner en escena el trabajo del año frente a otros compañeros con los cuales no habían llegado a trabajar pero que estaban haciendo el mismo proceso interior. Antes de tomar esta decisión se conversó con ambos grupos quienes estuvieron de acuerdo en trabajar juntos. Lo que pretendía era que logran mostrarse a otras personas, poner a “prueba” lo trabajado durante el año y finalizar todo el ciclo con un caminar exaltando la propia presencia, el cual fue todo un reto para ellos, pues era asumirse a sí mismos frente a personas diferentes a las que estaban acostumbrados a participar. El resultado fue excelente, se lograron los objetivos de esta sesión; observando afectividad, expresividad, aceptación, reconocimiento y cuidado con el otro.

CAPITULO 3

RESULTADOS

RESULTADOS INSTRUMENTO DE EVALUACION DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA

Una vez aplicado el instrumento de recolección de información se procedió a tabularlo para conocer la línea de base. El análisis de la información se hizo por cada línea de vivencia y características personales del joven, según el cuadro de validez de la tabla no. 2.

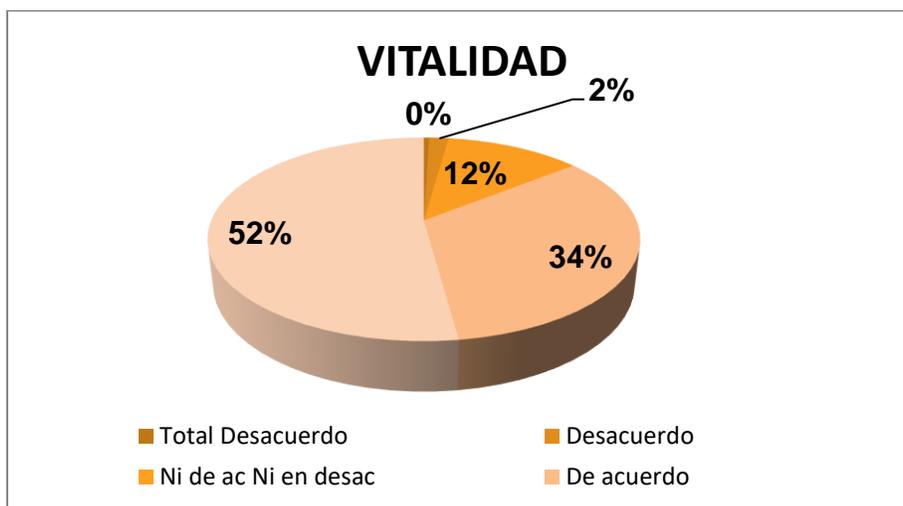
Se tomaron los ítems validados anteriormente para cada una de las cinco líneas de vivencia, formando cinco grandes factores que corresponden a cada potencial de la siguiente manera:

Tabla No. 7 Ejemplo de Ítems validados, en este caso para Trascendencia

No.	Preguntas que apuntan a la línea de trascendencia	TRASCEN
3	Confío en mis capacidades para realizar lo que se me presente	X
6	Me siento agradecido y feliz de vivir	X
7	Puedo respetar la diferencia del otro y lo acepto	X
8	Cuido de la naturaleza y de los animales	X
9	Soy consciente de las acciones que pueden dañarme y las evito	X
11	Asumo las consecuencias de mis actos y decisiones	X
14	Me siento respaldado por una fuerza superior	X
15	Tengo la capacidad de decir que NO ante propuestas que sé que no son benéficas para mi	X
17	Doy afecto con facilidad	X
18	Recibo afecto con facilidad	X
19	Busco espacios a solas para estar en conexión conmigo mismo	X

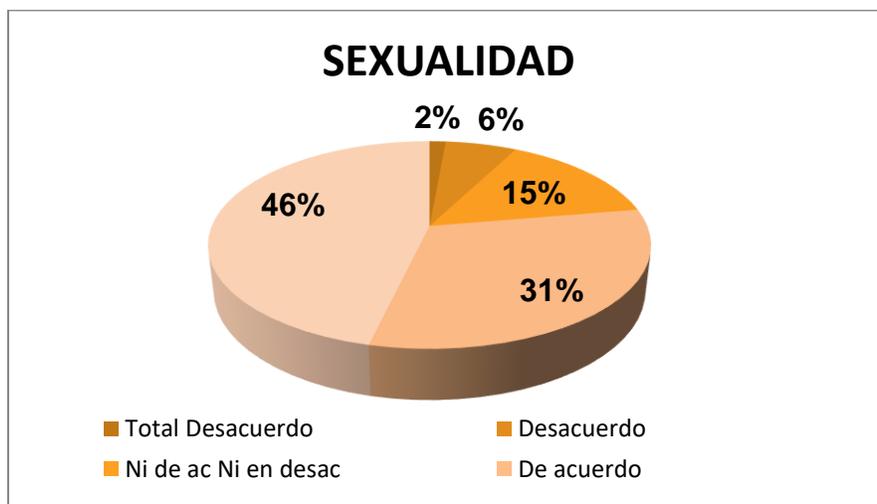
Y así sucesivamente se hizo para cada una de las categorías logrando integrar, según la escala tipo Likert, los niveles correspondientes; dando como resultado los gráficos que muestran la línea de base de cada una de las Líneas de Vivencia.

Gráfico 3. Estado de la línea de vivencia de Vitalidad



En esta gráfica se observa que esta línea tiene un mayor porcentaje en totalmente de acuerdo, lo que significa que los ítems evaluados en su mayoría está bien, a la vez, hay un 12% en duda y un 2% en desacuerdo.

Gráfico 4. Estado de la línea de vivencia de Sexualidad



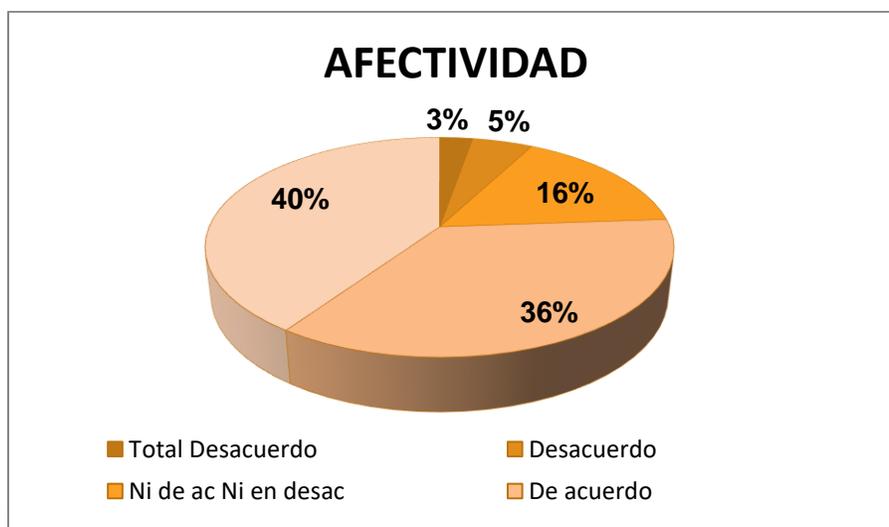
La anterior grafica muestra una gran mayoría en el ítem de acuerdo, teniendo un porcentaje de 6% en desacuerdo y un 15% en duda, lo cual la hace una línea que podría fortalecerse más y por su etapa del desarrollo y cambios corporales es normal que tenga unos grados de desacuerdo o inconformidad mayores.

Gráfico 5. Estado de la línea de vivencia de Creatividad



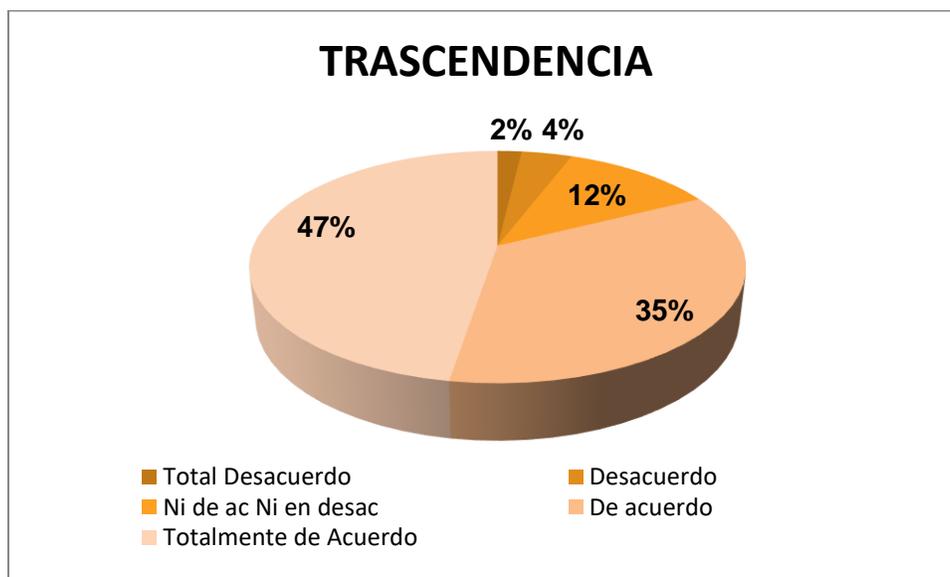
Esta es la línea que tiene un mejor porcentaje en el ítem totalmente de acuerdo, mientras que aparece un 3% en totalmente en desacuerdo y un 6% en desacuerdo, lo que la hace ver como la línea de mayor nivel de mejora.

Gráfico 6. Estado de la línea de vivencia de Afectividad



El mayor porcentaje de la línea de afectividad está en el ítem totalmente de acuerdo, sin embargo, hay un porcentaje importante, del 16% en no sabe, teniendo un 5% en desacuerdo y un 3% en totalmente en desacuerdo. Esta sería la segunda línea que mayor nivel de fortalecimiento requiere.

Gráfico 7. Estado de la línea de vivencia de Trascendencia



La mayoría coinciden en sentir este factor como adecuado, a la vez, hay un 4% que es de considerar en el nivel de desacuerdo más un 2% en totalmente en desacuerdo con sentir adecuado este potencial.

Según los resultados anteriores, las líneas que mayor requieren fortalecerse son: la línea de Creatividad y la línea de Afectividad, seguido de Sexualidad, Trascendencia y finalmente la de Vitalidad. Respecto a los otros tres factores de personalidad trabajados, se debe fortalecer las relaciones interpersonales con mayor profundidad.

Realizando análisis por ítems, los que mayor respuesta obtuvieron en el rango del **desacuerdo** fueron:
 Expreso con libertad lo que siento en cualquier espacio con un 19%
 Utilizo un tono de voz cálido cuando digo lo que me desagrada 14%

Y el ítem del rango más bajo, en **total desacuerdo** estuvo en la siguiente pregunta:
 Me siento cómodo cuando debo relacionarme con los demás 10%

Lo cual evidencia la necesidad de profundizar en las líneas que se indicó de creatividad y afectividad, teniendo presente que se trabajan todas las líneas de vivencia en las sesiones de Biodanza a la vez se hizo mayor énfasis en estas dos. Tomando como base estos resultados, se trabajó en la expresividad, emociones, conexión propia y conexión con el otro y las habilidades sociales.

RESULTADOS DEL TRABAJO TEORICO BIOCENTRICO AL INICIO DE LA SESION

El módulo de esquema Corporal e integración motora se trabajó primero desde un reconocimiento de las diferentes partes del cuerpo a través de ejercicios lúdicos donde sentían que era lo que estaba pasando con cada parte; en el mismo módulo se utilizaron figuras masculinas y femeninas en las cuales se debía identificar las zonas de mayor tensión corporal; así mismo que significaba teóricamente el esquema corporal, haciendo una reflexión sobre los cambios físicos y corporales por los que están pasando.

Imagen 3. Trabajo esquema corporal

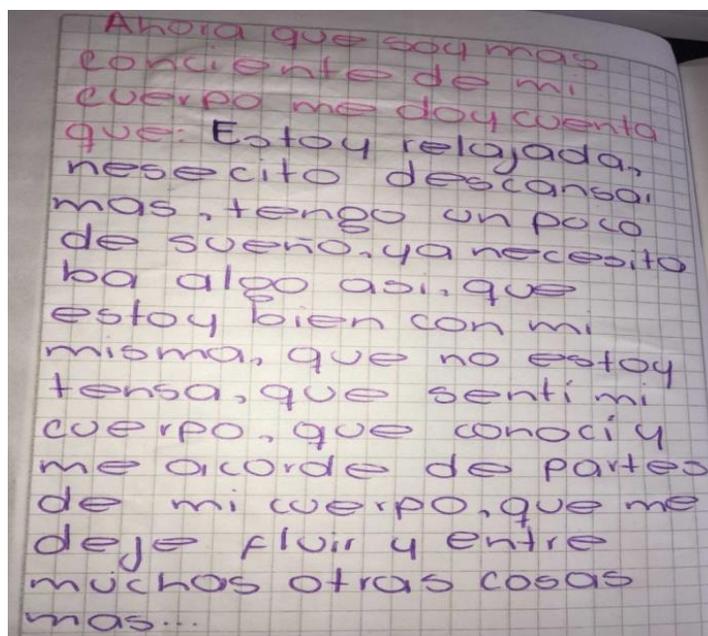


Imagen 4. Trabajo esquema corporal

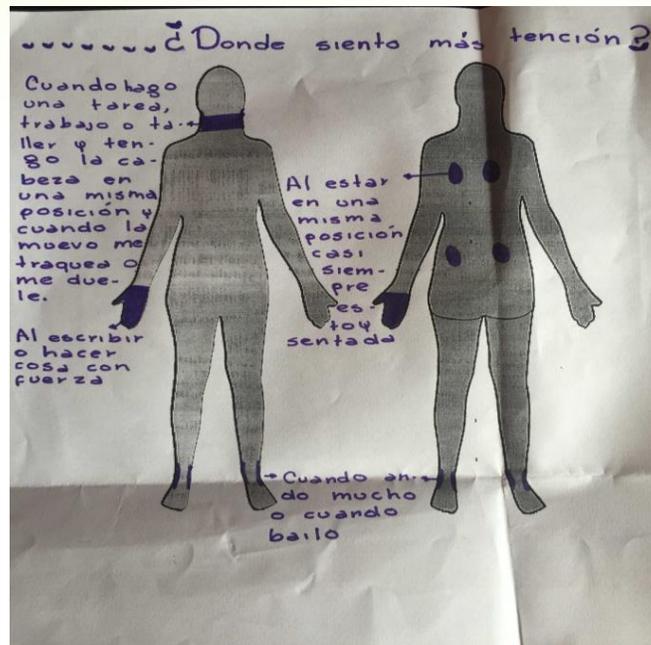
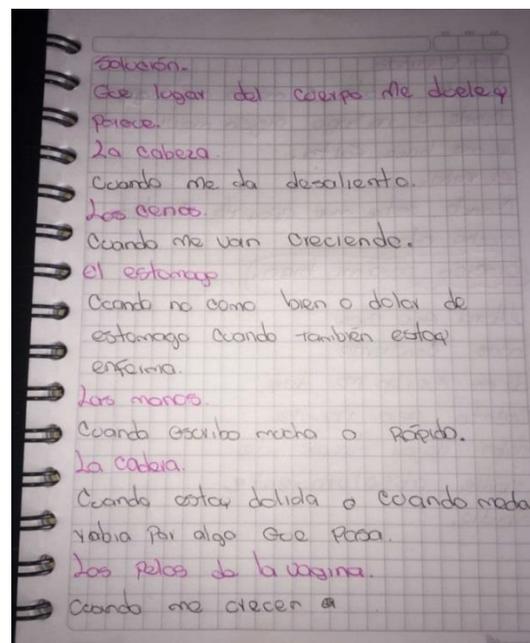


Imagen 5. Trabajo esquema corporal



De esta manera se logró tener un contacto diferente con su propio cuerpo, en palabras de ellos: reconocer que había partes del cuerpo que ni siquiera sentían o eran conscientes que estaban ahí, además hablar de los cambios físicos y corporales por los que están pasando en este momento de sus vidas fue también valioso para ellos.

En el módulo de Emociones y Autoconcepto en la Expresión Corporal, lo primero que se abordó fue la definición de autoconcepto desde un círculo de cultura con palabras generadoras, reuniéndose por grupos y luego se daba una conclusión general, con espacios de reflexión interior. También se trabajaron rostros (imagen 7 y 8) para el tema corporal de las emociones, de qué manera se reconoce en la cara la expresividad, identificándose cada uno en unas imágenes.

El dibujo orgánico también estuvo presente dentro de la vivencia de Biodanza como significado de expresión desde el arte sin restricciones con todo el contenido emocional y vivencial, algo diferente para ellos.

Finalmente, con los criterios claros, cada uno pudo plasmar en una figura que lo representaba (imagen 9 y 10), qué es lo que habita en su mundo interior. Al final de cada sesión se animaba a expresar públicamente sus escritos con el objetivo de reforzar su identidad y el módulo que era expresividad.

Imagen 6. Expresividad al inicio de la sesión



En su vida diaria quedaban con “regalos” que significaban pequeñas tareas que debían hacer con otras personas aplicando lo aprendido, que en este caso fue mostrar su rostro en el momento de saludar y conectarse más con las propias emociones para saber cómo está siendo su expresividad.

Imagen 7. Trabajo identificación de la expresión del rostro en mujeres

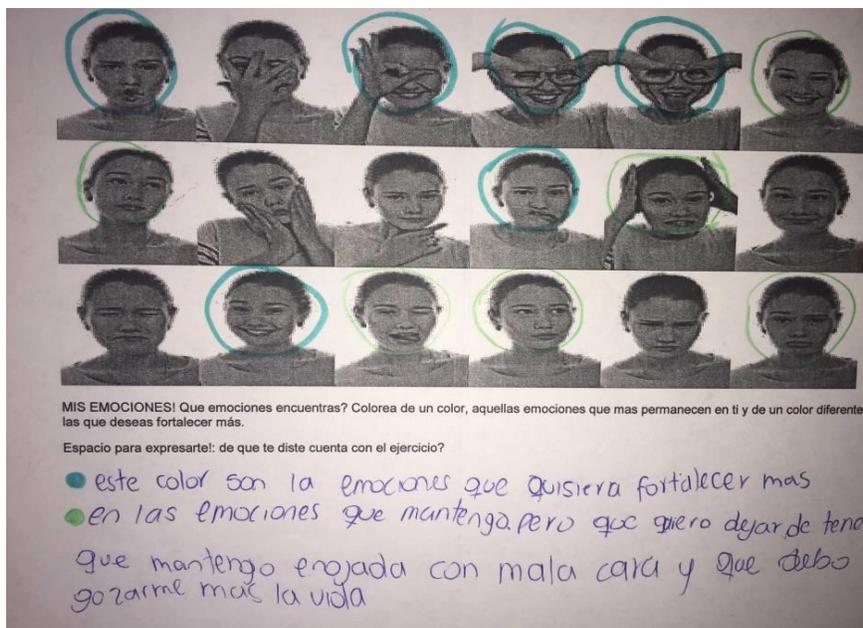


Imagen 8. Trabajo identificación de la expresión del rostro en hombres

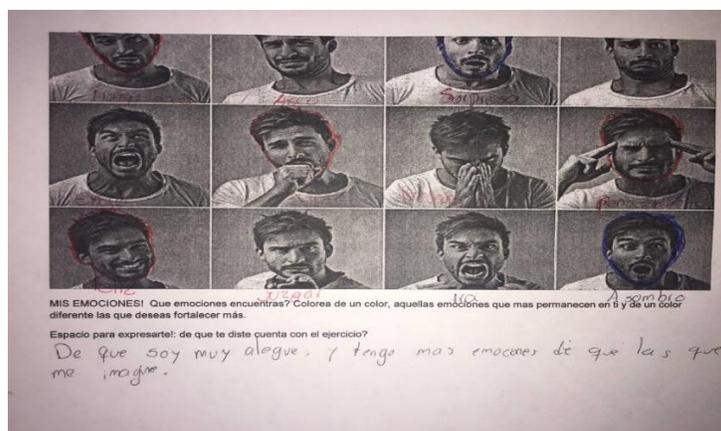


Imagen 9. Trabajo conexión con el mundo interior en hombres

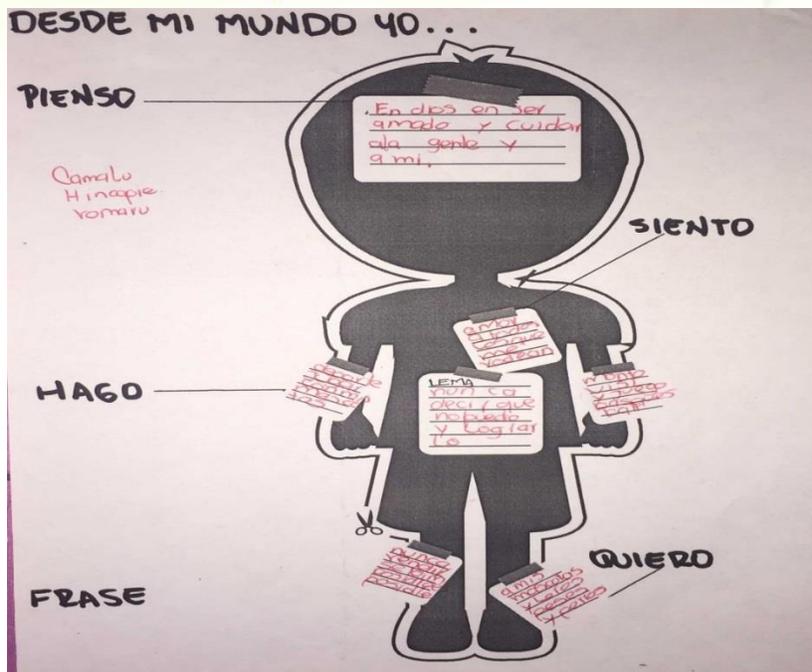
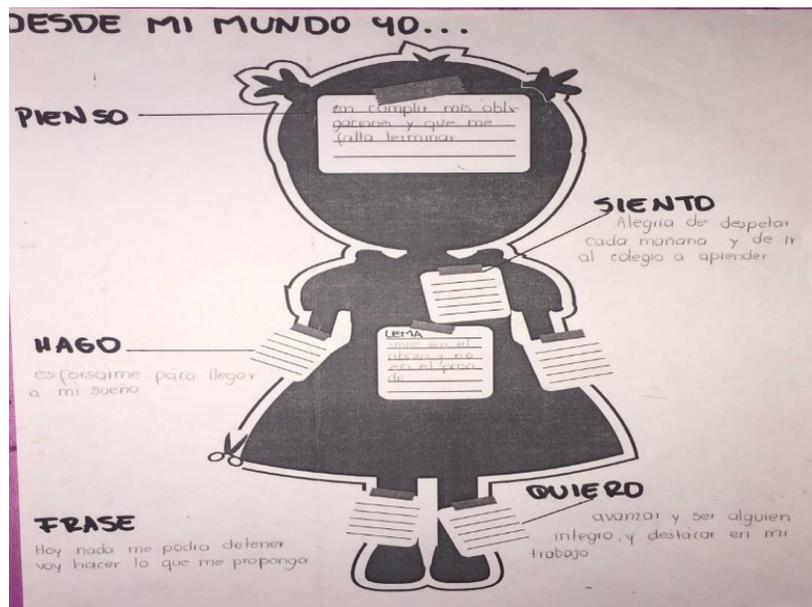


Imagen 10. Trabajo conexión con el mundo interior en mujeres



Algo especial en este módulo de expresión de emociones fueron los compartires de los hombres quienes pensaron que solo tenían dos emociones. Se aprovechó para resaltar cuál era la emoción en la que más permanecían los jóvenes para luego en la vivencia de Biodanza fortalecerla o trabajar alguna que desearan incorporar en sus vidas.

En el módulo de autoestima y Habilidades sociales también se construyó colectivamente la definición de autoestima y cómo se relacionaba con las habilidades sociales. Durante las clases se llevó a los estudiantes a reflexionar sobre sí mismo y la manera en que son ecofactores positivos o negativos para los demás a través de preguntas y escritura orgánica después de algunos ejercicios.

Se desarrolló el tema de límites desde un trabajo con mándalas (imagen 11) para mostrarles el lado afectivo que tiene los límites para ellos mismos, porqué significan contención y autocuidado; t en qué aspectos de su vida requieren fijar límites y sobre esa base se trabajaba la clase de Biodanza.

El mayor énfasis de la autoestima estuvo en la aceptación propia, ya trabajado en los módulos anteriores desde el esquema corporal y luego desde las emociones, ahora se hizo desde la integralidad de su ser, aplicándolo al contexto familiar, escolar y de amigos (imagen 12 y 13).

Imagen 11. Mándala de los límites

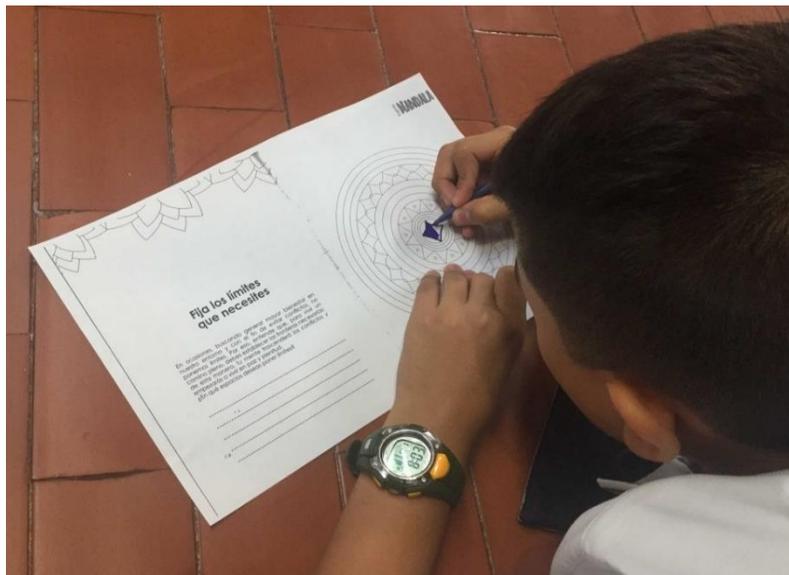


Imagen 12. Reflexión sobre autoestima y habilidades sociales

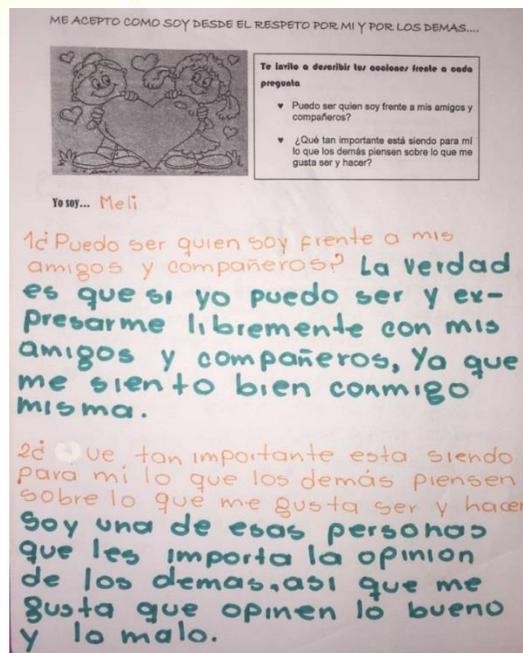


Imagen 13. Trabajo de complementar de la emoción del el rostro y una reflexión personal de cada área de su vida relacionada con la autoestima.

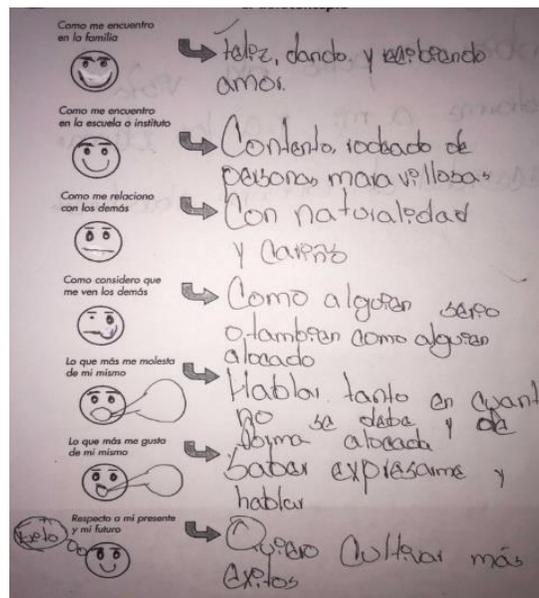


Imagen 14. Dibujo orgánico después de una vivencia (mujer)



Imagen 15. Dibujo orgánico después de una vivencia (hombre)



En este módulo se concluye que el espacio creado para su expresión e introyección se ha potencializado mucho para descubrir talentos, encontrarse con ellos mismos y asumir con mayor propiedad sus acciones. Se ha ido construyendo un nivel de cercanía entre los miembros del grupo cuando comparten sus creaciones, trayendo sus experiencias al tema de la clase lo que ha pasado con ellos el tiempo transcurrido entre una sesión y otra.

En el módulo de identidad y cuatro elementos se hizo mayor énfasis en la identidad, compartiendo la definición desde las teorías Psicológicas que abordó Rolando Toro, especialmente los arquetipos de Jung. Cada elemento (aire, agua, tierra, fuego) estaba relacionado un arquetipo de la personalidad, analizando con los jóvenes qué características de comportamiento tenían las personas de acuerdo con cada elemento, en la cual, cada uno hacía su propio análisis para trabajar el elemento según la clase que correspondiera de acuerdo con lo que cada uno deseaba fortalecer de sí mismo.

Se hizo un análisis desde la vida diaria cómo podría verse aplicado cada característica de personalidad que representa el elemento, haciendo hincapié en lograr el equilibrio entre todos. El contacto con cada elemento en la primera parte que era la teórica, se hizo a través de rituales del agua y del fuego, imágenes generadoras y visualizaciones; en algunas clases se hizo círculo de cultura y escritura orgánica, obteniendo como resultado ya en la vivencia de Biodanza, una mayor integración en el trabajo corporal.

Imagen 16. Círculo de cultura del elemento agua con imágenes y palabras generadoras.



Imagen 17. Escritura orgánica elemento Aire

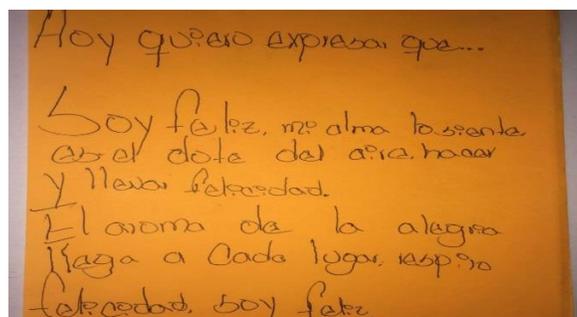
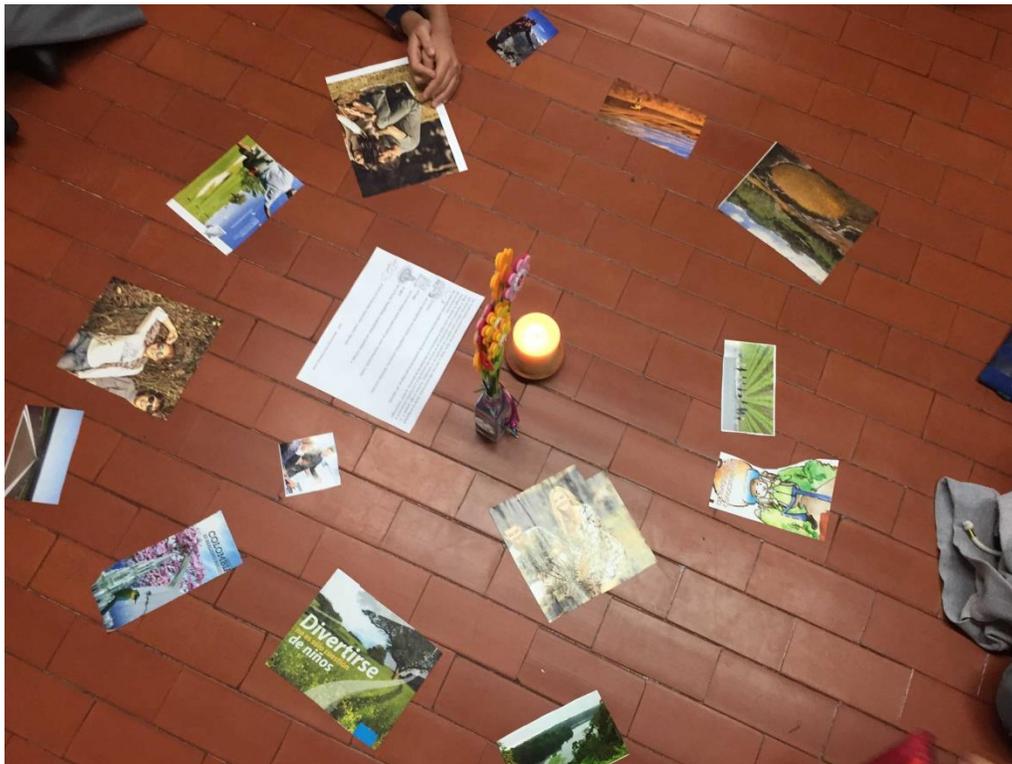


Imagen 18. Escritura orgánica elemento Fuego

lo que mi fuego interior dice de mí...
soy alguien intenso
soy alguien leal
soy apasionado
alguien que no se ríe fácilmente
pero un mal temperamento
que me altera fácilmente

Imagen 19. Círculo de cultura imágenes generadoras del elemento Tierra



En la clase final se les hizo entrega de todo el material trabajado durante el año, sus escritos, reflexiones, compromisos y darse cuenta de cada clase. El material estaba organizado de manera especial para cada uno, personalizado, resaltando su identidad.

Imagen 20. Folder con el trabajo teórico y vivencial realizado durante el año



Se logró comprobar que, de esta manera, la teoría quedaba mayor incorporada en ellos, la clase de Biodanza tenía un sentido especial y coherente, el cual se lograba evidenciar en la relatoría vivencial a la siguiente clase, logrando coherencia e integración a la vida diaria de lo que se estaba trabajando. Se hace evidente que para los jóvenes no es fácil la expresividad frente a los demás pues importa mucho la opinión del otro; aunque quedaban con pequeños “regalos” para hacer, algunos lograban cumplirlos y quienes no, asumían el reto durante la semana. Dichos regalos consistían en darle a los otros fuera de ese salón de clase algo de ellos mismos: un cumplido, un abrazo, atreverse a hablarle a alguien que ha deseado hacer, aplicar lo aprendido con otros, etc.

Todo lo anterior fue previo a la realización de la clase de Biodanza, ahora se indicarán las clases y ejercicios que apoyaron el trabajo teórico para llevarlo al cuerpo y la emoción desde esta pedagogía vivencial: Biodanza.

RESULTADOS DEL TRABAJO VIVENCIAL CON BIODANZA

Como se ha venido indicando, se hizo un trabajo especial entre la teoría al inicio de la sesión y la vivencia desde Biodanza. En este apartado se indicará los resultados desde el cuerpo y el movimiento de los jóvenes, es decir los resultados en las vivencias a partir de las observaciones en cada clase y de sus relatorías vivenciales.

En el primer módulo, al inicio de las primeras clases mientras lograban la integración corporal, se disparaban mucho especialmente en la parte adrenérgica; el caminar lo hacían arrastrando los pies o en su defecto deslizándose por el espacio, llevándose a algunos compañeros por delante. Los ejercicios lúdicos sí se realizaban muy bien y les agradaba mucho hacerlos. La curva al inicio bajaba poco, a la vez, en la primera clase se hizo una respiración danzante y ésta no le gusto a varios chicos, en su mayoría hombres quienes eligieron no regresar con el argumento que eran ejercicios muy raros.

Imagen 21. Primeras sesiones de integración motora



Algunos estudiantes no se quitaban sus sacos y caminaban con las manos dentro de los bolsillos de sus chaquetas, las rondas iniciales no se lograban concertar, pues dependía de quien le tocara al lado para ver si le tomaba la mano o no, había momentos en que se soltaban las manos y se deshacía la ronda, el contacto visual era casi nulo. Si se observa esta gráfica la mirada de la mayoría va hacia el piso. Algunos sonreían más desde el juego o “recocha”, escuchaban poco las consignas y solo unos cuantos observaban los ejercicios, a pesar que se hacía nuevamente las precisiones teóricas sobre la vivencia de Biodanza.

Imagen 22 Primeras sesiones de caminar con otro



Para ir trabajando estas situaciones se incorporó un “llamador” que indicaba que era el momento de hacer silencio, atender, observar y escuchar; levantando las manos y haciendo silencio hasta lograr la atención de todos. Esta situación se fue mejorando hacia la tercera clase, sin embargo, esto también ocasionó algunas salidas de estudiantes que no se sintieron a gusto con los compañeros y otros que se incomodaron cuando se les hacía el centraje.

Imagen 23. Primeras vivencias de conexión interior



En la anterior imagen puede observarse las posiciones corporales, donde hay poca evidencia de conexión con el ejercicio, algunos intentaban realizarlo, sin embargo, la gran mayoría mostraba dificultad con ir hacia su interior, especialmente cerrar los ojos.

La última clase de este módulo se logró un caminar completo, la ronda ya se daba al inicio y al final de la sesión y los grupos o parejas ya se formaban desde la espontaneidad, ya no solo desde el amiguito o los compañeros del mismo sexo, que esto fue algo que se observó en las primeras clases, las niñas no se hacían con los niños y viceversa; sino que ya se empezaba a ver la integración entre ellos.

Imagen 24. Ronda Final de una sesión



En esta imagen puede observarse que el contacto visual en la ronda se va haciendo más consiente, la sonrisa aparece como reflejo de validación para el otro y los cuerpos más sueltos, con menor grado de rigidez.

En esta clase se propuso una liberación de movimiento la cual no fue fácil para muchos, les daba pena hacer el ejercicio y solo unos pocos lograron trabajarlo. Este módulo se trabajó más desde el potencial de vitalidad, mayor énfasis en la conciencia de sí, la curva bajaba poco. Al final se logró una evolución en cualidades motoras como: levantar los pies del piso, manos sueltas, lateralización de los movimientos de los brazos, observación del patrón cruzado, se empezó a ir incorporando una mayor conexión con la música, el ritmo propio el de los demás.

Para el segundo módulo el trabajo de los jóvenes fue tomando cambios importantes, se incorporó el caminar con determinación, observándose mayor integración motora, ambos brazos a los lados, ya no entre la chaqueta, conservándose el patrón cruzado y la mirada al frente. Los ejercicios de la línea de creatividad que fue la que mayor se hizo énfasis en este módulo, se realizaron con mayor propiedad. Hacia el final de éste módulo se empezó a incorporar ejercicios de fluidez para dar paso en el siguiente módulo a la línea de afectividad.

Imagen 25. Caminar con determinación



Se observó que los ejercicios de activación y lúdicos ya se realizaban con mayor seriedad, cuidando del otro. Los pies iban en el piso con mayor propiedad, los hombros ya estaban hacia atrás en los caminares, algunos sostenían más la mirada en las rondas, caminares y ejercicios de sincronización, la expresión empezó a ser más libre y auténtica, la extensión del cuello se hizo presente y la postura corporal al inicio de la sesión mejoró considerablemente.

Imagen 26. Ejercicios lúdicos expresivos



En el tercer módulo se aumentaron el número de ejercicios para ir modificando la curva hacia el nivel colinérgico para así trabajar mejor la afectividad que era una de las líneas susceptibles de mejora. En este módulo se permitió la emoción más que la razón, en ambos grupos en algunas clases se dio paso al llanto y expresión de emociones en la parte colinérgica, observando que el grupo inmediatamente contenía y en ocasiones se requirió cambiar algunos ejercicios para permitir un paso orgánico en las emociones; ésta situación hizo unir más al grupo y sus participantes logrando mayor la conexión individual y grupal.

Imagen 27. Descansar en el piso



En esta imagen puede observarse que se están permitiendo más la posibilidad de cerrar sus ojos y confiar, empieza a verse en el cuerpo de algunos; mayor nivel de abandono frente al ejercicio.

Imagen 28. Encuentros Afectivos



Inicialmente los encuentros eran con contacto sutil, el mismo grupo se fue orientando hacia abrazos, siendo más fácil para ellos ya esta expresión espontánea de afecto. La consigna de ser progresivos y leer el cuerpo del otro para saber qué tipo de aproximación tener, se seguía conservando, sin embargo, ellos mismos generaban abrazos contenedores sosteniendo cada vez más la duración del mismo.

Respecto al proceso evolutivo en el movimiento, algunos al inicio de las clases se les volvió a recordar la conexión con el piso y levantar los pies, pues hubo un mes en el que no asistían a clases por el receso escolar; sin embargo, se encausó rápidamente el movimiento y la expresión.

Al finalizar el módulo había una mayor coherencia entre el rostro y el gesto expresivo, se permitieron la manifestación de sus emociones con naturalidad, había mayor cuidado hacia el otro; en relación con el propio cuerpo se logró un contacto más seguro y confiado consigo mismo en las posiciones generatrices y ejercicios individuales, se dio mayor capacidad para mostrar su corporalidad y movimiento y de ésta manera trabajar mejor en pares la línea de afectividad.

Imagen 29. Acariciamiento de espalda



Esta imagen muestra que ya pudo haber un contacto más profundo con el otro y de cuidado, cada uno conservando la intimidad del momento, sin observar que hacían sus otros compañeros; solo desde el sentir y permitirse el flujo vivencial.

En el cuarto módulo el grupo estaba más integrados, llegaban a veces antes de tiempo a la clase e inquietos por la manera en que se abordaría el tema en el espacio teórico y la profundidad de los ejercicios en este nuevo ciclo que ya se les había mencionado.

Se observó que en el grupo donde había más hombres se lograba mayor nivel de profundidad en la vivencia, a pesar que eran inicialmente los que más indisciplina realizaban, fue evidente que les daba menos pena hacer los ejercicios propuestos, por ende, las dos chicas del grupo debían interactuar con los hombres y de igual forma profundizaban en las vivencias.

Imagen 30. Sincronización Melódica



Esta imagen muestra el avance desde estar frente a frente, sin volver el ejercicio un caminar, pues esta era una de los mecanismos de defensa para no pararse frente al otro, ahora el contacto visual era espontáneo.

En el grupo más numeroso, que en su mayoría eran mujeres, les costaba más entrar en las vivencias de mostrarse al grupo, sin embargo, algunas lo hacían con profundidad. Los hombres de este grupo no tenían dificultad alguna para hacer dichos ejercicios. La integración motora se hizo más evidente, había coherencia entre la emoción y la expresión corporal, la mirada iba al frente en las marchas y caminares, el patrón cruzado ya era natural en ellos, la expresión más libre y auténtica con el otro, había coherencia entre la postura corporal y sus emociones, el cerrar los ojos ya era más fácil para la mayoría; se logró desarrollar la capacidad de mostrar su corporalidad y movimiento, el contacto visual en todos los ejercicios empezó a ser más natural, igual seguía costando un poco para algunos.

En el inicio de las clases, para el espacio del relatorio vivencial de que estaba sucediendo en ellos durante estos días después del encuentro, se mostraba una expresión verbal clara y coherente respecto ellos mismos y de cuidado por el compartir vivencial del otro.

Imagen 31. Posición generatriz de intimidad



Se observa una mayor conexión interior en los ejercicios propuestos, el cerrar los ojos para sentirse a sí mismos fue mejorando. Esta imagen muestra la conexión de los estudiantes, lo que se fueron permitiendo a medida que avanzaban las clases y el nivel de profundidad que alcanzaba el grupo.

Imagen 32. Eutonía de manos en grupo



La conexión interior permitió también que la conexión entre ellos fuera más fácil en la parte colinérgica de la curva, los ojos se cerraban espontáneamente intensificando la vivencia. En la imagen anterior puede observarse la confianza del grupo, la conexión entre ellos y al interior de cada uno, en ningún momento se desunieron las manos, logrando así una eutonía de grupo.

Respecto a lo que aportó esta pedagogía en la vida diaria, los participantes indican que mejoró su autoestima, que están más seguros de sí mismos, pudieron ser más auténticos sin máscaras, poner límites y expresarse libremente. Algunas de las imágenes que se observan a continuación corresponden a la respuesta a la pregunta para qué les sirvió en la vida diaria y qué les ha aportado.

Imagen 33. Imagen de cómo te has sentido y que debes mejorar (hombre)

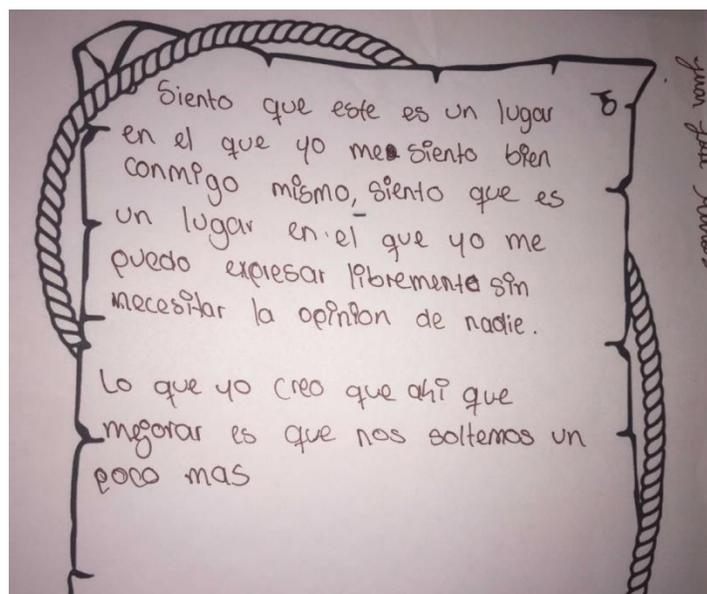


Imagen 34. Imagen de cómo te has sentido y que debes mejorar (mujer)

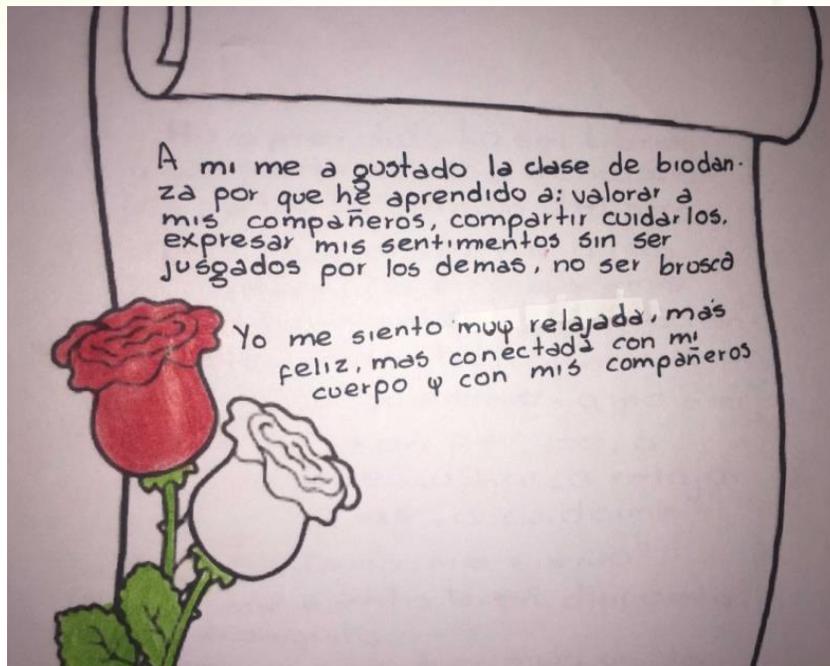


Imagen 35. Imagen de que te diste cuenta de ti y que puedes aplicar en tu vida (mujer)

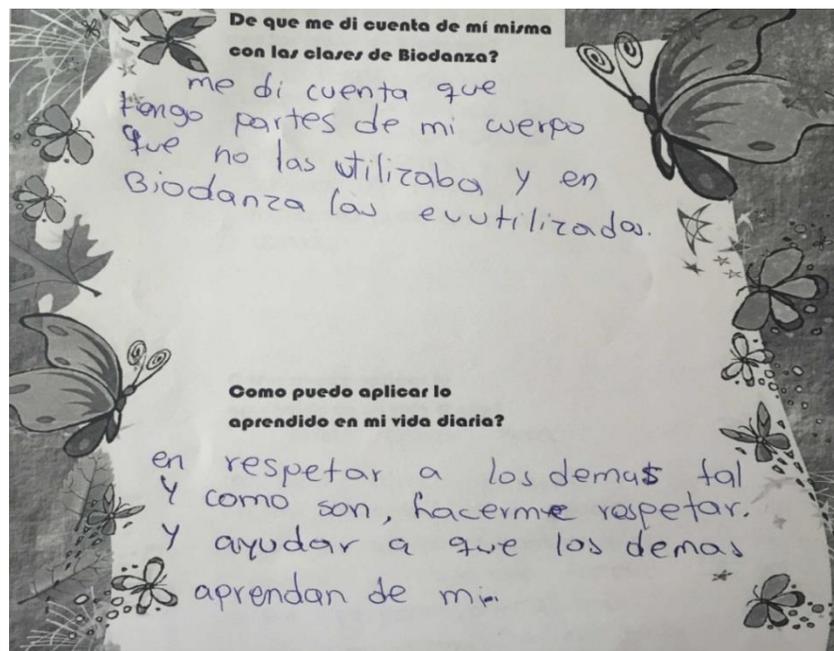
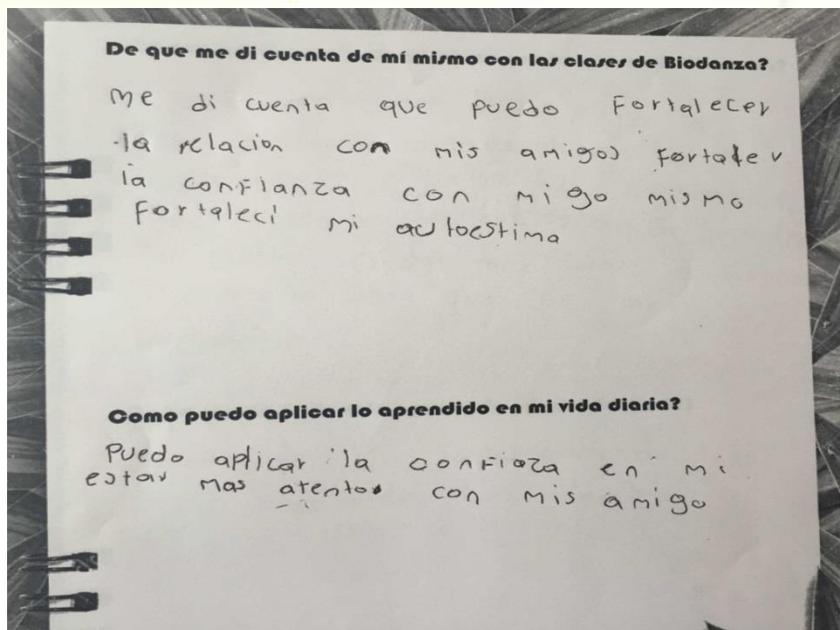


Imagen 36. Imagen de que te diste cuenta de ti y que puedes aplicar en tu vida (hombre)



Al finalizar todas las clases, a los estudiantes se les solicitó responder estas preguntas, a las cuales respondieron positivamente, dejando en evidencia su agrado por las clases y demostrando que se cumplió con el objetivo del fortalecimiento de la identidad y desarrollo de la autoestima.

RESULTADOS COMPARATIVOS DE LA LINEA DE BASE

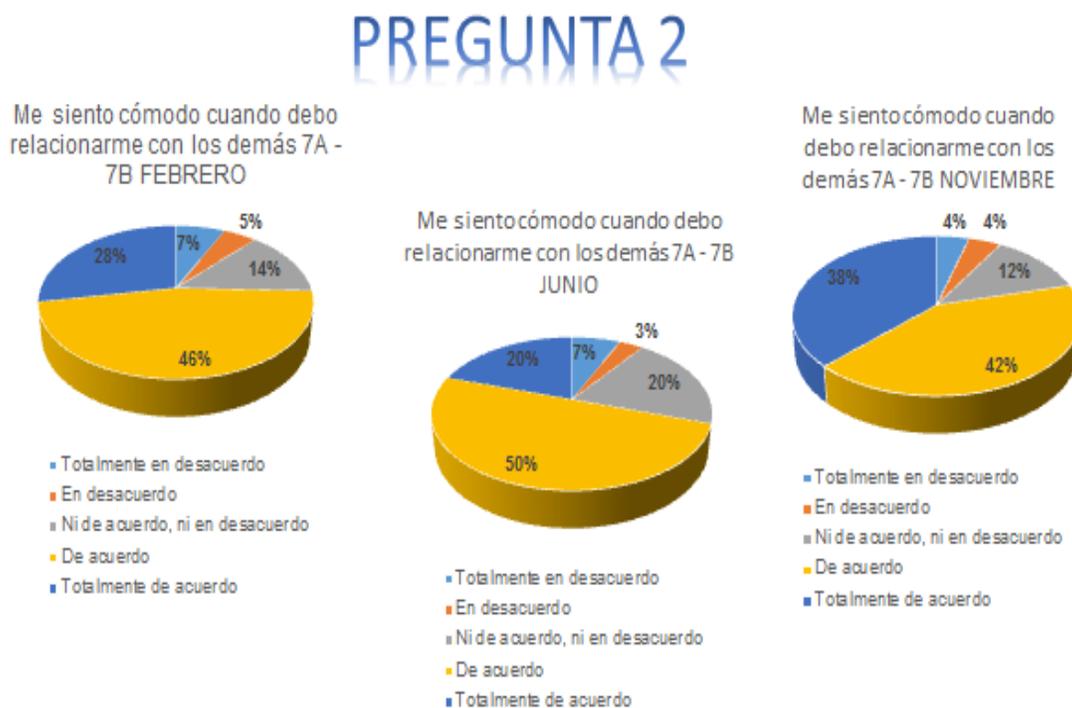
Como se indicó al inicio, se hizo tres aplicaciones del instrumento de evaluación: al inicio del año escolar, en el receso de mitad de año y al final de las clases anuales para revisar la evolución de la línea de base.

Para el análisis de este apartado *se tomaron las preguntas que medían directamente el constructo de Autoestima*, entre las cuales se incluían aquellas que fueron calificadas como el rango más bajo por los encuestados.

Es importante anotar que en los comparativos se debe tener en cuenta que el grupo inicial y el grupo final cambiaron el número de encuestados, lo que significa que los resultados finales, es decir la gráfica de noviembre, es necesario mirarla como un cien por ciento.

La aplicación de la línea de base y la aplicación de control o mitad del ciclo contó con un total de 43 estudiantes que contestaron la encuesta. La aplicación final, es decir de noviembre contó con 23 estudiantes que participaron, pues fueron éstos últimos quienes lograron concluir el proceso, lo que significa que el último gráfico corresponde únicamente a 23 personas, frente a las 43 de los dos anteriores.

Gráfico 8. Comparativo pregunta 2: ¿me siento cómodo cuando debo relacionarme con los demás?

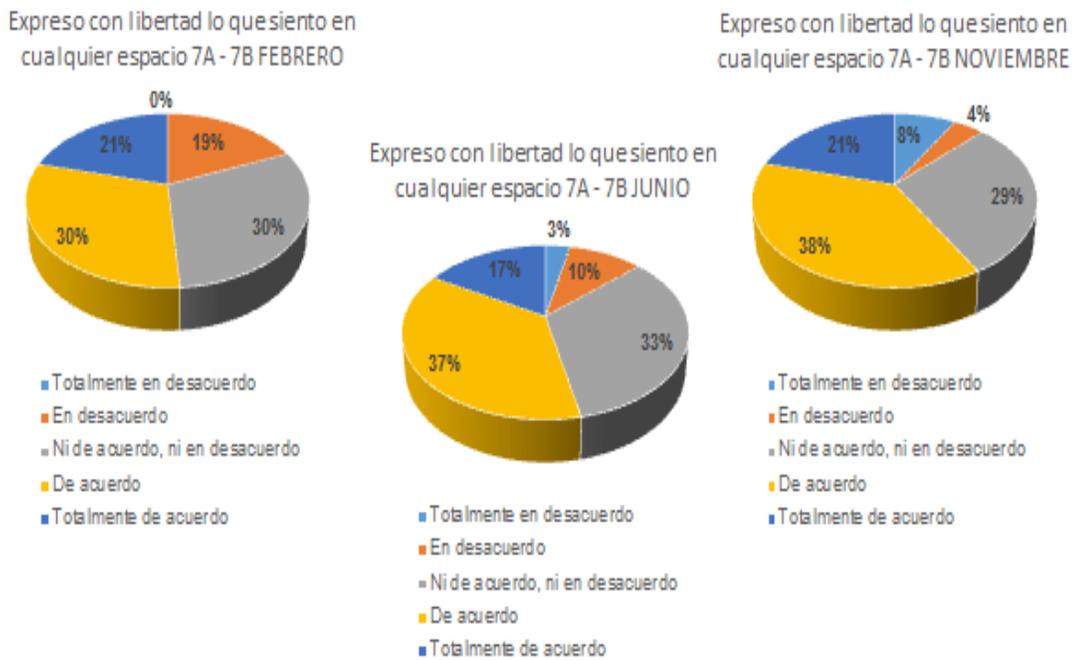


En este gráfico puede verse que una de las mayores dificultades de los jóvenes fue el relacionarse entre ellos. Incluso en la segunda aplicación disminuyó el grado de conformidad respecto a la línea de base, el cual mejoró al final del ciclo, sin embargo, sigue habiendo unos cuantos en el rango de inconformidad. En las encuestas de deserción éste fue el mayor motivo por el cual no continuaron en el proceso algunos,

pues no se sentían cómodos en la relación con sus compañeros. Es importante resaltar que los chicos que permanecieron en el proceso finalmente demostraron mucha unión y pertenencia al grupo.

Gráfico 9. Comparativo pregunta 12: ¿Expreso con libertad lo que siento en cualquier espacio?

PREGUNTA 12



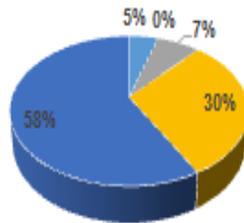
Este aspecto fue de los que mayor dificultad les causaba desde un inicio, la expresividad en los adolescentes es una de las situaciones que mayor conflicto interior puede generarles. Este ítem permaneció muy similar durante los diferentes momentos, tuvo una tendencia a mejorar en el aspecto de agrado, sin embargo, en la encuesta final aumento el grado de inconformidad o desacuerdo en un 8%. Esto pudo deberse a las recomendaciones que se hacían de aplicar lo aprendido en su vida diaria que les haya generado mayor conciencia de la dificultad de expresarse en los diferentes espacios.

Si se observa en la segunda aplicación se ve la tendencia a disminuir el grado de estar totalmente de acuerdo, pasa de un 21% a un 17%, eso explica la dificultad de muchos en realizar algunos ejercicios, que de igual forma iban en progresividad, manteniendo poco el grado de exposición al grupo, sin embargo, les costaba realizarlos.

Gráfico 10. Comparativo pregunta 15: ¿tengo la capacidad de decir no ante propuestas que se, No son benéficas para mí?

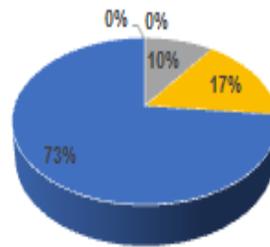
PREGUNTA 15

Tengo la capacidad de decir que NO ante propuestas que sé que nos son benéficas para mi 7A - 7B FEBRERO



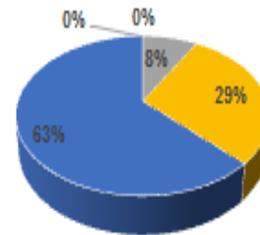
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Tengo la capacidad de decir que NO ante propuestas que sé que nos son benéficas para mi 7A - 7B JUNIO



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Tengo la capacidad de decir que NO ante propuestas que sé que nos son benéficas para mi 7A - 7B NOVIEMBRE



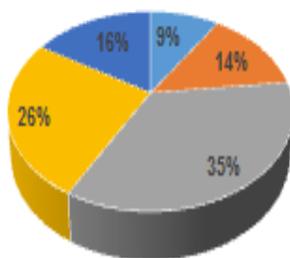
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Esta es una de las preguntas que mayor demuestran autoestima, autoconcepto y habilidades sociales. La línea de base indica que hay un buen nivel en la opción de estar de acuerdo, sin embargo, que en el grado de total desacuerdo existe un 5%. En la segunda aplicación se observa una mejoría considerable respecto a la línea de base, incluso ya el grado de total desacuerdo ya no se contempla. En la aplicación final, teniendo presente que son 20 jóvenes de menos que contestaron, se observa un gran avance en el ítem correspondiente a totalmente de acuerdo.

Gráfico 11. Comparativo pregunta 16: ¿utilizo un tono de voz cálido cuando digo lo que me desagrada?

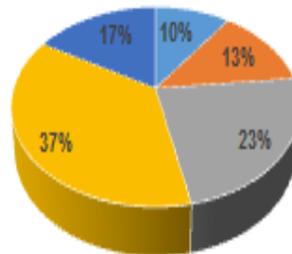
PREGUNTA 16

Utilizo un tono de voz cálido cuando digo lo que me desagrada 7A - 7B FEB



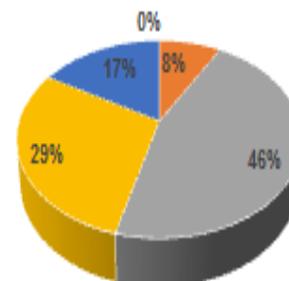
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Utilizo un tono de voz cálido cuando digo lo que me desagrada 7A - 7B JUNIO



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Utilizo un tono de voz cálido cuando digo lo que me desagrada 7A - 7B NOVIEMBRE



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

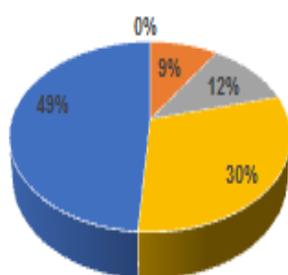
Este aspecto mejoró frente a la opción totalmente en desacuerdo y en desacuerdo, demostrando que para los jóvenes el control de sus emociones es un aspecto no muy fácil de manejar, especialmente cuando están molestos, pues su tendencia es a levantar la voz, incluso en el grupo hay jóvenes con un tono de voz alto. Los resultados del mes de noviembre muestran que también este aspecto mejoró, posiblemente no en el cien por ciento, pero si se fortaleció.

Gráfico 12. Comparativo pregunta 17: ¿Doy afecto con facilidad?

PREGUNTA 17

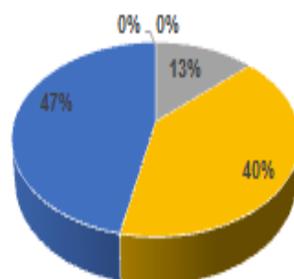
Doy afecto con facilidad 7A - 7B

FEBRERO



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

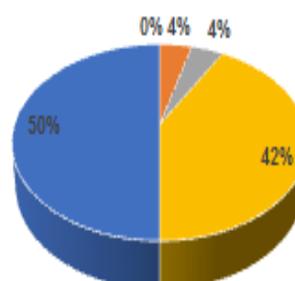
Doy afecto con facilidad 7A - 7B JUNIO



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Doy afecto con facilidad 7A - 7B

NOVIEMBRE



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

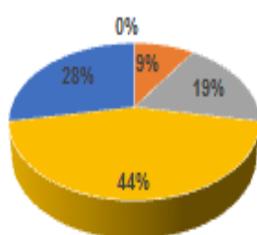
Es bien sabido que uno de los potenciales susceptibles de mayor nivel de mejora era el de afectividad, por lo tanto, estos niveles de fortalecimiento pueden verse muy importantes, ya que este aspecto es difícil en ellos, sin embargo, la gran mayoría en la encuesta final están en el rango de totalmente de acuerdo y de acuerdo. De igual forma, es necesario seguirlo trabajando, a la vez, ellos reconocen que han mejorado bastante en este aspecto.

Gráfico 13. Comparativo pregunta 18: ¿recibo afecto con facilidad?

PREGUNTA 18

Recibo afecto con facilidad 7A - 7B

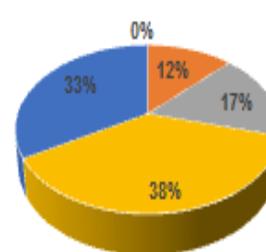
FEBRERO



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Recibo afecto con facilidad 7A - 7B

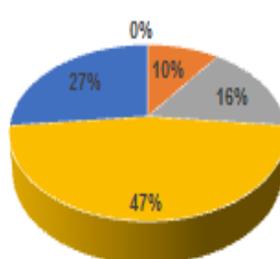
NOVIEMBRE



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Recibo afecto con facilidad 7A - 7B

JUNIO



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

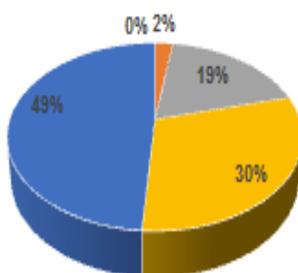
Este ítem mejoró en el nivel totalmente de acuerdo y de acuerdo respecto a la línea de base y a la segunda aplicación, sin embargo, el ítem en desacuerdo aumentó su incidencia en la gráfica final. Lo anterior indica que para ellos es más fácil dar que recibir afecto. En este marco es necesario revisar entonces las relaciones familiares, pues es allí donde se fortalece este aspecto a lo largo del desarrollo psicoafectivo, generando la inquietud del cómo pueden estar las relaciones con sus padres o figuras significativas en este momento de sus vidas.

Gráfico 14. Comparativo pregunta 20: ¿cuido de mi cuerpo y admito los cambios que está teniendo con tranquilidad?

PREGUNTA 20

Cuido mi cuerpo y admito los cambios que esta teniendo con tranquilidad 7A -

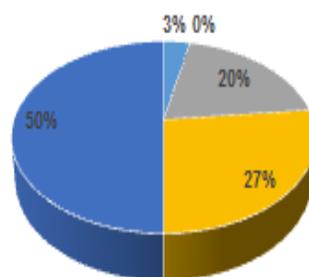
7B FEBRERO



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Cuido mi cuerpo y admito los cambios que esta teniendo con tranquilidad 7A -

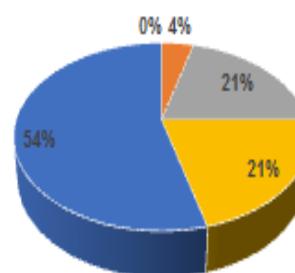
7B JUNIO



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Cuido mi cuerpo y admito los cambios que esta teniendo con tranquilidad 7A -

7B NOVIEMBRE



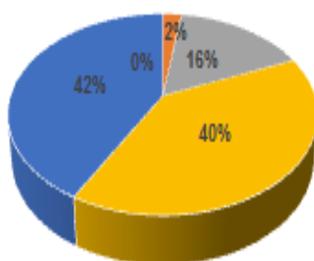
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

Si se observa la segunda aplicación hay un 3% en el nivel de totalmente en desacuerdo, es decir que se están dando cuenta que los cambios corporales no estaban siendo tan admitidos con tanta tranquilidad, posiblemente sus reflexiones durante las vivencias les hicieron tener más presente este hecho; sin embargo, este ítem muestra un mejor nivel de satisfacción en la aplicación final, lo que indica que el trabajo corporal realizado tuvo un significado importante para ellos y así lo expresaron verbalmente.

Gráfico 15. Comparativo pregunta 22: ¿a pesar de sentir temor, me arriesgo y asumo retos?

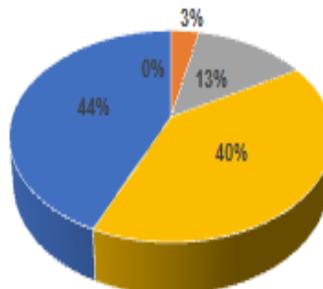
PREGUNTA 22

A pesar de sentir temor, me arriesgo y asumo retos 7A - 7B FEBRERO



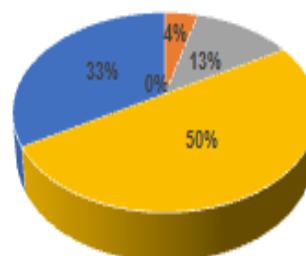
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

A pesar de sentir temor, me arriesgo y asumo retos 7A - 7B JUNIO



- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

A pesar de sentir temor, me arriesgo y asumo retos 7A - 7B NOVIEMBRE



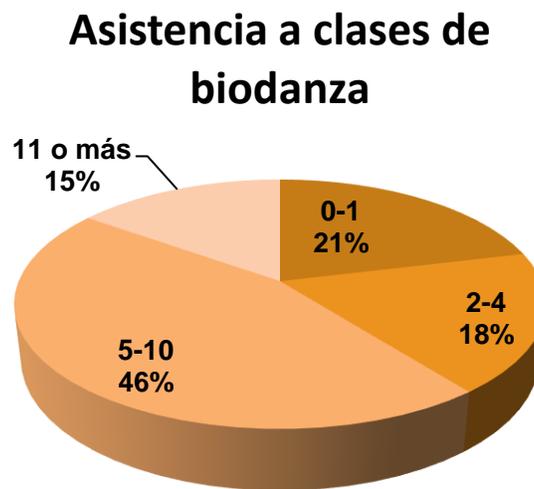
- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Esta gráfica indica que el grado de exposición y riesgo para ellos sigue siendo difícil, incluso aumento su conciencia para hacerlo, lo que pudo haber generado en ellos la identificación de algunas limitaciones corporales y emocionales. Si se observa la segunda aplicación se nota una pequeña mejoría frente a la primera. La última aplicación como es sabido es sobre una base de 20 estudiantes menos, a la vez, el nivel totalmente de acuerdo está más bajo que el de acuerdo. Esto muestra la importancia de seguir fortaleciendo este factor.

RESULTADOS ENCUESTA DE DESERCIÓN

De los 43 estudiantes que iniciaron el proceso, continuaron después del receso escolar un total de 23 estudiantes, lo cual hacía necesario indagar las causas de inasistencia; para lo cual se generó una encuesta con preguntas abiertas y cerradas. Este instrumento se le aplicó al total de la población, incluyendo quienes no habían llegado a realizar clases para conocer su mirada frente al proceso. A continuación, los resultados de la indagación:

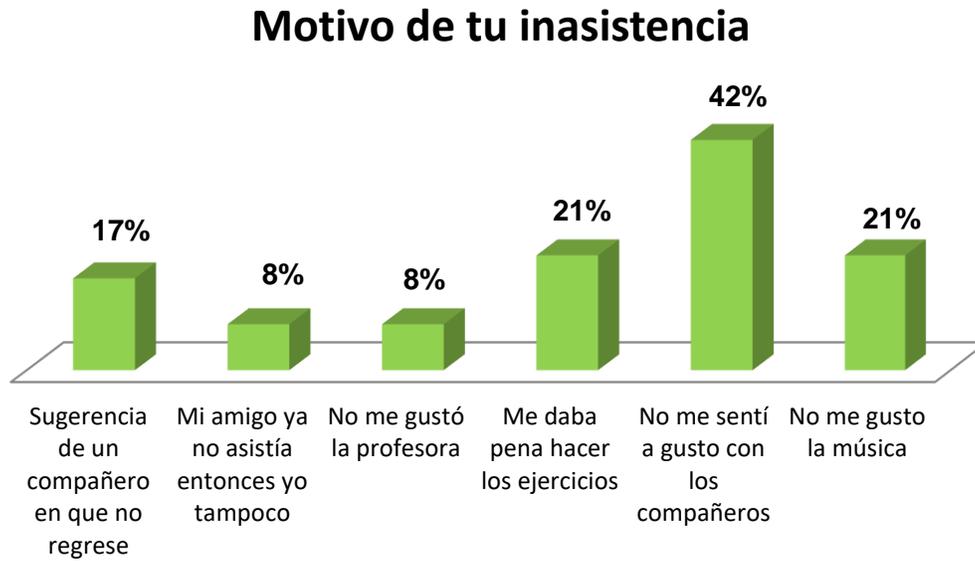
Gráfico 16. A cuantas clases asististe?



La mayoría de estudiantes asistió más de cinco clases antes de retirarse, siendo importante también el 21% que asistió a una clase o no asistió. El 15% que estuvo en más de 11 clases también es un rango significativo dentro del proceso. Este grupo estuvo muy identificado, donde la respuesta verbal de su ausencia era que no tenía una razón especial para no volver pero que en ese momento no deseaba hacerlo o algunos decían que sí regresarían, pero no asistían cuando lo indicaban.

Es de anotar que la encuesta inicial de medición de identidad no se alcanzó a aplicar al rango de estudiantes que se encuentran en el 21%. En la primera clase de Biodanza fue como muestra de la metodología y el instrumento de evaluación se aplicó después de dicha clase.

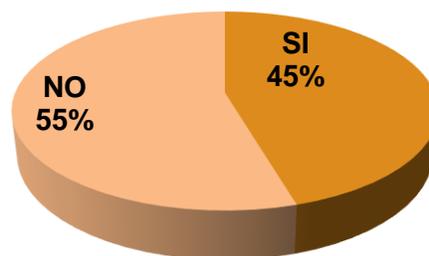
Gráfico 17. Motivo de inasistencia



Como se observa en la gráfica, la mayoría de encuestados hablaba de las relaciones con los compañeros, lo cual se pudo también evidenciar en la encuesta de línea de base, donde las relaciones entre sus pares era un tema poco fácil para ellos.

Gráfico 18. Regresarías si mejora la opción de inasistencia

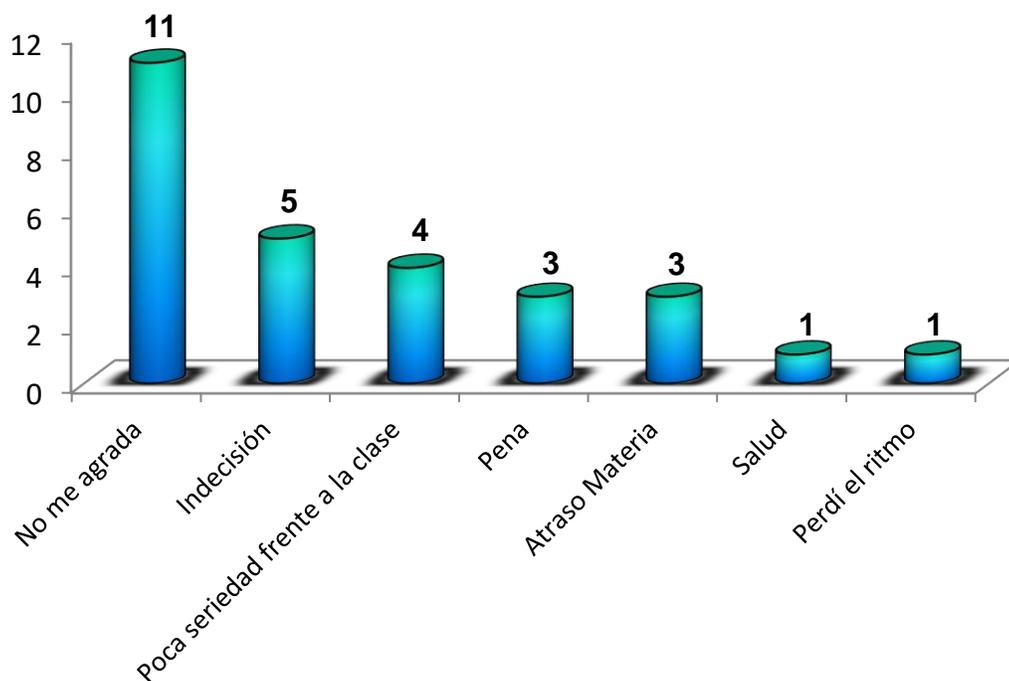
Regresarías si cambiara o mejorara la opción que marcaste?



La anterior gráfica muestra una buena posibilidad de asistencia probable, también muestra que en definitiva hay algunos chicos que no les agrada la propuesta.

Gráfico 19. Otras razones de inasistencias

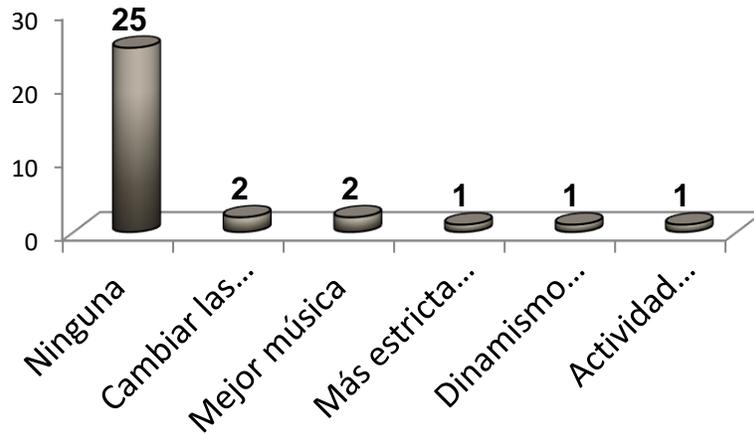
OTRAS RAZONES DE INASISTENCIA A BIODANZA



Aquí se verifica que no hay agrado por parte de 11 estudiantes frente a la propuesta, esto genera un reto para buscar opciones que le llegue más a los estudiantes, teniendo presente que hay otras situaciones por las cuales no se asisten que también deben ser tenidas en cuenta para futuras sesiones.

Gráfico 20. Sugerencias

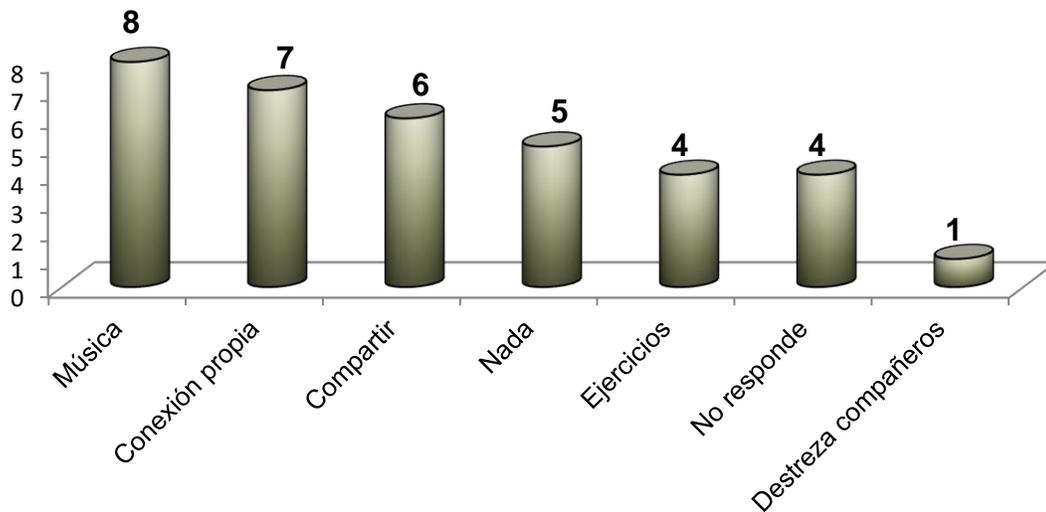
SUGERENCIAS DE MEJORA EN LA CLASE DE BIODANZA



Un alto número de jóvenes no saben indicar que puede sugerir para que mejore la clase. Aunque son menos en cantidad las otras opciones, son ítems importantes a tener en cuenta en el proceso de ir mejorando. Es claro que al inicio no fue fácil la integración grupal y esto fue causante de la deserción de algunos y se puede evidenciar en las respuestas.

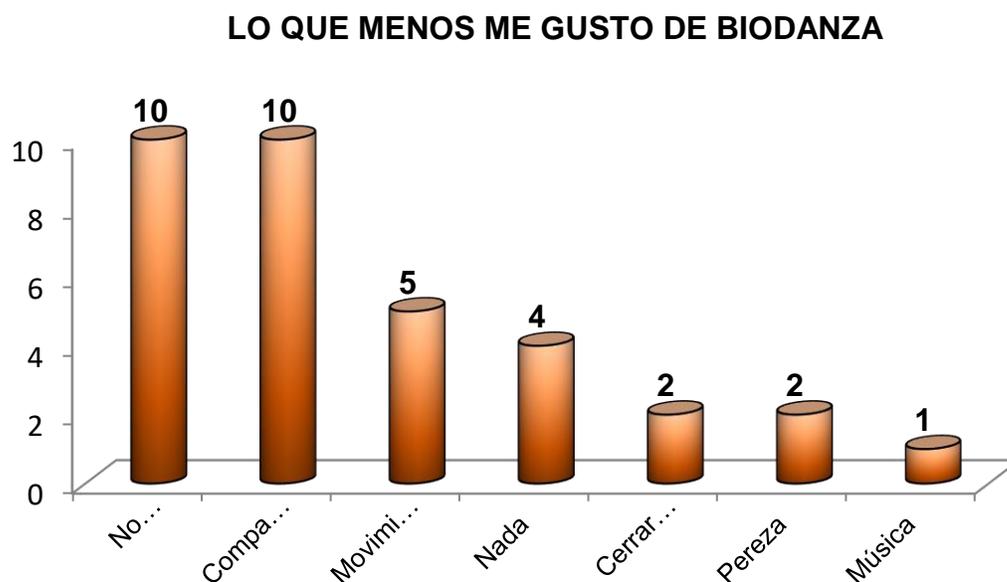
Gráfico 21. Lo que más agradó de la clase

LO QUE MÁS ME GUSTO DE BIODANZA



La música es la calificada como un factor de algo agrado en el tiempo compartido de las clases de Biodanza, particularmente seguido de la conexión propia y el compartir con los compañeros, aspectos que fueron calificados en la encuesta de identidad como un nivel de satisfacción poco alto. A 4 personas les agradaron los ejercicios que se realizaban. Si se observa en definitiva hay 5 estudiantes que la propuesta no los convoca.

Gráfico 22. Lo que menos agradó de la clase



Aquí se evidencia que la mayoría de los encuestados tuvo dificultad fue con los compañeros, integrarse para ellos en el grupo y trabajar con sus pares fue de las situaciones con mayor nivel se desagradó, seguido de los ejercicios.

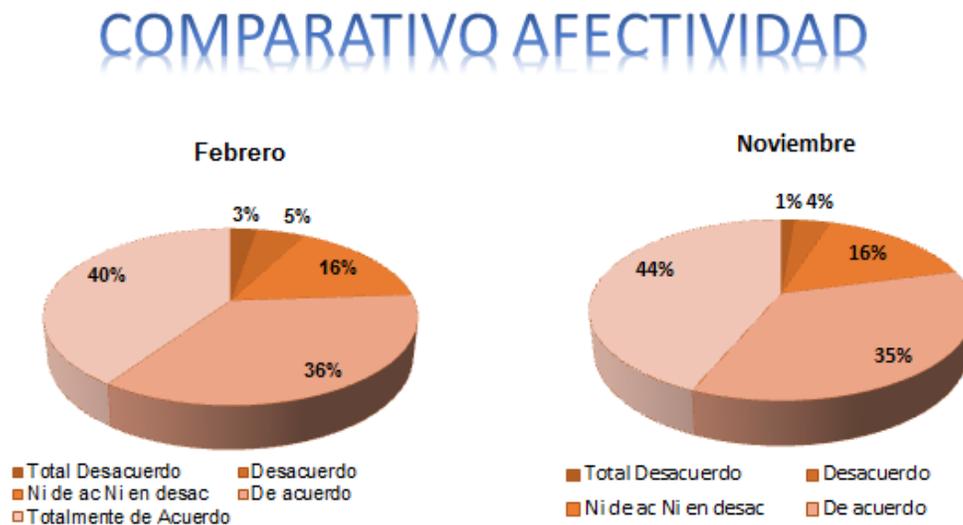
Lo que puede concluirse de este proceso de indagación es parte de lo que Erikson indicaba: el adolescente empieza a preocuparse por lo que “parece ser ante los ojos de los demás”, en comparación con el sentimiento que tiene de sí mismo (Erikson, E.H. 1950, pág. 228). Esto demuestra la importancia que tiene el rol social y la necesidad de ser aceptados con los otros, en caso de no percibirse así, prefieren no estar en el grupo.

RESULTADOS COMPARATIVOS POTENCIALES DE CREATIVIDAD Y AFECTIVIDAD

Cuando se estableció el instrumento de evaluación, se identificaron los potenciales de creatividad y afectividad como en un menor nivel respecto a los resultados totales de todas las líneas evaluadas. En este apartado se pretende valorar, desde ese punto de vista, cual fue el grado de cambio o impacto generado en dichos potenciales desde la primera aplicación de la encuesta comparada con la última realizada.

Aquí es importante recordar que la población total de encuestados en la primera aplicación fue de 43 personas y que, en la última, el grupo se redujo a 23 estudiantes lo que hace que el resultado final pueda ser más significativo.

Gráfico 23. Resultados comparativos línea de Afectividad



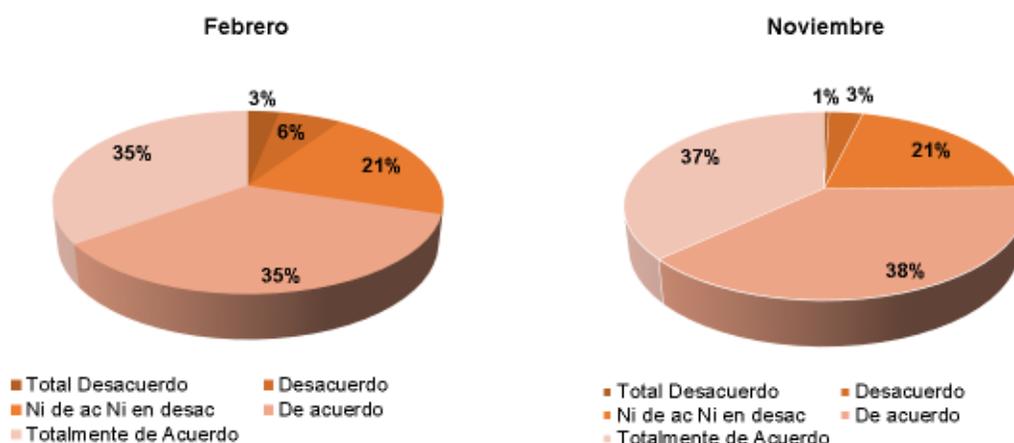
Los anteriores resultados indican una mejoría respecto a la línea de base en este potencial, aun teniendo presente que hay estudiantes que ya no asisten. Hay una persona que aun finalizando las clases le siguió generando dificultad este potencial. Esto demuestra la importancia de seguir trabajando la cercanía con

el otro, comunicación, facilidad en el contacto y la disposición para recibir afecto. Es de tener presente la etapa evolutiva, sus cambios emocionales y las relaciones que puedan tener en sus casas con sus figuras significativas que pueda estar afectando la expresión de éste potencial.

En contraste, los resultados verbales indican pertenencia al grupo, agrado con sus compañeros y un fortalecimiento de la “manada” pues se sentían que pertenecían a un grupo.

Gráfico 24. Resultados comparativos línea de Creatividad

COMPARATIVO CREATIVIDAD



Este potencial mostró también una mejoría en los niveles de totalmente de acuerdo y de acuerdo, a la vez, hay todavía evidencias en los ítems de desacuerdo. Los cambios puede que a nivel estadístico no sean tan evidentes, a la vez, en el proceso de un joven si es un gran desafío toda la parte de expresividad y de mostrarse al mundo. Es importante seguir trabajando estos aspectos.

RESULTADOS FINALES

En el cierre del proceso, cuando se les entregó a los estudiantes en un folder personalizado, el condensado de sus trabajos realizados durante el año, se dio el espacio para leer sus reflexiones vivenciales, sentir y compartir con sus compañeros sus aprendizajes.

Imagen 37. Espacio sorpresa para encontrarse consigo mismos, sus escritos y dibujos realizados durante todo el año escolar.



En esta imagen se observan cada uno de los escritos que esperan para ser leídos por sus creadores, quienes con sorpresa encontraron sus construcciones recopiladas para ellos.

Los jóvenes tuvieron la posibilidad de recordar, algunos con nostalgia, otros con alegría y otros con risa cómplice, esos escritos y trabajos realizados durante el año. Al final cada uno de manera libre escribió de qué se ha dado cuenta y para qué le sirvió este tiempo en Biodanza. A continuación, lo que manifestaron quienes desearon compartir el escrito:

“En las clases de Biodanza me di cuenta que soy diferente, raro y me gusta serlo. También descubrí lo importante que es ser como soy, la importancia de expresar lo que soy y como me siento. Hay muchas cosas que aplicar a diario como poner límites, sacar los mejores aspectos de mi personalidad y lo más importante de la expresividad”. Andrés Felipe Hurtado

“Me di cuenta que soy un poco insegura, que puedo sacar mi yo interior con facilidad. Que puedo dar afecto con más facilidad que antes y también que pongo límites mejor que antes, apasionarme con las cosas que hago. Esto me puede servir para controlarme más, Ser más apasionada y cumplir mis sueños con más facilidad”. María Camila Mejía.

Este año he aprendido varias cosas de las que soy capaz, he aprendido que tan grande es la amistad y el amor, como el mundo que me rodea puede ser tan grande y tan pequeño a la vez. En el mundo hay varios problemas, pero gracias a estas 18 clases aprendí a afrontarlos y a ver el lado positivo. Puedo ser auténtica y feliz Juliana Peláez Ciro

En estas 18 clase de Biodanza me dado cuenta que debo tener más confianza en mí mismo y en los demás y buscar realizar mis sueños. Me sirvió para mejorar mi autoestima y me ayuda estar seguro de mí mismo. Miguel Ángel González.

Me di cuenta de mí que soy una persona alegre dedicada y capaz de salir adelante con mis compañeros y maestro; que expresar lo que siento con un caminar o un danzar. Me sirvió para relacionarme con las otras personas, para soltar mis penas, mis sentimientos hacia los demás, me sirvió para ver la importancia de estar con la cabeza en alto. Sara melisa Jiménez.

Éste año de trabajo con Biodanza me di cuenta que soy valiente frente a las adversidades, soy un poco distraída y eso no me ayuda en nada. Puedo expresar mis emociones y opiniones frente a todos con los que compartí en Biodanza. Me sirve para mi vida cotidiana porque es bueno tener esa capacidad, descubrir cosas de mí que no sabía y se lo agradezco la profesora. Melisa León Orozco.

Me di cuenta de que tengo debilidades y fortalezas y que por lo tanto soy diferente a los demás, me sirvió para tener mi propia personalidad. Juan Manuel.

En este año de trabajo me di cuenta del sentimiento que estoy aceptando, entender a los demás, aprendí a expresarme, que soy valiente, aprendí valores y a valorar todo lo que tengo. Me sirvió para seguir adelante para que todos vieran quién soy. Stephanie Idarraga

Me di cuenta aquí que he hecho mucho por mi familia, que vale la pena esforzarse, que soy valiente e importante, que tengo la capacidad de mostrar mi esencia y como soy, que soy creativa y que soy capaz de asumir retos que sirvan como experiencia de y para mi vida, me di cuenta de mi misma que soy fuerte y espontánea que todo en la vida pasa por algo y que las cosas se deben hacer con compasión y no por obligación. Valentina Ortiz.

Debo darme más libertad para el baile y no sólo el baile muchas otras cosas más. Me sirve para mi libertad, ser yo misma sin importar lo que digan los demás. La felicidad que me genera Biodanza es buena porque se ríe y se comparte con la familia amigos entre otros. También me sirve para saber cómo estoy o como me siento, me ayudó para mi personalidad para saber cómo soy y mi manera de ser me gusta Valeria González (estudiante con necesidades educativas especiales)

Me di cuenta de mi misma que soy más alegre ahora soy más cariñosa ya no me importa tanto lo que los demás piensen para poder ser más yo. Me sirvió para hacer las cosas que yo quiero y tener más confianza en mí gracias a mi profesora. Lisette Zapata (estudiante con necesidades educativas especiales)

En este año Biodanza me di cuenta que soy un chico con unas habilidades para ser amable, aunque tengo 12 parezco de 9, pero a mí me gusta. Me sirvió para reconocermelo y reconocer a otras personas como son ellos y su forma de actuar es muy valioso, no tiene precio. Al igual que yo siempre me va a servir. Diego Alejandro Correa.

Me di cuenta que puedo confiar en ti misma, que puedo superar retos, que me puedo conectar con mis compañeros. Éstas 18 clases para confiar en mí y en las demás personas, me gustaron mucho porque pude conocer a compañeros más a fondo. María Salomé Orozco.

Me di cuenta que soy una persona con muchas virtudes y capaz de hacer lo que me proponga, me di cuenta que soy una persona que piensa mucho antes de hacer las cosas, aunque a veces no salen como lo espero y es que de eso se trata la vida de arriesgarnos por lo que queremos intentar hacerlo hasta lograrlo. Me ha servido para conectarme más conmigo misma y sentirme mejor cada día más. Ana Sofía Herrera.

Me di cuenta de que soy muy social y me sirvió para encajar en muchas partes y brindar mi apoyo y esto lo puedo aplicar en la vida diaria. Miguel Sánchez

Éste año trabajo en Biodanza me di cuenta de que soy capaz de sacar mis emociones con otras personas, que soy una persona con habilidades para sentir la música, tengo mucha facilidad de hacer las cosas cuando me lo propongo y me di cuenta de lo que he superado. Me sirvió para conocerme mejor y ser capaz de hacer más amigos. Manuela

En este tiempo me di cuenta de que soy más integrada y de tratar bien a todas las personas, no darme pena, cuidar de todo y de mi misma con respeto, cariño y mucho más. Deisy Yulied Hincapié

En este espacio se despidieron de los compañeros que los acompañaron durante este tiempo y del lugar que los acogió en cada vivencia. Se les agradeció por el tiempo, la confianza y el excelente trabajo realizado; de igual manera, se les retroalimentó como grupo el avance en las categorías de movimiento y los resultados del trabajo investigativo. Se acordó un nuevo encuentro para mostrarles el video que en ese momento estaba en construcción sobre lo vivido durante ese año de trabajo en Biodanza.

CONCLUSIONES

El aporte generado por el test para medir autoestima e identidad le dio a la investigación la posibilidad de manejar un constructo abstracto de una manera estadística, dando un rigor científico a esta investigación siendo un instrumento de gran valor y ayuda diagnóstica; además de permitir con mayor precisión, conocer un punto de partida para orientar las clases y los ejercicios.

La importancia de Biodanza en los cambios físicos y emocionales genera una nueva relación del joven con su imagen corporal, se logró un trabajo desde lo afectivo que es el núcleo de la vivencia, es decir el cuerpo como es sentido y vivenciado, para generar desde la danza y el movimiento la integración de la identidad, en este caso, transversalizado desde el potencial de afectividad y creatividad para el grupo objeto de estudio.

Como es sabido, en el proceso del desarrollo de la identidad en la adolescencia, el otro es el reflejo de una imagen, que si no ha sido bien incorporada no permitirá una adecuada adaptación psicosocial, haciéndose evidente en el trabajo con los estudiantes que las situaciones vividas en las relaciones interpersonales ocasiono un nivel alto de deserción que puede ser explicado también desde la dificultad en la aceptación propia, ya que existe una estrecha relación entre la aceptación de sí mismo y la aceptación hacia los demás.

Fue muy asertivo el trabajo inicial con ejercicios Biocéntricos, pues permitió darle un sentido especial a las clases, sentirlas con un norte claro y la vivencia pudo llegar a unos niveles de mayor profundidad a medida que fue progresando el grupo. En este sentido, lo que se logró fortalecer en los jóvenes fue:

- ♣ Mejorar la confianza en sí mismo
- ♣ Obtener una interpretación positiva de su cuerpo para fortalecer la autoestima
- ♣ Incentivar la autonomía
- ♣ Generar estrategias para afrontar estos desafíos en sus cambios físicos, psicológicos y emocionales.
- ♣ Generar habilidades sociales
- ♣ Fortalecimiento de los cinco potenciales.
- ♣ Crear su propio mundo, no el establecido, sino encontrarse consigo mismo.

Lo anterior, está directamente relacionado con las características de una identidad sana. A lo largo de las clases, se verificó el avance de cada estudiante teniendo en cuenta factores como:

- ♣ Capacidad de identificar los ritmos de los demás y adaptarse a ellos
- ♣ Brillo e intensidad en la mirada
- ♣ Coherencia entre las palabras y postura corporal
- ♣ Sonidos y expresión de la voz con libertad
- ♣ Sentimientos de alegría interior
- ♣ Capacidad de mostrar su corporalidad y movimiento
- ♣ Sentimiento de pertenencia a la “manada”

Como se planteó en la presentación del problema, se hizo evidente el cumplimiento del objetivo de fortalecer la autoestima y potencializar la identidad como lo muestran de igual manera las relatorías vivenciales. El medio, si es propicio y nutritivo, con ecofactores positivos da la posibilidad de fortalecer el concepto que ellos tienen de sí mismos por ende su autoestima e identidad.

La Biodanza resulta ser una pedagogía adecuada para reestructurar la afectividad en jóvenes, especialmente aquellos con hogares disfuncionales que no les permite dar y recibir afecto con facilidad; ya que la danza genera modificaciones de tipo terapéutico y la vivencia que despierta la música va de la mano con los ejercicios, permitiendo el descubrimiento de la identidad, pues en la manera como nos vemos psicológicamente nos vemos físicamente y esto repercute en la autoestima.

De esta manera logra evidenciarse en las relatorías de los jóvenes que aumento su confianza en sí mismos, proporcionalmente mejoró la comunión y solidaridad con el otro permitiendo un vínculo más profundo y estrecho, dándose el permiso de expresas emociones como el llanto dentro de las vivencias y lograr un abrazo contenedor. Los potenciales de afectividad y creatividad lograron fortalecerse aún más, posibilitando en ellos estas manifestaciones generando también la potencialización de su identidad, la cual sigue en construcción. En términos de Rolando Toro, el reconocerse a sí mismo, a la vez reconocerse diferente al otro sin desconocerlo sino al contrario validándolo, es la muestra que se logra una identidad integrada.

Garaigordobil (2007) afirma que resulta efectivo para mejorar el autoconcepto en adolescentes, las estrategias para la fortalecer la comunicación, las interacciones sociales, la expresión y comprensión de emociones, y la resolución de conflictos; y si dicha intervención emplea técnicas de dinámica de grupos, produce a su vez un incremento en las conductas pro-sociales y una disminución de la conducta antisocial en caso de presentarse. Lo anterior se hizo evidente en el trabajo realizado, ratificando que la propuesta pedagógica de Biodanza es idónea para lograrlo, siendo necesario seguir, pues los niveles de profundidad

mayor estarán medidos por la regularidad en el proceso, pues para algunos se hace necesario seguir profundizando en la expresividad y afectividad.

RECOMENDACIONES

- Antes de realizar un trabajo corporal y afectivo como lo propone la pedagogía Biodanza, se observa la necesidad, especialmente en este grupo de trabajo que son los jóvenes, de realizar primero varios talleres (2 o 3) de sensibilización y trabajo grupal, que permita una mayor cohesión grupal para ir generando una armonía que facilite entrar desde esta propuesta pedagógica afectiva. Lo anterior teniendo presente que por la etapa de desarrollo que están atravesando, es un grupo que requiere un trabajo diferente, ya que son el resultado de una historia familiar y afectiva particular.
- Si se pretende continuar con el trabajo pedagógico de Biodanza, la estrategia de realizar las clases en bloque de dos horas, trabajando teoría Biocéntrica y luego vivencia de Biodanza fue efectiva; así mismo, que después de la clase sea el recreo como sucedió en este caso, es importante ya que esto permitió que los jóvenes tengan un espacio importante antes de iniciar las clases regulares. Además, algunos requirieron conversaciones justo después de la sesión.
- Incluir al grupo familiar en el proceso pedagógico con Biodanza se hace necesario, más aún conociendo que en estas edades la familia tiende a desligarse un poco del proceso de acompañamiento académico y en muchas ocasiones personal, pues las relaciones con las figuras de autoridad de los jóvenes suelen ser, en la mayoría de los casos, difícil.
- Como aporte al modelo pedagógico Biocéntrico sería de gran contribución continuar generando los espacios de Biodanza con los estudiantes, idealmente iniciar un programa desde la primaria, para que en Bachillerato pueda verse unos resultados de mayor integración con los jóvenes.
- Para que la autoestima y la identidad generen niveles mayores de profundidad en los jóvenes, es necesario seguir trabajando y fortaleciendo este aspecto en la adolescencia.
- Curricularizar Biodanza en la institución educativa para los estudiantes como complemento al modelo pedagógico Biocéntrico.

PROPUESTA PARA APORTAR AL MODELO PEDAGÓGICO BIOCÉNTRICO DE LA INSTITUCION

La educación Biocéntrica es la propuesta pedagógica del Instituto Tecnológico Dosquebradas, la cual es una concepción diferente a la educación tradicional porque propone un enfoque nuevo en las ciencias humanas “el principio Biocéntrico”; el cual tiene como OBJETIVO la Conexión con la Vida y como METODOLOGÍA la Vivencia.

Respecto a los *OBJETIVOS* Rolando Toro propone dos en la educación Biocéntrica: el aprendizaje para el desarrollo del pensamiento y aprender a vivir. En este sentido, Elisa Gonsalves¹⁷ sugiere:

- Aprender para el desarrollo del pensamiento corresponde al esfuerzo de ofrecer una educación escolar de calidad que incluya aprendizaje cultural, que incluya la lectura, la escritura, la aritmética, las artes, una preparación básica para descubrir los secretos de la naturaleza y penetrar en las disciplinas científicas, tecnológicas y humanísticas.
- Aprender a vivir es esencialmente basado en el principio Biocéntrico y habla de la necesidad de aprender a vivir, a ser feliz y a vincularse afectivamente.

En cuanto a la *METODOLOGÍA*, Rut Cabalcante¹⁸ indica que la vivencia tiene una función mediadora en el proceso de aprendizaje ya que la experiencia, que maneja un objeto de estudio o aprendizaje, es acumulativa y puede suceder en ella vivencia o no; en cambio, la vivencia NO tiene un lugar de conocimientos, sino que tiene un sentido en sí misma y puede formar una nueva actitud frente al aprender, forma vínculos intensos consigo mismo, con el otro y con la totalidad. Además, la vivencia tiene mucha importancia en la construcción del conocimiento:

- Mueve estructuras cognitivas
- Aumenta la capacidad de oírse, oír al otro y a la realidad
- Re significa y revaloriza el aprendizaje desarrollando nuevas posturas del aprender a través de la emociones y sentimientos
- Amplia el proceso pedagógico para un proceso de vida

¹⁷ Gonsalves, Elisa. EDUCACION BIOCÉNTRICA, El regalo de rolando toro para el pensamiento pedagógico. Libro traducido al español por la Escuela de Biodanza de Pereira, pág.

¹⁸ Cabalcante, Ruth y otros. EDUCACION BIOCÉNTRICA, Un movimiento de construcción Dialógica 3ª edición. Brasil. Ediciones CDH 2004, pág.

En este sentido, puede indicarse que la combinación de ambos factores: objetivos y metodología, son los que marcan la diferencia con la educación tradicional. En el instituto Tecnológico ambas concepciones se manejan en todos los aspectos pedagógicos implementados, teniendo la posibilidad de realizar Biodanza en las escuelas de familia y como grupo regular los docentes complementando el proceso.

Hasta este momento, las clases de Biodanza con los estudiantes había estado como proyecto, a la vez, en el desarrollo de ésta investigación pudo constatarse que es un gran aporte para el aspecto metodológico de la educación Biocéntrica, pues genera actitudes diferentes respecto a los vínculos tan necesarios en esta etapa de desarrollo de la adolescencia, permite integrar desde el cuerpo y la emoción, esa comunión consigo mismo, con el otro y con el todo.

Este espacio de trabajo interior si se tiene curricularizado permitiría una vivencia diferente, pues ya sería entrar en el espacio del desarrollo de la afectividad desde una mirada complementaria al trabajo actual, para aprender, no solo a vivir, sino a convivir con sus pares.

Se trata entonces de generar un aporte adicional al que se está trabajando desde lo Biocéntrico: *“la Biodanza como estrategia metodológica es una herramienta poderosa para la reestructuración de la afectividad y para el desarrollo de la conciencia ética y, al estimular la expresión de la identidad y el desarrollo de los potenciales de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia estimulando la vida que hay en la escuela”*¹⁹.

La propuesta sería manejarlo en el bachillerato por niveles para conservar las etapas del desarrollo de los jóvenes, de la siguiente manera:

Primer nivel: grados sextos y séptimos que abarcarían las edades de los 11 a los 14 años.

Segundo nivel: grados octavos y novenos que estarían entre los 14 años y 16 años

Tercer nivel: media técnica, serían los jóvenes de 16 años en adelante.

¹⁹ Gonsalves, Elisa. EDUCACION BIOCENTRICA, El regalo de rolando toro para el pensamiento pedagógico. Libro traducido al español por la Escuela de Biodanza de Pereira, pág.

La materia idónea para realizar el empalme sería ética, pues por su contenido y aplicabilidad a la vida diaria brindaría las posibilidades de realizar el trabajo práctico con los jóvenes en un espacio de grupo regular con una periodicidad de 15 días, como se observó en la presente investigación, que permite integrar lo teórico de la materia y lo vivencial de las clases de Biodanza.

La siguiente tabla muestra la propuesta curricular para grados sextos y séptimos que se encuentran en la misma etapa de desarrollo de los jóvenes con los que se trabajó este año.

Tabla No. 8 Creación por módulos de clase para trabajar Autoestima e Identidad

MODULO	EJE TEMATICO	CLASE	LINEA DE TRABAJO
I	ESQUEMA CORPORAL E INTEGRACION MOTORA	1	Esquema corporal desde la Alegría de vivir
		2	Aceptación de cambios físicos y corporales
		3	Interpretación positiva de su cuerpo
		4	Autopercepción
II	EMOCIONES Y AUTOCONCEPTO EN LA EXPRESIÓN CORPORAL	5	Qué son las emociones
		6	Expresión de mis emociones
		7	El autoconcepto y mi mundo interior
		8	Aceptar quien soy me permite mostrarme a mundo
		9	Cierre del primer ciclo: expresión de la gratitud
III	AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES	10	Confianza en sí mismo
		11	Aceptación de las propias capacidades y limitaciones

		12	Autocuidado y cuidado por el otro
		13	Los límites también son afectividad
IV	IDENTIDAD Y CUATRO ELEMENTOS (capacidad de mostrar su corporalidad y movimiento desde la integración)	14	Elemento tierra
		15	Elemento aire
		16	Elemento fuego
		17	Elemento agua
		18	Cierre del proceso, integración de los cuatro elementos

Fuente: Construcción a partir de los objetivos de la investigación y como aporte al modelo Biocéntrico

Para los siguientes niveles se sugiere realizar un diagnóstico para poder identificar, según su desarrollo Psicológico y lo que se desee fortalecer en ellos, cuáles serían los ejes temáticos con sus respectivas líneas de trabajo en incluirlo en el currículo escolar.

La propuesta que Rolando tiene frente a la educación Biocéntrica es que no hay educación Biocéntrica sin Biodanza, pues el encontraba todo el sentido de trabajar los cinco potenciales como complemento a su propuesta: la Biodanza como estrategia metodológica es una herramienta poderosa para la reestructuración de la afectividad y para el desarrollo de la conciencia ética, y al estimular la expresión de la identidad y el desarrollo de los potenciales de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia, estimulando la vida que hay en la escuela (Toro 2004).

Los cambios interiores que genera ésta pedagogía vivencial llamada Biodanza permite que quienes estamos inmersos en la Educación Biocéntrica la vivamos y realicemos como posibilidad de una vida feliz, auténtica e integrada desde la afectividad, brindándole a los estudiantes la posibilidad de convivir armónicamente consigo mismo, con sus semejantes y llevar éstos aprendizajes al mundo.

PRODUCTOS GENERADOS A PARTIR DE LA INVESTIGACION

Como producto del proceso investigativo y una vez comprobada su aplicabilidad e idoneidad en los resultados, se presenta este test como aporte al trabajo con jóvenes, pues es una herramienta que permitirá brindarle al proceso de Biodanza una estructura que mida la identidad y la autoestima, pudiendo a través de ella realizar diagnósticos individuales o de grupo.

TEST DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA



Lee con atención cada una de las afirmaciones y elige la opción (1 a 5) según se parezca a tu manera de ser, sentir y pensar. Marca **solo una** opción por pregunta según la consigna:

- (1) Totalmente en DESACUERDO
- (2) En DESACUERDO
- (3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- (4) De ACUERDO
- (5) Totalmente de ACUERDO

No.	ITEM	1	2	3	4	5	Observaciones
1	Siento agilidad en el cuerpo cuando me muevo						
2	Me siento cómodo cuando debo relacionarme con los demás						
3	Confío en mis capacidades para realizar lo que se me presente						
4	Los amigos que elijo me aceptan como soy						
5	Termino con ánimo lo que inicio						
6	Me siento agradecido y feliz de vivir						
7	Puedo respetar la diferencia del otro y lo acepto						

8	Cuido de la naturaleza y de los animales						
9	Soy consciente de las acciones que pueden dañarme y las evito						
10	Tomo los cambios con aceptación						
11	Asumo las consecuencias de mis actos y decisiones						
12	Expreso con libertad lo que siento en cualquier espacio						
13	Tengo en cuenta al otro y sus emociones cuando me expreso						
14	Me siento respaldado por una fuerza superior						
15	Tengo la capacidad de decir que NO ante propuestas que sé que no son benéficas para mi						
16	Utilizo un tono de voz cálido cuando digo lo que me desagrada						
17	Doy afecto con facilidad						
18	Recibo afecto con facilidad						
19	Busco espacios a solas para estar en conexión conmigo mismo						
20	Cuido de mi cuerpo y admito los cambios que está teniendo con tranquilidad						
21	Siento placer realizando lo que me gusta hacer						
22	A pesar de sentir temor, me arriesgo y asumo retos						

De igual forma, se diseñó una ficha para acompañar al grupo en su evolución durante las clases de Biodanza, la cual le permite al facilitador identificar aquellos ejercicios que están siendo claros para desarrollar las categorías de movimiento que necesite el grupo o, por el contrario, aquellos que requieran mayor profundidad. Esta ficha contiene las categorías que se requerían en este caso para los objetivos de la investigación y lo que se quería lograr en los jóvenes que también era su expresividad y relación con su cuerpo.

FICHA PARA REALIZAR SEGUIMIENTO AL GRUPO

FICHA DE SEGUIMIENTO GRUPAL

Evaluación del Proceso evolutivo en el **Movimiento y la Expresión**

Clase No. _____ Grupo No. _____

Cualidades motoras	Ejercicio	Observaciones
Postura corporal al inicio de la sesión		
Extensión del cuello		
Mirada al frente		
Hombros hacia atrás		
Manos sueltas		
Lateralización de los movimientos de los brazos		
Patrón cruzado		
Pies en el piso con firmeza		
Levanta los pies del piso		

Expresión	Ejercicio	Observaciones
Coherencia entre la mirada y el gesto en el rostro		
Expresión verbal clara y coherente respeto a el mismo y de cuidado con el otro		

Expresión libre, auténtica y espontánea con el otro		
Se permite la expresión de sus emociones con naturalidad		
Sonidos y expresión de la voz con libertad en la vivencia		
Coherencia entre las palabras y postura corporal		

RELACIÓN con su cuerpo	Ejercicio	Observaciones
Logra un contacto con su cuerpo de manera libre, segura, confiada, con el mismo como con el otro		
Genera reciprocidad Identificando los ritmos de los demás y adaptándose a ellos		
Capacidad de mostrar su corporalidad y movimiento		
Logra un contacto con el otro de manera libre Segura y confiada		

ANEXOS

TALLER DE SENSIBILIZACION

TEMA: Introdutorio, que es Biodanza, porque estamos aquí, consentimiento informado.

GRADO: 7° I.T.D.

OBJETIVO: Generar un espacio de sensibilización con los estudiantes y de apertura a este nuevo ciclo educativo donde ahora se incluye el ser desde la Biodanza, a través de una actividad que muestre qué es Biodanza, el objetivo de la propuesta, el papel de cada uno en ella y los beneficios.

ESTRUCTURA:

1. CONCIENTIZACIÓN

- Recibimiento en un espacio decorado y con aroma, Nombres de cada uno con la teoría por detrás dispuestos en círculo para que cada uno se siente en frente de su nombre
- Saludo y agradecimientos por acudir a la invitación
- Ejercicio biocéntrico: danza, estatua, rey manda

2. CONCEPTUALIZACIÓN

- Entrega de concepto teórico claro como parte de la actividad Biocéntrica, para que lo trabajen a partir de la actividad anterior en círculos de cultura.
- Socialización entre grupos de lo que significó
- Test de preguntas... aclaración de dudas
- Presentación de videos sobre lo que es Biodanza con jóvenes

3. CONTEXTUALIZACIÓN: (Ensayar)

- Presentación del estudio
- Entrega y lectura y análisis del consentimiento informado

4. INTEGRAR:

- Se convoca a los estudiantes en círculo para realizar una ronda, escuchar una canción y expresar que aprendieron de nuevo hoy. Se agradece y se llevan el consentimiento para sus casas.

ASENTIMIENTO INFORMADO

Durante el presente año (2016) vamos a compartir un espacio de actividad corporal “Biodanza” en el cual podrás fortalecer tu autoestima e identidad.

Si aceptas participar voluntariamente, compartirás este espacio de crecimiento con tus compañeros y con Lina María Salazar Ramírez. Durante ese tiempo podrás hacerle a ella las preguntas que te surjan de esta experiencia.

Al firmar este papel, aceptas que leíste su contenido, que tus dudas fueron aclaradas y que quieres participar de estos espacios. Recuerda tú decides si deseas participar y hasta cuando lo quieres hacer.

Yo _____ acepto participar de manera voluntaria en el espacio de “Fortalecimiento de la identidad en los jóvenes a través de la Biodanza”

ESTUDIANTE

DOC DE IDENTIDAD:



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber leído y comprendido toda la información contenida en este documento, de haber recibido explicaciones sobre él y satisfactoria respuesta a mis inquietudes; de manera consiente y voluntaria permito a mi acudido la participación en el proceso. Además, expresamente AUTORIZO a la institución para utilizar la información codificada cuando la requiera.

En constancia yo _____ firmo este documento en el que manifiesto que el (la) niño (a) _____ matriculado en el grado 7º, y del cual soy representante legal, participe del proceso de aplicación de la investigación “Identidad y Adolescencia: Una propuesta pedagógica para fortalecer la Autoestima y potencializar la Identidad en jóvenes del grado Séptimo del Instituto Tecnológico Dosquebradas a través de Biodanza” a cargo de la Dra. Lina María Salazar Ramírez, Psicóloga de la institución.

Observaciones:

FIRMA PADRE DE FAMILIA Y / O ACUDIENTE

C.C.:

TELS.



ENCUESTA DE DESERCIÓN

INASISTENCIA BIODANZA JÓVENES



Te invitamos a responder con total sinceridad las siguientes preguntas de manera anónima para que estés en la tranquilidad de expresar tus opiniones y puntos de vista.

Edad en años: 12 13 14 otro _____

Género: F ___ M ___

Teniendo en cuenta que Biodanza es un sistema de desarrollo humano basado en músicas especiales, movimientos con una intención e instrucciones específicas diferentes a danza contemporánea, responde:

¿A cuantas clases de Biodanza asististe?

1 _____ 2 _____ 3 _____ Otras, cuántas _____

De las clases que asististe, que fue lo que:

Más te gustó _____

Menos te gustó _____

¿Cuál fue el motivo de tu inasistencia?

_____ Sugerencia de un compañero (a) en que no regrese

_____ Mi amigo (a) ya no asistía entonces yo tampoco

_____ No me gusto la profesora

_____ Me daba pena hacer los ejercicios

_____ No me sentí a gusto con los compañeros

_____ No me gusto la música

¿Otra, cual? _____

¿Te gustaría en futuras ocasiones regresar si alguna de las opciones que marcaste mejora?

Si ___ No ___ explica _____

¡Apórtanos tus SUGERENCIAS!

BIBLIOGRAFÍA

PAPALIA, Diana E. **DESARROLLO HUMANO**. Ed. 9. México. McGraw Interamericana, 2007.

CABALCANTE, Ruth y otros. **EDUCACION BIOCENTRICA, Un movimiento de construcción Dialógica** 3ª edición. Brasil. Ediciones CDH 2004

GONSALVES, Elisa. **EDUCACION BIOCENTRICA, El regalo de rolando toro para el pensamiento pedagógico**. Libro traducido al español por la Escuela de Biodanza de Pereira.

ERIKSON, Erik. **IDENTIDAD, JUVENTUD Y CRISIS**. Ediciones Taurus, Madrid 1981.

CERDÁ, Enrique. **PSICOMETRIA GENERAL**. Barcelona, Ed Herder 1984.

Rodríguez, Carmen y Caño Antonio. **Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención**. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, Printed in Spain. 2012.

Artículo: **Autoconcepto y adolescencia. Una línea de intervención Psicoeducativa** Inmaculada Sureda García *Educación y Cultura* (1998), 11: 157-170

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, **Módulo El niño y El Adolescente**.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, **Módulo Educación Biocéntrica**

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, **Módulo Definición y Modelo Teórico**

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, **Módulo Identidad e Integración**.



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile
Curso de Formación para Profesores de Biodanza; Rolando Toro Araneda, Módulos: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad, Trascendencia.

WEBGRAFÍA

Tema consultado: Desarrollo Psicológico del Adolescente. Disponible en <http://psicología.uned.com/etapasdeldesarrollo>

Tema consultado: Actualidad de la juventud en Colombia. Disponible en http://caracol.com.co/radio/2013/07/11/nacional/1373556300_931395.html

Tema consultado. Definición de Autoestima. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Autoestima>

Tema consultado. Identidad y Biodanza. Disponible en: <http://biodanzabarcelona.blogspot.co.uk/2011/02/identidad.html>



Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS.....	5
RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.....	8
JUSTIFICACIÓN.....	8
OBJETIVOS.....	9
OBJETIVO GENERAL.....	9
OBJETIVOS ESPECIFICOS:.....	9
MARCO TEÓRICO.....	11
CONTEXTUALIZACIÓN DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO DOSQUEBRADAS.....	11
Antecedentes Históricos.....	11
Misión:.....	12
Visión:.....	13
Perfil Biocéntrico:.....	13
Modelo Pedagógico:.....	13
DESARROLLO PSICOLÓGICO DEL ADOLESCENTE.....	13
Desarrollo Físico e Imagen Corporal.....	17
Desarrollo cognitivo.....	19
LA AUTOESTIMA Y AUTOIMAGEN EN LA ADOLESCENCIA.....	21
Autoestima.....	21
La Autoimagen.....	23
LA IDENTIDAD EN LA ADOLESCENCIA.....	24
Definición de Biodanza y Modelo Teórico:.....	25
Identidad desde la Teoría de Rolando Toro.....	30
Identidad en la Adolescencia según las teorías Psicológicas.....	32

DESARROLLO METODOLOGICO	34
CARACTERÍSTICAS DE LA INVESTIGACIÓN	34
TIPO DE INVESTIGACIÓN	34
METODO DE INVESTIGACION	34
POBLACION.....	34
ASPECTOS BIOETICOS	34
FASES	34
FASE 1: SENSIBILIZACIÓN Y ASPECTOS BIOÉTICOS.....	35
FASE 2: CONSTRUCCIÓN DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN SOBRE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA.....	37
FASE 3: DEFINICIÓN DE CLASES	41
RESULTADOS.....	50
RESULTADOS INSTRUMENTO DE EVALUACION DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA.....	50
RESULTADOS DEL TRABAJO TEORICO BIOCENTRICO AL INICIO DE LA SESION	54
RESULTADOS DEL TRABAJO VIVENCIAL CON BIODANZA	64
RESULTADOS COMPARATIVOS DE LA LINEA DE BASE	75
RESULTADOS ENCUESTA DE DESERCIÓN.....	84
RESULTADOS COMPARATIVOS POTENCIALES DE CREATIVIDAD Y AFECTIVIDAD.....	89
RESULTADOS FINALES.....	91
CONCLUSIONES	95
RECOMENDACIONES	98
PROPUESTA PARA APORTAR AL MODELO PEDAGÓGICO BIOCENTRICO DE LA INSTITUCION	99
PRODUCTOS GENERADOS A PARTIR DE LA INVESTIGACION.....	103
TEST DE IDENTIDAD Y AUTOESTIMA	103
FICHA PARA REALIZAR SEGUIMIENTO AL GRUPO	105
ANEXOS.....	107
TALLER DE SENSIBILIZACION.....	107
ASENTIMIENTO INFORMADO	108
CONSENTIMIENTO INFORMADO	109

ENCUESTA DE DESERCIÓN	110
BIBLIOGRAFÍA	112
WEBGRAFÍA	113
Índice de Gráficos	117
Índice de Tablas	118
Índice de Imágenes.....	119

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Características de la Adolescencia	16
Grafica 2. Esquema Dinámico de la Identidad (Modulo Identidad de Integración).....	30
Gráfico 3. Estado de la línea de vivencia de Vitalidad	51
Gráfico 4. Estado de la línea de vivencia de Sexualidad.....	51
Gráfico 5. Estado de la línea de vivencia de Creatividad.....	52
Gráfico 6. Estado de la línea de vivencia de Afectividad	52
Gráfico 7. Estado de la línea de vivencia de Trascendencia	53
Gráfico 8. Comparativo pregunta 2: ¿me siento cómodo cuando debo relacionarme con los demás? .	76
Gráfico 9. Comparativo pregunta 12: ¿Expreso con libertad lo que siento en cualquier espacio?.....	77
Gráfico 10. Comparativo pregunta 15: ¿tengo la capacidad de decir no ante propuestas que se, No son benéficas para mí?	78
Gráfico 11. Comparativo pregunta 16: ¿utilizo un tono de voz cálido cuando digo lo que me desagrada?	79
Gráfico 12. Comparativo pregunta 17: ¿Doy afecto con facilidad?	80
Gráfico 13. Comparativo pregunta 18: ¿recibo afecto con facilidad?.....	81
Gráfico 14. Comparativo pregunta 20: ¿cuido de mi cuerpo y admito los cambios que está teniendo con tranquilidad?.....	82
Gráfico 15. Comparativo pregunta 22: ¿a pesar de sentir temor, me arriesgo y asumo retos?	83
Gráfico 16. A cuantas clases asististe?	84
Gráfico 17. Motivo de inasistencia	85
Gráfico 18. Regresarías si mejora la opción de inasistencia.....	85
Gráfico 19. Otras razones de inasistencias.....	86
Gráfico 20. Sugerencias	87
Gráfico 21. Lo que más agradó de la clase	87
Gráfico 22. Lo que menos agradó de la clase.....	88
Gráfico 23. Resultados comparativos línea de Afectividad	89
Gráfico 24. Resultados comparativos línea de Creatividad.....	90

Índice de Tablas

Tabla No. 1 Características observables del comportamiento humano.....	38
Tabla No. 2 Validez de constructo.....	40
Tabla No. 3 Clases de Biodanza y nivel de trabajo con jóvenes Primer eje temático.....	44
Tabla No. 4 Clases de Biodanza y nivel de trabajo con jóvenes. Segundo eje temático.....	45
Tabla No. 5 Clases de Biodanza y nivel de trabajo con jóvenes. Tercer eje temático.....	46
Tabla No. 6 Clases de Biodanza y nivel de trabajo con jóvenes. Cuarto eje temático.....	48
Tabla No. 7 Ejemplo de Ítems validados, en este caso para Trascendencia.....	50
Tabla No. 8 Creación por módulos de clase para trabajar Autoestima e Identidad.....	101

Índice de Imágenes

Imagen 1. Integración grupal en el taller de sensibilización	36
Imagen 2. Círculo de cultura sobre los conceptos de Biodanza	36
Imagen 3. Trabajo esquema corporal.....	54
Imagen 4. Trabajo esquema corporal.....	55
Imagen 5. Trabajo esquema corporal.....	55
Imagen 6. Expresividad al inicio de la sesión.....	56
Imagen 7. Trabajo identificación de la expresión del rostro en mujeres.....	57
Imagen 8. Trabajo identificación de la expresión del rostro en hombres	57
Imagen 9. Trabajo conexión con el mundo interior en hombres.....	58
Imagen 10. Trabajo conexión con el mundo interior en mujeres	58
Imagen 11. Mándala de los límites.....	59
Imagen 12. Reflexión sobre autoestima y habilidades sociales	60
Imagen 13. Trabajo de complementar de la emoción del el rostro y una reflexión personal de cada área de su vida relacionada con la autoestima.....	60
Imagen 14. Dibujo orgánico después de una vivencia (mujer)	61
Imagen 15. Dibujo orgánico después de una vivencia (hombre)	61
Imagen 16. Círculo de cultura del elemento agua con imágenes y palabras generadoras.	62
Imagen 17. Escritura orgánica elemento Aire	62
Imagen 18. Escritura orgánica elemento Fuego.....	63
Imagen 19. Círculo de cultura imágenes generadoras del elemento Tierra	63
Imagen 20. Folder con el trabajo teórico y vivencial realizado durante el año	64
Imagen 21. Primeras sesiones de integración motora	65
Imagen 22 Primeras sesiones de caminar con otro	66
Imagen 23. Primeras vivencias de conexión interior	66
Imagen 24. Ronda Final de una sesión	67
Imagen 25. Caminar con determinación	68
Imagen 26. Ejercicios lúdicos expresivos.....	68

Imagen 27. Descansar en el piso	69
Imagen 28. Encuentros Afectivos	69
Imagen 29. Acariciamiento de espalda	70
Imagen 30. Sincronización Melódica	71
Imagen 31. Posición generatriz de intimidad	72
Imagen 32. Eutonía de manos en grupo.....	72
Imagen 33. Imagen de cómo te has sentido y que debes mejorar (hombre)	73
Imagen 34. Imagen de cómo te has sentido y que debes mejorar (mujer)	74
Imagen 35. Imagen de que te diste cuenta de ti y que puedes aplicar en tu vida (mujer).....	74
Imagen 36. Imagen de que te diste cuenta de ti y que puedes aplicar en tu vida (hombre)	75
Imagen 37. Espacio sorpresa para encontrarse consigo mismos, sus escritos y dibujos realizados durante todo el año escolar.....	91