

INVESTIGACIÓN SOBRE LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS DE LA BIODANZA

A. Villegas, M. Stück, R. Terrén, V. Toro, R. Toro, H. Schröder, H-U. Balzer, K. Hecht, L. Mazzarella

¿Qué es la Biodanza?

“Biodanza es un sistema de integración que mediante ejercicios con música, estimula los aspectos saludables de cada persona y así va restableciendo la armonía natural del organismo. Facilita la expresión de los sentimientos y emociones, activando los potenciales de vida, como alegría, amor, creatividad y trascendencia.

La vivencia es el método de aprendizaje y cada participante está invitado a descubrir sus propias respuestas vitales.

La Biodanza surgió hace más de treinta años creada por el Dr. Rolando Toro, pedagogo, psicólogo y artista chileno. Su objetivo era la humanización de la terapia y de la educación. A partir de entonces, Biodanza se expandió por toda Latinoamérica y desde hace más de diez años, cuando Raúl Terrén y Rolando Toro llevaron la Biodanza a Europa, se ha desarrollado en casi todos los países europeos y de allí a Rusia, Australia y Sudáfrica. En la actualidad funcionan más de cincuenta escuelas de Biodanza en el mundo, para formación de facilitadores.”

Inicio y condiciones de encuadre del proyecto

El comienzo de este proyecto se remonta al mes de marzo de 1998 en Buenos Aires. La iniciativa surge en el orden privado, a partir del reencuentro de la psicóloga argentina y el psicólogo alemán (A. Villegas y M. Stück) con los reconocidos profesores de Biodanza

sudamericanos (R. Terrén, y V. Toro) durante algunas clases de Biodanza en Argentina. El intercambio de inquietudes nos llevó al desarrollo y concreción de la idea de evaluar la Biodanza desde una perspectiva científica tradicional. Para el logro de esta meta organizamos un equipo de investigación, conjuntamente con la Escuela de Biodanza de Buenos Aires (R. Terrén, V. Toro), el Instituto de Psicología Aplicada de la Universidad de Leipzig (H. Schröder, M. Stück, A. Villegas), el Instituto de Investigación del Estrés de Berlín (H-U. Balzer, K. Hecht), la Facultad de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires (L. Mazzarella) y Rolando Toro Araneda. Este contaba entonces con expertos profesores de Biodanza, científicos argentinos y alemanes y asistentes científicos (S. Carrara, F. Perche, P. Ghisio, N. López).

Para la planificación y ejecución del Proyecto nos basamos en las experiencias científicas realizadas en Alemania sobre algunos estudios de evaluación de terapias. Entre otros sobre la evaluación de diferentes programas de superación del estrés y Yoga: Stück 1998; Hecht y Balzer 1997, Schröder 1998. La financiación inicial y la infraestructura necesaria para comenzar la investigación fue posible gracias a la ayuda de los miembros participantes y principalmente de la Escuela de Biodanza de Buenos Aires, la International Biocentric Foundation (R. Toro), la Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires y diferentes escuelas de Biodanza (Berlín, Río de Janeiro, Espumoso, Uruguay, entre otras).

Hemos investigado, en una primera fase a un grupo-experimental, que tomó clases de Biodanza (con Raúl y Verónica) y paralelamente a un grupo-control, que no tomó ninguna. Este primer período de trabajo tuvo lugar en Buenos Aires, desde setiembre de 1998 a abril de 1999 en la Universidad Abierta Interamericana. Contamos con 52 estudiantes, los cuales no poseían ninguna experiencia previa en Biodanza. Hemos previsto la continuación del trabajo, con un segundo grupo, para el período de marzo a agosto del 2000.

Presentación del plan y métodos de investigación

Preguntas de la investigación:

Para la investigación son significativas las siguientes preguntas:

1. ¿Qué efectos produce un programa de diez clases de Biodanza a corto y a largo plazo desde el punto de vista psicológico y psicofisiológico?
2. ¿Cuáles son los componentes autorreguladores específicos sobre los cuales opera la Biodanza?
3. ¿En qué aspectos este programa resulta atractivo para los sujetos de investigación? ¿Qué consejos se pueden inferir a partir de la misma para mejorar el Sistema Biodanza?

Plan experimental:

Para la operacionalización de las preguntas de investigación utilizamos un plan para el

Grupo-experimental y el Grupo-control que cuenta con dos factores (ver tabla 1).

Factor A: Es el Grupo-experimental, compuesto por 50 sujetos de investigación (S.I.), que una vez por semana durante 10 semanas toman clases de Biodanza. El Grupo-control también compuesto por 50 sujetos de investigación lleva a cabo de forma paralela, una actividad de lectura y debate de textos.

Factor B: Son los tiempos de medición:

Pre: Recolección de las variables previas a Biodanza en Septiembre de 1998 y Marzo del 2000.

Post 1: Recolección de las variables posterior a Biodanza en Noviembre-Diciembre de 1998 y Junio-Julio del 2000, para la determinación de los efectos a corto plazo de la intervención de Biodanza.

Post 2: Recolección de las variables posterior a tres meses de Biodanza, en abril de 1999 y octubre del 2000 respectivamente, para la determinación de la estabilidad de los efectos a largo plazo.

Tabla 1 - Plan experimental

Grupo experimental (BIODANZA)			Grupo control (sin BIODANZA)		
Pre	Post 1	Post 2	Pre	Post 1	Post 2
50 S.I.	50 S.I.	50 S.I.	50 S.I.	50 S.I.	50 S.I.

Plan de medición de variables:

Las siguientes variables dependientes fueron escogidas como respuesta a las preguntas de investigación (ver Tabla 2).

Sujetos del grupo experimental mientras completan los cuestionarios, previo a una clase de Biodanza.



VARIABLES DE EFECTO, aquellas que son medidas antes y después del proceso completo de intervención de Biodanza para comprobar el efecto a largo y corto plazo que ésta ha producido.

VARIABLES DE PROCESO, aquellas que son medidas antes, durante y después de cada clase de Biodanza.

Tabla 2
Plan de medición de variables

VARIABLES DE PROCESO	VARIABLES DE EFECTO
<ul style="list-style-type: none"> • Psicológicas Estado de ánimo Actividad Relajación Ansiedad, temor Aceptación de las clases de Biodanza • Psicofisiológicas Calidad de la autorregulación a través de la medición de la actividad electrodérmica durante las clases de Biodanza 	<ul style="list-style-type: none"> • Comparación entre Pre, Post 1, Post 2: Control de la conducta, salud mental, habilidad para encontrar sentido a la vida, capacidad de estar centrado en sí mismo, nerviosismo, expansividad, autonomía, autoconfianza, capacidad de amar, cargas psíquicas y corporales, estados emocionales (entre otros: estado, expresión y superación del enojo, depresión), concepto personal sobre la vida y el futuro, cogniciones que propician la salud mental. • Comparación entre Pre y Post 1: Comportamiento psicofisiológico frente a estímulo estresante, habilidad para relajarse, habilidades sociales (entre otras, capacidad de contacto) • Comparación Post 1 y Post 2: Transferencia de lo experimentado en Biodanza a la vida cotidiana. Cambios a nivel vivencial y comportamental. • Post 1: Aceptación y evaluación del método Biodanza a través de los participantes.

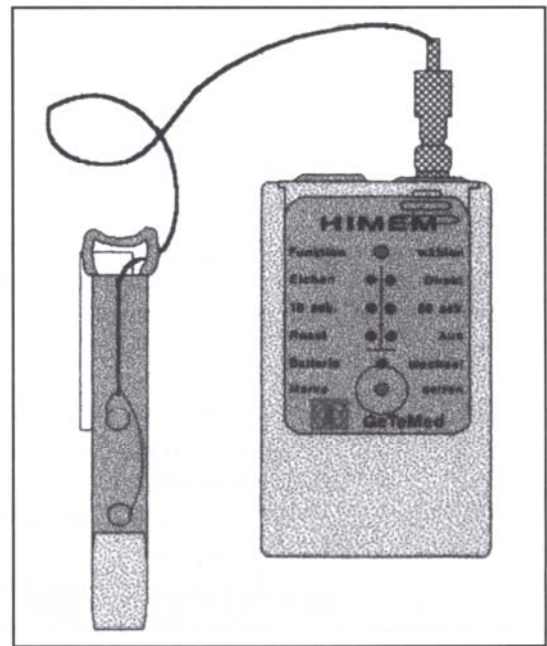
Método experimental:

Para el registro de las variables de efecto, utilizamos diferentes procedimientos estandarizados, como por ejemplo: el "Cuestionario Trierer de Personalidad" (de Becker); el "Inventario de emociones" (de Ulrich), el "State-Trait-Anger-Expression-Inventory" (de Schwenkmezger, Hodapp, Spielberger), la "Lista de perturbaciones psicosomáticas" (de Zerssen), el "Cuestionario de los cambios a nivel vivencial y comportamental" (de Zielke & Kopf-Mehnert), el "Test del Diagnóstico del Estrés" (de Balzer & Hecht). Además realizamos con los estudiantes, entrevistas semidirigidas.

La evaluación de las variables de proceso durante la clase de Biodanza la efectuamos con la "Escala de estado anímico" (Binz, Wendt-Zerssen), cuestionarios creados al efecto y mediciones de la resistencia dérmica. La resistencia dérmica es un parámetro

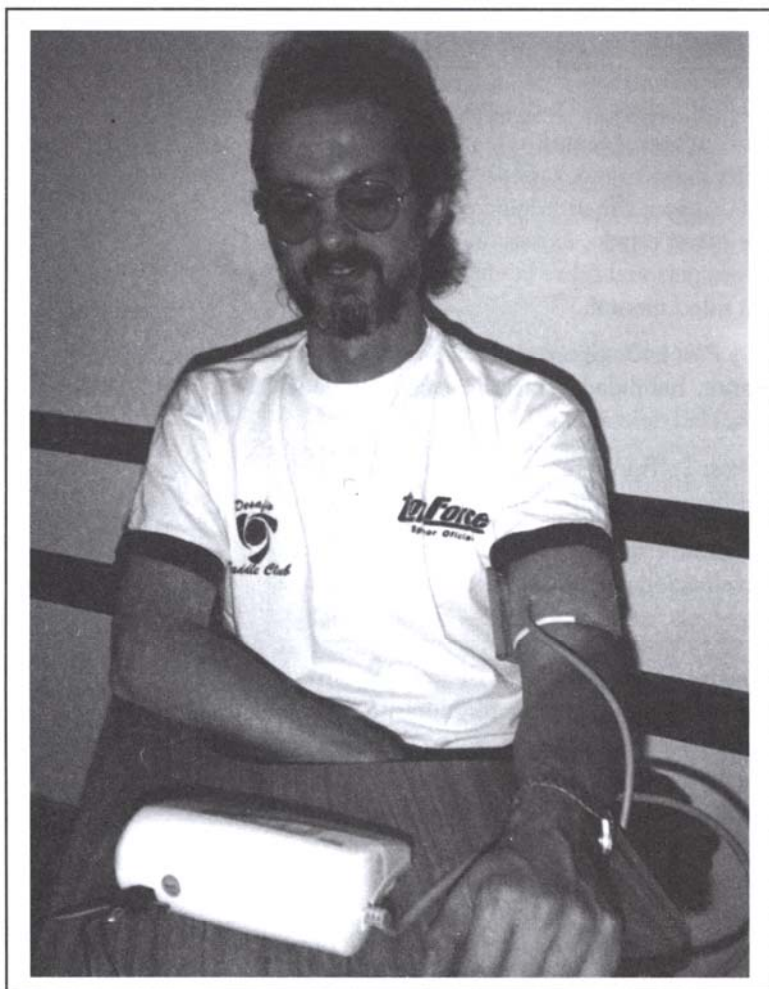
muy sensible para la medición del estrés y de los estados de relajación durante los ejercicios y permite la evaluación de la calidad de la autorregulación. Para poder registrar esos parámetros psicofisiológicos utilizamos una máquina portátil de la medición de la resistencia dérmica. Esta fue llevada por los sujetos investigados en una cartera de cintura, durante cada clase de Biodanza. Para poder comparar e interpretar las curvas que provee el análisis de la resistencia dérmica con los movimientos de los sujetos, empleamos dos cámaras filmadoras a cercana y larga distancia y realizamos una exacta cronometrización de los ejercicios.

En el Instituto de Investigación del Estrés se desarrollaron métodos de medición para la objetivación psicofisiológica del estrés. Esta ha sido medida a través de la actividad electrodérmica (AED) como resistencia dérmica, es decir, en el cambio de la conductibilidad de la piel, con la ayuda del aparato de medición, "HIMEN". La resistencia dérmica es registrada a través de una corriente continua y débil que mide la resistencia eléctrica de la piel (frecuencia de 1 hasta 5µA), (método exomático). En el aparato está instalado un condensador que se carga a través de una corriente continua dependiente de la resistencia de la piel. La corriente es regresada a modo de impulsos (tanto el cambio de frecuencia, como de resistencia). La alta resistencia dérmica se caracteriza por un impulso lento continuo (estado de relajación), mientras que la resistencia baja por continuos y rápidos (estado de estrés).



Método del análisis de los datos:

Evaluremos la información recolectada con métodos de análisis estadísticos inferenciales y descriptivos. Podremos determinar la calidad de la autorregulación y el grado de alte-



Alumno de primer año de Psicología realizando la medición de la presión arterial, posterior a la clase de Biodanza.

ración emocional de nuestros sujetos de investigación durante cada clase de Biodanza, en base a los datos de la resistencia dérmica y con la ayuda de un método de análisis bioritmométrico (Balzer y Hecht, 1998).

Con ayuda de un analizador de frecuencias realizaremos una comparación entre la música escogida para las 10 clases y el bioritmo de los participantes durante las mismas. Esta información nos puede revelar los efectos sincrónicos o asincrónicos de la misma.

Dialogamos con el Decano de la Facultad de Psicología de la U.A.I., el Dr. Luis Mazarrella:

¿Por qué la UAI se interesa en este proyecto de investigación?

“Los alcances de esta investigación, coinciden con el proyecto con el que nosotros iniciamos

esta Facultad, que tiene como prioridad el trabajar las distintas vertientes en las cuales se va construyendo el hombre. Es decir, proponemos una visión pluralista, por esto tiene cabida la Biodanza. Además el hecho de que alumnos de primer y segundo año de nuestra casa de estudios sean protagonistas de las experiencias, enriquece y da vida a materias como la de la Metodología de la Investigación. Acá los alumnos han vivido en carne propia, lo que es una investigación con la rigurosidad con que se plantea una investigación en la Universidad de Leipzig, donde se encuentra la primera Facultad de Psicología de la historia, creada por Wilhelm Wundt. Esta posibilidad, sumada a la frescura que tiene el trabajar en un país como el nuestro y con una concepción del hombre, en la cual el sujeto corporizado también tiene su lugar, es lo que nos alienta a seguir recorriendo nuevos caminos de crecimiento.”

Resumen y perspectivas

El móvil para la realización de esta investigación, tal como podemos observar, es el de presentar formalmente a la Biodanza en la comunidad académica y científica, a través de un diálogo en común con la ciencia. Están siendo investigados los efectos psicológicos y psicofisiológicos preventivos y terapéuticos de Biodanza, lo que supone la introducción de nuevos métodos científicos de investigación utilizables en Biodanza. Entre los objetivos, está el de incorporar renovadas perspectivas que faciliten el afianzamiento y también la planificación de metodologías de trabajo dentro de Biodanza. Esperamos que, a través de nuestras publicaciones, se facilite aún más el acceso de la Biodanza a todos los ámbitos educativos posibles, como también a aquellas instituciones que trabajan en favor de la salud de las personas. En este tiempo estamos analizando los datos recolectados de esta primera parte de la investigación en el Instituto de Psicología Aplicada de la Universidad de Leipzig y en el Instituto de Investigación del Estrés de Berlín. A continuación, el equipo de investigación realizará una interpretación de los mismos, previa a la publicación oficial de los resultados.

Una primera presentación de lo obtenido, ha sido prevista en noviembre del corriente año, en el Encuentro Internacional de Biodanza en Bahía.