

Bionet – Journal Volume 6

2º Simposio BIONET

Biodanza y Ciencia Empírica

24.7.2026

Lizari / Letonia - Híbrido



Volumen de Resúmenes

Federación Internacional de Biodanza (IBFed)

Subcomisión

"Biodanza, Ciencia e Investigación —
Academia Internacional de Investigación Biocéntrica
(IBRA - Red de Investigación BIONET)"

BIONET

2.º SIMPOSIO DE BIONET

Biodanza y ciencia empírica

Fecha: viernes, 24 de julio de 2026

Hora: Letonia: 15:00-17:00, Alemania: 14:00-16:00 | Argentina: 9:00-11:00

Lugar: Lizari, Letonia (evento híbrido —participación en línea disponible para todos—)

Enlace de acceso: <http://www.bionet-research.com> (asistencia presencial en Letonia)

Organizado por: la Comisión Metodológica de la IBFed, Subcomisión «Ciencia e Investigación en Biodanza», en colaboración con la Academia Internacional de Investigación Biocéntrica (IBRA) – (Myriam Sofía López, Emilse Pola, Marcus Stueck)

Programa

15:00–15:10	INAUGURACIÓN Rolando Toro y las ciencias empíricas <i>Myriam Sofía López</i> Coordinadora de la Comisión Metodológica de la IBFed
15:10–15:30	PRESENTACIÓN La Biodanza y la importancia de la resiliencia en tiempos de guerra: informe sobre un estudio realizado en Israel <i>Gila Cohen Zilka</i> Universidad Bar-Ilan, Israel
15:30–15:50	PRESENTACIÓN Estudio piloto en Praga sobre los efectos psiconeuroinmunológicos de la Biodanza. Basado en la teoría de la salud bicéntrica relativa <i>Marcus Stueck, Katerina Strnadová, Denis Mainz, Sebastian Mueller-Haugk</i> Academia Internacional de Investigación Biocéntrica (IBRA)
15:50–16:00	PRESENTACIÓN Biodanza y el lenguaje: presentación de una nueva publicación <i>Katerina Strnadová</i> Universidad de Bohemia Occidental en Pilsen
16:00–16:10	DESCANSO Pausa de 10 minutos
16:10–16:30	CONFERENCIA Efectos fisiológicos de la Biodanza: una visión general del estado actual de la investigación <i>Dr. Hans-Ulrich Balzer</i> Academia Internacional de Investigación Biocéntrica (IBRA) / Chroniomar
16:30–16:50	PRESENTACIÓN Eficacia de un taller de Biodanza «Minotauro» en Letonia para reducir la ansiedad: resultados de un estudio piloto intercultural con comparación antes y después <i>Marcus Stueck, Anetė Raykova, Vineta Greaves, Katerina Strnadová, Denis Mainz, Oscar Imbernoon, Sebastian Mueller-Haugk</i> Academia Internacional de Investigación Biocéntrica (IBRA), Universidad de Bohemia Occidental, Plzeň
16:50–17:00	CLUSURA El trabajo de la Subcomisión de Biodanza y Ciencia de la IBFed <i>Emilse Pola</i> Subcomité de la IBFed sobre «Biodanza e Investigación»

El trabajo de la Subcomisión de la IBFed sobre Biodanza y Ciencia

II Simposio BIONET: Biodanza y ciencia empírica

Emilse Inés Pola – Representante del Subcomité de Ciencia e Investigación de la IBFed

«La investigación empírica busca comprender cómo la vida despliega su inteligencia afectiva cuando encuentra las condiciones para expresarse».

Español

Es un honor para mí representar al Subcomité de Ciencia e Investigación de la Federación Internacional de Biodanza en este simposio, dedicado a la ciencia empírica.

Durante mucho tiempo se creyó que la ciencia y la experiencia vivida pertenecían a mundos diferentes. Por un lado, la investigación medía, analizaba y explicaba; por otro, la experiencia vivida transformaba silenciosamente la vida de las personas. Hoy sabemos que esta separación ya no basta para comprender la complejidad del ser humano.

La ciencia moderna nos invita a aunar diferentes disciplinas y, por ejemplo, a fomentar el diálogo entre la biología, la psicología, la educación y las ciencias sociales. La Biodanza surgió precisamente de esta vocación integradora. Rolando Toro desarrolló un modelo teórico basado en el principio biocéntrico, que considera la vida como el punto de referencia fundamental de toda acción humana. Desde esta perspectiva, la experiencia no es un acontecimiento subjetivo aislado, sino un proceso biológico que reordena la identidad, fortalece la emocionalidad y amplía nuestra capacidad de crear vínculos.

A lo largo de este camino, nos encontramos con enfoques inspiradores, como el de Marcus Stueck, quien nos invita a reflexionar y a poner en práctica una «ciencia holística»: una ciencia capaz de unir la experiencia, la investigación cualitativa, la investigación cuantitativa, el trabajo de laboratorio y la práctica. Desde la perspectiva de la Biodanza, podemos entablar un diálogo fructífero con este enfoque, aportando a él una profunda convicción: la vida no es meramente algo que se investiga; también posee su propia inteligencia, capaz de reorganizarse a través de la experiencia.

Antes de concluir, me gustaría hacer una invitación. En nombre del Subcomité de Ciencia e Investigación de la Federación Internacional de Biodanza, hacemos un llamamiento a facilitadores, educadores, investigadores y expertos de los ámbitos de la salud, la educación y las humanidades para que exploren los fenómenos físicos, biológicos, psicológicos, interpersonales y conductuales que surgen de la práctica de la Biodanza. Os invitamos a uniros a nosotros en este viaje, pues la investigación no es una labor solitaria: es un esfuerzo colaborativo, un acto de amor por la vida.

Muchas gracias.

La Biodanza y el sentido de la resiliencia en tiempos de guerra

Zilka, C. G. y Tempel, S. (2024). *La Biodanza y el sentido de la resiliencia en tiempos de guerra*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 40, 2136-2146. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.10.054>

Resumen

Antecedentes

La guerra afecta a muchos aspectos y procesos y plantea retos para todos, aunque de forma diferente según las personas y los grupos de población. Dada la importancia de desarrollar la resiliencia y profundizar en el sentido de autoeficacia durante una guerra, en medio de una realidad compleja, inestable y cambiante, se llevó a cabo un estudio a gran escala en Israel en 2023, durante la guerra «Espadas de Hierro». El objetivo del estudio era investigar los mecanismos mediante los cuales la Biodanza conduce a un aumento de la resiliencia, la afectividad, la vitalidad y la moral en tiempos de guerra.

Método

Se trató de un estudio que empleó un enfoque de métodos mixtos, utilizando un cuestionario compuesto por preguntas tanto cerradas como abiertas. Participaron un total de 112 bailarines (85 mujeres, el 76 %), con una experiencia en Biodanza que oscilaba entre uno y más de 15 años ($M = 7$, $DE = 5$). Se utilizaron preguntas cerradas para evaluar la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, la vitalidad, el sentido de pertenencia frente a la alienación y la motivación, mediante instrumentos contrastados. Las preguntas abiertas invitaban a los participantes a reflexionar por escrito sobre el encuentro entre el movimiento y la música y la «vivencia», tanto a nivel físico-orgánico como socioemocional.

Resultados

Los participantes informaron de efectos positivos significativos derivados de la Biodanza durante la guerra, tal y como se resume a continuación.

Conclusiones	Concordancia (%)
La interacción interpersonal en la Biodanza tuvo un efecto positivo en los participantes	79 %
La Biodanza les ayudó a sobrellevar la guerra	76 %
Experimentaron una mayor intensidad emocional y vitalidad durante las sesiones	63 %

El análisis cualitativo identificó temas recurrentes relacionados con la regulación fisiológica a través del movimiento (relajación física, vitalidad, «dejarse llevar»), así como con la mejora de la moral, la emotividad y la vitalidad (conexión humana, emotividad, sentido de pertenencia, regulación emocional, optimismo). Otras experiencias incluyeron el consuelo, el contacto visual, los abrazos, bailar juntos y la vuelta a la normalidad; los participantes consideraban la conexión emocional y la interacción física como fuentes clave de vitalidad y esperanza.

Se observó una diferencia en el nivel de resiliencia entre los bailarines experimentados y aquellos que llevaban menos de tres años practicando Biodanza. Mediante el uso de modelos de bosque aleatorio, árbol de regresión y regresión lineal, la duración de la práctica de Biodanza se reveló como un factor clave que influye en la resiliencia: cuanto mayor es la duración de la práctica, mayor es el nivel de resiliencia.

Mantenimiento del bienestar mental: áreas de acción biocéntricas

Al analizar los resultados en el contexto de los factores protectores del bienestar mental formulados por Stueck (2021), el estudio reveló que, en tiempos de guerra, la Biodanza abarcaba seis áreas de acción biocéntricas:

- Mantenimiento de la comunicación afectiva: la interacción interpersonal afectiva (abrazos, contacto visual, caricias, mecer) como factor de resiliencia.
- Mantenimiento de una fisicalidad alerta: ejercicios para potenciar la energía vital, la vitalidad y el arraigo, incluidos ejercicios relacionados con el elemento tierra y la marcha sinérgica.
- Comunicación interior y autoeficacia: ejercicios para fortalecer la identidad personal y colectiva, así como la autorregulación.
- El sentido de la vida y la expresión del potencial vital: un sentido de autonomía, pertenencia y moral reforzada.
- Expansión de la conciencia: vuelta a la rutina y al optimismo, así como una conexión tangible con una fuerza motriz interior.
- Un estilo de vida biocéntrico: participación, compromiso y círculos de conexión y pertenencia que refuerzan la autoestima.

Un modelo para crear «Vivencias» en tiempos de guerra y crisis

En tiempos de guerra y crisis, es recomendable crear un espacio lo más seguro posible; hablar de forma sencilla y clara, ya que el estrés merma la paciencia, el estado de ánimo y la capacidad de seguir a los demás; ser consciente de los demás y de uno mismo dentro del espacio de la Vivencia; y aliviar la tensión y la ansiedad mediante ejercicios de conexión con la tierra, ejercicios de respiración y ejercicios que abran los brazos y el pecho. En cada fase, las Vivencias se adaptan para favorecer el bienestar del grupo:

- Fase 1: Liberación física
- Fase 2: Liberación de las emociones
- Fase 3: Sensación de seguridad
- Fase 4: Resiliencia y renacimiento

En general, los resultados sugieren que, en tiempos de guerra, la Biodanza se percibió como un importante recurso de afrontamiento que proporcionaba recursos emocionales que favorecían la recuperación psicológica, la resiliencia, la afectividad, la vitalidad y la moral.

Estudio piloto en Praga sobre los efectos psiconeuroinmunológicos de la Biodanza

Basado en la teoría de la salud biocéntrica relativa

Marcus Stueck, Kateřina Strnadová, Denis Mainz, Sebastian Mueller-Haugk

Academia Internacional de Investigación Biocéntrica (IBRA), Alemania · Universidad de Bohemia Occidental en Plzeň · Universidad de Ciencias Aplicadas de Plauen

Resumen

Este estudio piloto controlado de tipo «antes y después» investigó los efectos psiconeuroinmunológicos y biocéntricos de un taller de Biodanza de varios días de duración (Praga, marzo de 2024) sobre la calidad de vida, subsanando así la laguna metodológica causada por la ausencia de grupos de comparación en estudios previos sobre Biodanza. Un grupo de intervención (CZ, $n = 44$) completó el taller y se comparó con un grupo de control en lista de espera (CZC, $n = 17$), que fue estudiado durante el mismo periodo. La calidad de vida biocéntrica se midió mediante el Cuestionario de Salud Biocéntrica (BSQ 1.0, 46 ítems; Stueck y Mueller-Haugk, 2024), que operacionaliza la Teoría de la Salud Biocéntrica Relativa (rbHT; Stueck, 2026). Además, se midieron las concentraciones de testosterona, cortisol e inmunoglobulina A secretora (sIgA) en saliva antes y después de la intervención como marcadores psiconeuroinmunológicos de estrés e inmunitarios.

Los valores de la diferencia (post menos pre) se analizaron mediante pruebas de rangos con signo de Wilcoxon para los cambios dentro del grupo y pruebas U de Mann-Whitney para las comparaciones entre grupos. En el BSQ, el grupo de intervención mostró mejoras significativas desde antes hasta después de la intervención en términos de pensamiento crítico y conexión interpersonal (ambas $p = 0,009$), mientras que otras cuatro variables —orientación interior, aceptación de las transiciones vitales, percepción de la situación vital y orientación hacia objetivos— difirieron significativamente entre los grupos ($p = 0,003$ – $0,008$), aunque no alcanzaron significación estadística dentro del grupo de intervención por sí solo. El grupo de control no mostró cambios significativos en el BSQ.

Los biomarcadores salivales proporcionaron evidencia consistente de un efecto psiconeuroinmunológico: los niveles de testosterona descendieron significativamente en el grupo de intervención (mediana $\Delta = -174$ pg/ml), mientras que se mantuvieron prácticamente sin cambios en el grupo de control (+5,2 pg/ml); el cortisol se mantuvo estable en el grupo de intervención (+0,02 μ g/dl), pero disminuyó significativamente en el grupo de control (–0,14 μ g/dl); y la sIgA aumentó en el grupo de intervención (+30 ng/ml), mientras que disminuyó en el grupo de control (–42 ng/ml). Las tres diferencias entre los grupos fueron altamente significativas ($p < 0,001$).

En conjunto, estos resultados aportan una evidencia controlada inicial de que una breve intervención de Biodanza induce cambios psicológicos y psiconeuroinmunológicos cuantificables —reducción del estrés fisiológico, alteración de la regulación del cortisol y mejora de la función inmunitaria de las mucosas—, así como mejoras selectivas en la calidad de vida biocéntrica. Entre las limitaciones se incluyen la ausencia de aleatorización, los tamaños variables de los grupos y la falta de corrección por pruebas múltiples; los resultados deben interpretarse como exploratorios y generadores de hipótesis.

Palabras clave: Biodanza, psiconeuroinmunología, salud biocéntrica, cortisol salival, testosterona, IgA secretora, diseño controlado antes y después, prueba de Wilcoxon, prueba de Mann-Whitney

El lenguaje en la Biodanza

Kateřina Strnadová, Ph.D. — Instituto de Lingüística Aplicada, Universidad de Bohemia Occidental en Pilsen

Introducción

«El lenguaje en la Biodanza» es una monografía que explora las dimensiones lingüísticas del sistema de Biodanza desarrollado por Rolando Toro. Aunque la Biodanza se entiende generalmente como una práctica no verbal basada en la música, el movimiento y la vivencia, el lenguaje impregna todo el proceso: en las explicaciones teóricas, las introducciones verbales a las danzas, los debates posteriores a las vivencias, los materiales de estudio escritos y la difusión internacional del sistema a través de diferentes culturas e idiomas. El objetivo del libro es examinar el papel y el potencial del lenguaje en la Biodanza y demostrar que la comunicación verbal y la no verbal son formas entrelazadas de construcción de significado.

La motivación para esta investigación surgió de la doble experiencia profesional de la autora como facilitadora de Biodanza y como profesora universitaria, quien, en el marco del enfoque «Scaffolded Language Emergence» (SLE) desarrollado por Donald Kiraly, se centra en el aprendizaje del lenguaje a través del cuerpo. El libro aborda tres perspectivas de investigación: ¿Qué papel desempeña el lenguaje en la Biodanza? ¿Cómo influye la práctica de la Biodanza en la comunicación de los participantes? ¿Qué potencial tiene la Biodanza para la enseñanza de idiomas?

Marco teórico

Esta monografía analiza el bagaje lingüístico de la Biodanza, incluyendo los orígenes del término, su difusión internacional por más de cuarenta países y la difusión multilingüe de la obra de Rolando Toro. Una contribución clave es la distinción entre silencio, lenguaje hablado y lenguaje escrito en la Biodanza: el silencio se examina a través de conceptos como el sistema límbico-hipotalámico, las neuronas espejo y el protolenguaje; el lenguaje hablado, a través de las presentaciones orales, la expresión poética y la voz del facilitador; y el lenguaje escrito, a través de materiales de estudio, monografías y publicaciones académicas.

Resultados de la investigación

La segunda parte presenta los resultados de una investigación cualitativa realizada en la República Checa (2022-2023) entre los alumnos de la primera escuela checa de Biodanza. Los resultados muestran que, si bien los participantes consideran que el lenguaje es importante, lo ven como algo subordinado a la «vivencia»: las explicaciones verbales se valoran cuando ofrecen tranquilidad, orientación y resonancia emocional, pero una verbalización excesiva puede dificultar la entrada en el estado experiencial. El estudio sugiere además que la Biodanza puede influir en la comunicación cotidiana de los participantes —a través de una mayor expresividad emocional, una mayor autenticidad y una mayor capacidad para articular los sentimientos— y que puede favorecer el aprendizaje de lenguas extranjeras al potenciar la motivación y fomentar las habilidades receptivas y comunicativas cuando las vivencias se llevan a cabo en una lengua extranjera.

Aportación y conclusión

La originalidad de «El lenguaje en la Biodanza» radica en establecer un diálogo entre la Biodanza y la lingüística y la enseñanza de idiomas —ámbitos que, hasta la fecha, han recibido poca atención en la investigación sobre la Biodanza—. Esta monografía demuestra que la

Biodanza no es ni exclusivamente no verbal ni principalmente verbal, sino más bien un sistema dinámico en el que el lenguaje y la encarnación se influyen mutuamente de forma continua — una concepción de la comunicación que abarca el silencio, los gestos, el ritmo, las imágenes poéticas, la interacción oral y la reflexión escrita—.

Bibliografía

Strnadová, K. (2025). El lenguaje en la Biodanza. Universidad de Bohemia Occidental en Pilsen.

Stueck, M. y Tofts, P. (2016). Los efectos de la Biodanza en la reducción del estrés y el bienestar.

Stueck, M., Kaloeti, D., Villegas, A. y Utami, D. (2019). La influencia de la Biodanza y la «Escuela de la Empatía» —comunicación verbal y respetuosa— en la capacidad de expresar emociones y necesidades.

Toro Araneda, R. (1991). La teoría de la Biodanza: una recopilación de textos.

Toro Araneda, R. (2020). Biodanza.

Estudios y fisiología de la Biodanza

H.-U. Balzer

Resumen

Tanto en el baile en pareja como, en particular, en la práctica de la Biodanza, los vínculos emocionales entre los compañeros de baile no solo son deseables, sino que constituyen la base del éxito de la Biodanza. Los procesos de sincronización a nivel psicofisiológico entre los compañeros de baile desempeñan un papel importante en este sentido. El sistema nervioso autónomo humano, especialmente la piel, refleja una serie de datos importantes: la respuesta autónomo-emocional (resistencia cutánea), la respuesta autónomo-nerviosa (potencial cutáneo) y la respuesta muscular (EMG). Mediante el sistema de reloj inteligente, estas respuestas pueden registrarse de forma continua a una frecuencia de muestreo de 10 Hz.

Mediante el diagnóstico regulador cronobiológico (CRD, Balzer 2000), se lleva a cabo un análisis de los procesos reguladores de los parámetros objeto de estudio, así como de la sincronización intraindividual e interindividual entre los compañeros de baile. Es evidente que puede producirse un alto nivel de sincronización intraindividual tanto durante la excitación intensa como durante la relajación profunda (armonía interior).

Durante una sesión de meditación islámica, se observó un proceso de sincronización en cuatro participantes durante las fases de meditación. También se observó un comportamiento de sincronización intraindividual al quedarse dormido durante una minisiesta, durante un aumento de la amplitud del péndulo en una actuación musical en directo junto a la cama de un paciente en el departamento de oncología del Hospital General de Viena (AKH), y durante la aparición de altos valores de correlación y regulación en ambos compañeros durante la sesión de «vivencia» de Biodanza. En cierta medida, también se observaron buenos procesos de sincronización en un estudio sobre el «trance acuático».

En resumen, el sistema de reloj inteligente, junto con el análisis de los procesos reguladores, permite detectar tanto la sincronización intraindividual como la interpersonal entre los participantes, así como detectar estados de relajación y/o trance.

Eficacia de un taller de Biodanza Minotauro para la reducción de la ansiedad

Tipos de afrontamiento de la ansiedad, ansiedad estado-rasgo y deseabilidad social en un estudio piloto intercultural de antes y después

Resumen

Este estudio piloto intercultural investigó la eficacia de un taller de Biodanza Minotaurus — una adaptación especializada del método Biodanza, centrada en la ansiedad y desarrollada por Toro (2010)— para reducir la ansiedad, en comparación con un taller estándar de Biodanza. El enfoque Minotaurus se centra en cuatro umbrales de ansiedad: el miedo al amor, el miedo a la vida, el miedo a lo primitivo y el miedo a la autoexpresión. Mediante un diseño intercultural «antes y después» sin un grupo de control tradicional, se evaluó a N = 83 participantes antes y después de sus respectivos talleres: un grupo experimental en Letonia (LV, n = 39), que completó el taller de Minotaurus, y un grupo de comparación en la República Checa (CZ, n = 44), que completó un taller estándar de Biodanza.

La principal herramienta de evaluación fue el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI; Spielberger et al., 1970) para medir la ansiedad disposicional, complementado con la Escala de Deseabilidad Social (SDS-CM; Lück y Timaeus, 1997) para medir la tendencia hacia un comportamiento de respuesta socialmente deseable o la negación de la ansiedad. Mediante el cruce de ambas dimensiones (alta/baja), se derivaron cuatro estilos de afrontamiento de la ansiedad según Byrne (1961) / Krohne (1989): no defensivo (baja ansiedad · baja negación), represivo (baja ansiedad · alta negación), sensibilizador (alta ansiedad · baja negación) y altamente ansioso (alta ansiedad · alta negación). Además, se registraron el Cuestionario de Ansiedad Minotaurus (Toro, 2010), los indicadores de salud biocéntricos (BSQ 1.0) y —solo en el grupo LV— las mediciones fisiológicas (presión arterial, pulso).

Ambos grupos mostraron reducciones significativas de la ansiedad, con efectos más pronunciados y amplios en el grupo CZ: siete de las doce variables (el 58 %) cambiaron de forma significativa en la muestra global, frente a solo tres variables (el 25 %) en el grupo LV por sí solo. En el grupo LV, la ansiedad rasgo (STAI) se redujo de forma altamente significativa ($p = 0,001$), al igual que el miedo al amor ($p = 0,009$); la deseabilidad social (SDS-CM) no varió de forma significativa, lo que indica que la disminución del STAI no puede explicarse por un aumento de la negación, sino que apunta más bien a una reducción genuina de la ansiedad. En una comparación directa entre grupos de la magnitud del cambio, solo la deseabilidad social difirió de forma significativa ($p = 0,048$); no se pudo demostrar ningún efecto específico adicional de Minotaurus para ninguna otra variable.

En cuanto a los estilos de afrontamiento de la ansiedad, existía una distribución significativamente diferente entre los grupos LV y CZ antes de la intervención ($\chi^2(4) = 10,80$, $p = 0,029$), que ya no se observaba tras la intervención ($\chi^2(4) = 2,03$, $p = 0,730$); por lo tanto, los grupos convergieron en su distribución de estilos de afrontamiento. En el grupo LV, la distribución marginal se desplazó inicialmente en una dirección contraria a lo que cabría esperar: la proporción de «sensibilizadores» disminuyó ($14 \rightarrow 9$), mientras que la proporción de individuos con «alta ansiedad» aumentó ligeramente ($2 \rightarrow 4$); los «no defensivos» (19) y los «represores» (4) se mantuvieron estables. En el grupo CZ, por el contrario, el cambio se produjo en la dirección opuesta, en general más favorable: el número de «represores» disminuyó significativamente ($9 \rightarrow 3$), el número de «sensibilizadores» aumentó ($4 \rightarrow 7$) y el

número de individuos «altamente ansiosos» se mantuvo estable (6 → 5), lo que refleja una menor represión y una mayor apertura emocional.

Se propone una hipótesis de activación para explicar la aparente contradicción en el grupo LV —una disminución de la ansiedad rasgo junto con un cambio hacia un mayor número de individuos «altamente ansiosos»—: los ejercicios « » y de confrontación con el Minotauro pueden sacar a la superficie, a corto plazo, una ansiedad latente, anteriormente inconsciente o reprimida (lo que conduce a un aumento temporal de la actitud defensiva), como un primer paso hacia un procesamiento genuino y no como un resultado negativo. Esta interpretación se ve respaldada por la disminución significativa de las puntuaciones del STAI, mientras que la deseabilidad social se mantuvo estable (sin aumento de la negación). Sin embargo, dado que solo se dispone de distribuciones marginales y no de datos longitudinales individuales, no se puede confirmar si los mismos individuos cambiaron de tipo; una explicación alternativa igualmente plausible es simplemente la sobrecarga sensorial o la sobreestimulación causadas por los ejercicios de confrontación.

En general, los resultados respaldan la eficacia general de la Biodanza como intervención orientada al cuerpo para reducir la ansiedad; sin embargo, no indican ningún beneficio adicional independiente del método Minotauro en comparación con un taller estándar; por el contrario, el grupo estándar mostró incluso un cambio más consistente hacia una menor represión en cuanto al estilo de afrontamiento. Al tratarse del primer estudio científico sobre el formato Minotauro, estos hallazgos deben considerarse exploratorios y generadores de hipótesis; se necesitan futuros ensayos controlados aleatorios con datos longitudinales individuales para distinguir entre los efectos de activación y los de sobreestimulación.

Palabras clave: Biodanza, Minotauro, reducción de la ansiedad, STAI, deseabilidad social, estilos de afrontamiento de la ansiedad, hipótesis de la activación, diseño «antes y después», comparación intercultural