

Biodanza Minotauro

Reducción de la ansiedad en una comparación intercultural pre-post

Enfoque: Grupo Minotauro (LV) — Ansiedad rasgo, deseabilidad social y tipos de afrontamiento de la ansiedad



Prof. Dr. habil. Marcus Stueck

Julio de
2026

Antecedentes



Biodanza

Intervención biocéntrica basada en el movimiento (Toro, década de 1960): vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.



Método Minotauro

Desarrollo especializado: ejercicios específicos que abordan cuatro umbrales de ansiedad: el amor, la vida, lo primitivo y la autoexpresión.



Lagunas en la investigación

Hasta la fecha, no se han publicado estudios empíricos sobre la eficacia del taller Minotauro.

Diseño del estudio y muestra

Diseño cuasi-experimental pre-post, asignación natural de grupos (sin aleatorización)

LV — Letonia

Grupo experimental (GE)

Taller de Biodanza Minotaurus: n =
39 participantes

Ejercicios según cuatro umbrales de ansiedad,
seleccionados individualmente en función del perfil
de ansiedad

CZ — República Checa

Grupo de control (GC)

Taller estándar de Biodanza n =
44 participantes

Sin enfoque específico en la
ansiedad (Praga)

N total = 83 · 2 puntos de medición (pre/post) · $\alpha = 0,05$ · no se recopilaban datos demográficos · sin aleatorización

Instrumentos de medición

STAI

Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberger et al., 1970)

Predisposición a la ansiedad (ansiedad como rasgo): el nivel de ansiedad que presenta una persona de forma general.

SDS-CM

Escala de Deseabilidad Social (Lück y Timaeus, 1997)

Tendencia a la autoexaltación / negación de la ansiedad. Ejemplos de ítems: «Siempre digo lo que pienso». · «Siempre estoy dispuesto a admitir un error que cometo».

Minotaurus-Q

Cuestionario de Ansiedad Minotaurus (Toro, 2009/2010)

Cuatro dimensiones de la ansiedad: miedo a la vida, miedo al amor, miedo a la autoexpresión y miedos primitivos.

SOC / BSQ

Cuestionario de Sentido de Coherencia y Salud Biocéntrica

Sentido de la coherencia, más subescalas del ego (pérdida de control, perfeccionismo, etc.).

STAI y SDS-CM

Dos constructos cuya intersección da lugar a los tipos de afrontamiento de la ansiedad

STAI — Ansiedad rasgo

Mide la predisposición general y disposicional a sentir ansiedad — el grado de ansiedad que tiene una persona por naturaleza, independientemente de la situación actual.

Ejemplos de ítems (parafraseados — la escala original está protegida por derechos de autor):

«Me siento tenso en general».

«Me preocupo demasiado por cosas que en realidad no importan».

Formato de respuesta: escala de 4 puntos, de «casi nunca» a «casi siempre»

SDS-CM — Deseabilidad social

Mide en qué medida una persona tiende a presentarse de forma más positiva de lo que realmente es —una tendencia a la negación o a la autoexaltación—.

Ejemplos de ítems (versión abreviada, Lübeck y Timaeus, 1997):

«Siempre digo lo que pienso».

«Siempre estoy dispuesto a admitir un error que cometo».

Formato de respuesta: «verdadero» / «falso»; la concordancia se considera una respuesta socialmente deseable

Al cruzar ambos valores (alto/bajo) se obtienen los cuatro tipos de afrontamiento según Byrne (1961) / Krohne (1989): no defensivo, represor, sensibilizador y altamente ansioso.

Tipos de afrontamiento de la ansiedad

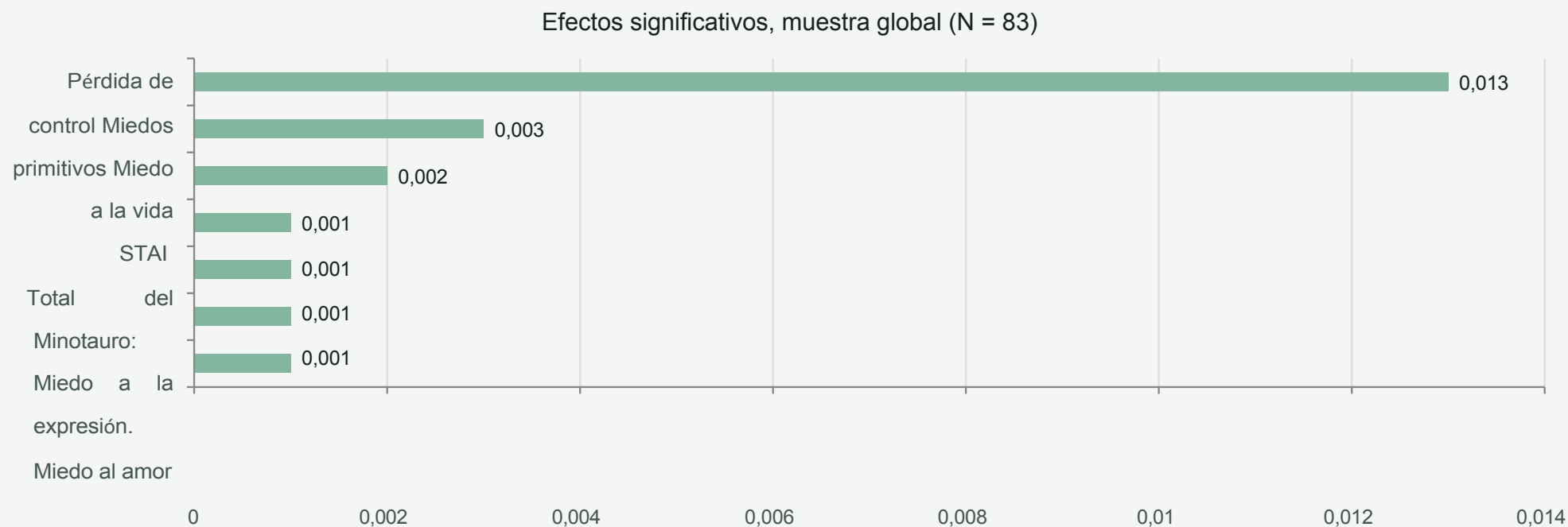
Byrne (1961) / Krohne (1989) — cruce entre STAI (ansiedad) × SDS-CM (negación)



Resultados — Muestra global

7 de las 12 variables (58 %) cambiaron de forma significativa ($p < 0,05$) en ambos grupos

Solo 3 de las 12 variables cambiaron de forma significativa (25 %, Minotaurus) en el grupo LV, un número claramente inferior al del grupo CZ (58 %, Biodanza)



Única diferencia significativa entre grupos en cuanto a la magnitud del cambio: deseabilidad social ($p = 0,048$)

Resultados — Grupo Minotaurus (LV)

Solo 3 de las 12 variables cambiaron de forma significativa (25 %), un porcentaje claramente inferior al de CZ (58 %)

p = 0,001

El STAI (ansiedad rasgo)
se redujo de forma
significativa

p = 0,009

El miedo al amor se redujo
significativamente

n.s.

Deseabilidad social
(SDS-CM): estable

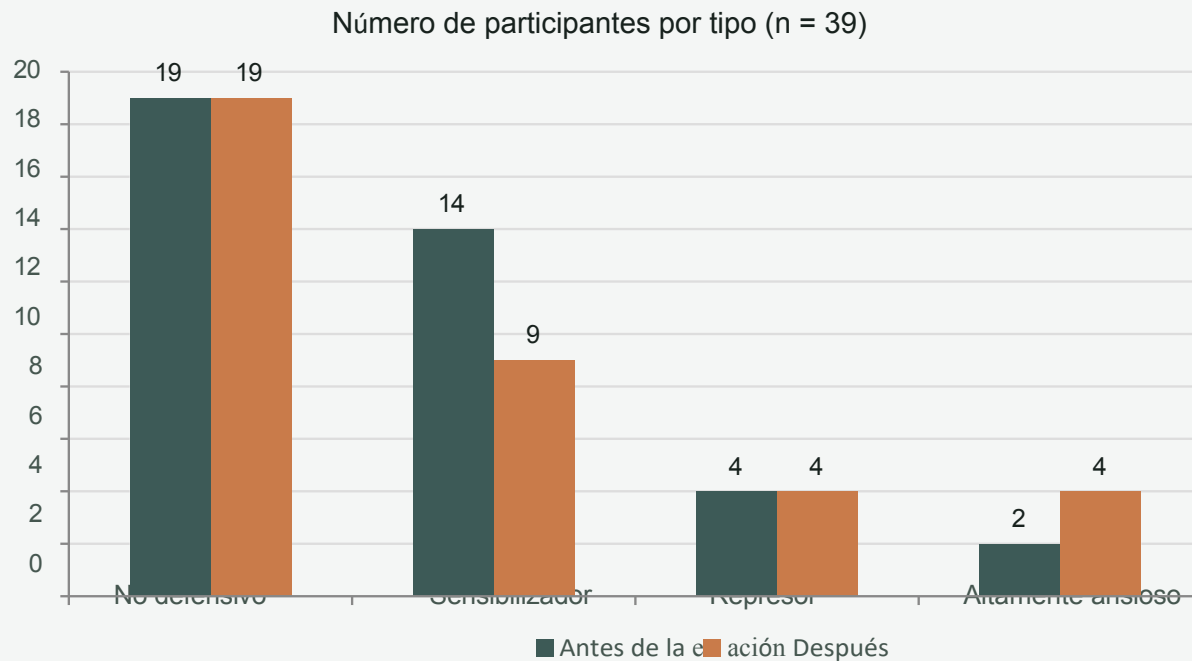
Fisiología (solo ventrículo izquierdo)

Sábado: disminución significativa de la presión arterial (sistólica p = 0,010; diastólica p = 0,043)

Domingo: ya no se observan cambios significativos — ¿adaptación o agotamiento?

No significativo: miedo a la vida, miedo a la autoexpresión, miedos primitivos, sentido de la coherencia, pérdida de control, perfeccionismo, miedo a los demás, pensamiento egoísta

Tipos de afrontamiento a lo largo del tiempo — Grupo LV



Sensibilizador: 14 → 9

–5 participantes (disminución)

Distribución marginal únicamente — no se muestra la trayectoria a nivel individual

Altamente ansiosos: 2 → 4

+2 participantes (+50 %)

Solo distribución marginal — no se muestra la trayectoria a nivel individual

Antes: distribución significativamente diferente entre LV y CZ ($\chi^2 = 10,80$; $p = 0,029$) → Después: ya no hay diferencias ($\chi^2 = 2,03$; $p = 0,730$)

Tipos de afrontamiento de la ansiedad

Byrne (1961) / Krohne (1989) — cruce entre STAI (ansiedad) × SDS-CM (negación)



Interpretación: hipótesis de la activación

La ansiedad latente se activa mediante ejercicios de confrontación: un posible primer paso en el procesamiento, no el resultado final.

- 1 Antes: ansiedad experimentada de forma abierta (sensibilizador) o inconsciente
- 2 Taller: los ejercicios de confrontación sacan a la superficie una ansiedad más profunda
- 3 Inmediatamente después: mayor actitud defensiva de forma temporal (cambio hacia el nivel «Muy ansioso»)
- 4 Interpretación: un estado de transición hacia un procesamiento genuino

Resultados que respaldan esta hipótesis en LV:

El STAI desciende significativamente ($p = 0,001$); la deseabilidad social se mantiene estable (sin negación adicional), lo que apunta a una reducción genuina más que a un mero cambio.



Advertencia: solo se conocen las distribuciones marginales; no está demostrado que hayan cambiado las mismas personas. Alternativa igualmente válida: sobrecarga o sobreestimulación en lugar de activación.

Conclusión

- La biodanza reduce de forma cuantificable la ansiedad, en ambos formatos
- Cambio en el tipo de afrontamiento en LV: plausible como activación, pero igualmente explicable como sobrecarga ● Primer estudio sobre el formato Minotauro: exploratorio, generador de hipótesis
- Próximos pasos: diseño de un ensayo controlado aleatorio (ECA), seguimiento, datos de trayectorias a nivel individual y captura de la carga subjetiva
- El valor añadido específico del enfoque Minotaurus requiere una investigación más profunda, en particular en lo que respecta a las trayectorias individuales

Resultados — Grupo de Biodanza estándar (CZ)

7 de las 12 variables cambiaron significativamente (58 %) — claramente más que en el ventrículo izquierdo (25 %)

p = 0,001

El miedo a la vida se
redujo de forma
significativa

p = 0,001

Se ha reducido el
miedo a expresarse

p = 0,001

La puntuación total en
el Minotauro se redujo
significativamente

Otras reducciones significativas:

Miedo al amor (p = 0,013) · Miedos primitivos (p = 0,008) · Pérdida de control (p = 0,010) · Puntuación total del STAI (p = 0,043)

Tipos de afrontamiento (Wilcoxon/Chi²):

Represor: 9 → 3 (disminución notable) **Sensibilizador:** 4 → 7 (aumento) **Altamente ansioso:** 6 → 5 (estable)

No significativo: Sentido de coherencia, perfeccionismo, miedo a los demás, pensamiento egoísta, deseabilidad social (SDS-CM)

Interpretación: menos represión, mayor apertura emocional — un efecto más amplio y consistente que en el grupo Minotauro

Limitaciones

- No hay un verdadero grupo de control ni aleatorización → no se pueden extraer conclusiones causales
- Datos fisiológicos solo unilaterales (solo ventrículo izquierdo) → no es posible la comparación entre grupos
- Tamaño de muestra medio ($n = 39 / n = 44$) → potencia estadística limitada
- No hay seguimiento → se desconoce la sostenibilidad de los efectos
- No hay datos demográficos (edad, sexo)
- Prueba de χ^2 con recuentos celulares < 5 en el 40-50 % de las celdas → los resultados deben interpretarse con cautela
- Pruebas múltiples sin corrección (sin Bonferroni) → riesgo de error α
- No se documenta la derivación de los valores de corte para «alto/bajo» en el STAI y el SDS-CM