

“LA RONDA DEL MOVIMIENTO INFINITO: EXPERIENCIAS EN CONTEXTOS DE PRIVACIÓN DE LA LIBERTAD-BIOCONTEXTO”



Nuestra experiencia se realiza teniendo en cuenta un recurso de la educación biocéntrica, llamado vivencia pedagógica, en la educación emocional de jóvenes y adultos en situación de privación de la libertad, y por lo tanto en vulnerabilidad socio-afectiva.

La vivencia pedagógica es el medio por el cual desarrollamos el método integrador biocéntrico en la educación biocéntrica, que es la reflexión-diálogo-vivencia y acción. Este tipo de vivencia genera una actitud para conocer, aprender y desarrollarse.

Es principalmente una vivencia ontológica que usa ejercicios tomados de la Biodanza y otros abordajes afines, y también una vivencia epistemológica que genera construcción de conocimiento y construcción de sentido de lo aprendido.

El perfil sociodemográfico de quienes habitan estos contextos, en su mayoría, es el de personas cuyas múltiples privaciones y conculcación de derechos se inició desde la misma cuna, llegando a esta situación de encierro y exclusión. Desde el Ministerio de Educación de la Nación se incorpora la Educación de las personas privadas de la libertad, orientada a restituir el derecho a la educación, basada en la inclusión con calidad y el fortalecimiento de las instituciones educativas. En complemento a esta mirada y desde una visión Biocéntrica, es que se están realizando talleres de Biodanza en la escuela CEBJA N° 3-255 que funciona en el Complejo San Felipe de la Provincia de Mendoza con personas privadas de su libertad y en Cebja 3-049 ubicado en sistema de responsabilidad penal juvenil (ExCose). Se está realizando Biodanza con grupos cuya franja etaria oscila entre los 13 y 17 años, y con jóvenes-adultos mayores de 21 años. Se comienza con dicha experiencia en el año 2015 y se continua hasta la actualidad, haciéndolo inédito en nuestro país por la actividad en sí misma y el tiempo alcanzado en la investigación.

La realización de las sesiones de Biodanza permite poco a poco sumergirse en la percepción de la vida como algo mayor y construirse dentro de una visión Biocéntrica. Las experiencias que en este trabajo aparecen, así lo demuestran, cómo, de manera progresiva, lenta, los jóvenes van evolucionando y

danzando, conociéndose a sí mismos, logrando una identidad al expresar naturalmente, espontáneamente el sentirse vivos.

Ante las consecuencias somáticas, psicosomáticas, psicológicas, psicosociales del encierro que van produciendo alteraciones sensoriales, alteraciones de la imagen corporal, agarrotamiento de los músculos, dominio o sumisión en las relaciones interpersonales, alteración de la sexualidad, alteración de la afectividad, pérdida de vinculaciones, estado de permanente ansiedad, ausencia de responsabilización, ausencia de expectativas de futuro, de fatalismo, y sumada a esta situación, la problemática de las adicciones y uso de drogas; ofrecemos la educación biocéntrica, que tiene como base epistemológica tres grandes nombres, pilares del conocimiento y construcción pedagógica, son ellos: Paulo Freire, el patrono de la educación brasilera, con su educación dialógica y transformadora; Edgar Morín, francés, que apunta los caminos del pensamiento complejo y de la transdisciplinariedad y Rolando Toro, chileno, que nos regala el paradigma del Principio Biocéntrico; para compartirlo con los jóvenes privados de su libertad. Como Rolando Toro decía: “En un mundo como el nuestro, de hambre y genocidio, de tortura y delación, en un mundo de abandono infinito, ¿cómo es posible ponerse a bailar? A simple vista parece una inconsecuencia”. “Sin embargo nuestra propuesta no consiste sólo en bailar, sino en activar mediante la danza potenciales afectivos y de comunicación que nos conectan con nosotros mismos, con el semejante y la naturaleza”.

Con ésta propuesta comprendemos que aprender y desarrollarse son indisociables, que el proceso de aprender implica desarrollarse y que no es posible desarrollarse sin una forma de aprendizaje. Consideramos al ser humano en su faceta multidimensional: biológica, psicológica, cultural, política, ética, espiritual. Procuramos percibir al ser en su totalidad cuando el aprender tiene relación directa con el desarrollarse física, emocional, intelectual y sobre todo, afectivamente. Por ello, la educación biocéntrica tiene como una de sus categorías la inteligencia afectiva, contribución de Rolando Toro, que hace avanzar el significado de inteligencia y amplía la visión ya existente de las inteligencias múltiples de Howard Gardner y de la inteligencia emocional de Daniel Goleman.

Cuando se desarrolla la inteligencia afectiva, activa nuestro núcleo afectivo y promueve la integración entre el sentimiento, pensamiento y acción, entre el individuo y su especie, estableciendo así una dinámica de compromiso con la vida. Buscamos integrar y restablecer la ligación, muchas veces ya perdida, entre el ser humano y la naturaleza, rescatando las emociones más originales y auténticas que alteran positivamente nuestro proceso evolutivo, influenciando la acción pedagógica.

El método de la educación biocéntrica se sintetiza como reflexión-diálogo-vivencia y acción.

Cuando traemos la vida hacia el centro de nuestra acción pedagógica, volvemos, naturalmente también, hacia las cuestiones existenciales, un encuentro con la realidad interior de cada uno, proporcionando una reeducación afectiva, resignificando y valorizando el aprendizaje y construyendo nuevas posturas de aprender a través de las emociones y sentimientos, ampliando el proceso pedagógico hacia un proceso de vida.

Otra de las categorías que trabajamos y planteamos en ésta propuesta, es el movimiento, primera expresión de todo ser vivo. Es derecho de cada uno actuar en su espacio en relación con el todo. Y precisamente en privación de la libertad, ese espacio vivido y habitado, muchas veces es vulnerado. Como

expresión humana, el movimiento representa la *identidad personal*, que se revela en la presencia del otro, ese otro que tiene el mismo potencial de vida, reconociendo que el proceso de aprendizaje-desarrollo es social, que la construcción del conocimiento adviene del fortalecimiento de los vínculos y el sentido de lo aprendido para la vida. Considerando que en el contexto de privación de la libertad, los procesos son progresivos, lentos, y hasta muchas veces dar a conocer las habilidades sociales no desarrolladas por trayectorias e historias de vida donde los contextos no fueron nutricios. Por ello intentamos despertar y potenciar vínculos intensos, con uno mismo, con el otro y con la totalidad. Todo ello influye en las estructuras cognitivas, aumentando la capacidad de oír, a sí mismo, al otro y a la realidad. Por eso trabajamos rescatando rituales de vínculos de lo cotidiano y de los momentos especiales.

Otra categoría que se trabaja es la corporeidad vivida, evidenciando así la importancia del cuerpo en la educación, el mismo que cuenta nuestra historia y guarda la memoria de todo lo que tiene sentido para cada uno. El cuerpo como visibilidad del ser. Como sujetos individuales y colectivos, somos socio-histórico-culturales también en el acto de conocer y aprender. Teniendo en cuenta que *“Se reconoce al sujeto como un ser activo, capaz de iniciativas, de acción y no sólo de reacción, abierto al mundo y al entorno social del cual depende, sujeto de emociones, de sensaciones, de afectos, de movimientos y vínculos, de miedos y ansiedades vividas con el cuerpo. Al mismo tiempo, es un ser que se desarrolla a partir de los otros, con los otros y en oposición a los otros, como un sujeto que otorga sentido y significación a su entorno en un intercambio recíproco.”*

La propuesta es realizar encuentros vivenciales: **Biodanza-Sistema Rolando Toro-IBF International Biocentric Foundation**, que permiten operar en promoción, prevención a nivel individual, grupal e institucional en distintas áreas.

Además mediante los encuentros se favorece la expresión a través de distintos lenguajes con propuestas y materiales diversos (música, movimiento, plástica, escritura, visualización guiada etc.) generando un proceso en el que los materiales, con sus distintas particularidades, y la interacción grupal ofrecen posibilidades a transitar.

Operan apelando a la creatividad y al desenvolvimiento de potenciales latentes ignorados.

Mediante distintos lenguajes expresivos (específicamente el corporal) activan la capacidad de innovar, creando respuestas nuevas, creativas en distintas circunstancias de vida.

Metodología: Abordajes multidimensionales, específicamente el movimiento corporal y música.

· Talleres vivenciales que comprometen en la tarea todos los aspectos de la persona, cognitivo, cenestésico motriz y emocional-afectivo (y en grupo).

Es una metodología que incorpora naturalmente en su práctica las habilidades que pretende desarrollar: convivencia con clima de cooperación, solidaridad, trabajo individual y grupal, integrar conocimientos emociones y afecto, explorar elegir y jugar con distintas opciones sin auto-exigencias.

Biodanza es extensión de las Ciencias humanas y tiene fundamentos: **fisiológicos, biológicos, psicológicos, filosóficos, neurocientíficos. Por ello tiene un enfoque esencialmente pedagógico y terapéutico. Tiene por objetivo la integración psicofísica, la profilaxis, la rehabilitación existencial, la reeducación de la afectividad y el tratamiento complementario de enfermedades mentales y**

psicomotoras. Utilizando sistemas de control evolutivo de las potencialidades, estimulando la integración psicofísica mediante la estructura operativa “música-movimiento-vivencia”. Siendo su fundamento “*bios*”: vida.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS:

- **Iniciar el proceso de integración motora y afectivo-motora.**

-Recuperar movimientos orgánicos y coordinarlos con el ritmo musical propuesto.

-Aprender a moverse a partir de las emociones.

-Restablecer la función de vínculo afectivo.

-Estimular la autorregulación a través de la actividad y el reposo (restablecer el equilibrio neuro-vegetativo).

-Aumentar la alegría de vivir, la confianza en sí mismo.

-Eleva el humor endógeno.

-Aumentar la capacidad de expresión.

-Mejoramiento de la comunicación, aumento de la capacidad de empatía.

- **Iniciar la comunicación afectiva**

-Restablecer el/los vínculos afectivos.

- **Propiciar un espacio dialógico-reflexivo-vivencial que favorezca la expresión de la identidad, la comunicación afectiva y el acceso a una convivencia humanizada, con valores como el respeto a la diversidad, la amistad y la solidaridad logrando mayor pertenencia al grupo como matriz afectiva de protección y cuidado, internalizando sus derechos y deberes.**

-Favorecer el aprendizaje dialógico, reflexivo vivencial.

-Desarrollar la expresión afectiva, construyendo nuevas formas de comunicación y vinculación, favoreciendo la convivencia amorosa, el aprendizaje del compañerismo, la solidaridad y el respeto por el otro.

- **Promover y fortalecer la conexión con la vida por medio de la expresión de los potenciales genéticos de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.**

- Redescubrir nuestra humanidad, reconociendo las historias de vida, promoviendo la integración afectivo-motora.

-Tomar contacto con la propia identidad con el propósito de superar de manera saludable los desafíos frente a las dificultades, conectándose consigo mismo.

-Construir nuevos conocimientos a partir de la socialización y participación de círculos de cultura.

-Vivenciar el encuentro recuperando movimientos orgánicos, y moviéndose a partir de las emociones.

- **Promover el desarrollo humano, humanizando los espacios en la búsqueda incesante de la construcción de un lugar donde sea posible la convivencia armónica, orientada por el conocimiento y cuidado de la vida.**

- Recuperar la importancia central de la creatividad (saludable) y la afectividad en los vínculos que se desarrollan dentro del marco pedagógico.

- Favorecer el aprendizaje dialógico, reflexivo y vivencial.

- Estimular los recursos como la creatividad, potenciando su identidad.

- **Desarrollar la expresión afectiva, construyendo nuevas formas de comunicación y vinculación, favoreciendo la convivencia amorosa, el aprendizaje del compañerismo, la solidaridad y el respeto por el otro. Facilitar la expresión creativa.**

- Recuperar los movimientos orgánicos y coordinarlos con la música, restableciendo el equilibrio neurovegetativo.

- Elevar el nivel de acción, emoción, creatividad, autodisciplina y concentración.

Las clases se desarrollan, además de su componente vivencial, de un componente teórico, en el que se construye conocimiento y conceptos como:

- Definición de Biodanza.

- Definición de Educación Biocéntrica

- Breve explicación teórica para crear la motivación para bailar y poner al Sistema Biodanza dentro de un contexto teórico amplio y profundo.

- Prioridad de la vivencia sobre el pensamiento.

La Biodanza trabaja estimulando la parte saludable, descubriendo y expresando nuevos aspectos de la identidad, vitalidad, afectividad, y armonía.

Tiene una propuesta clara y un método para la integración entre el sentir, el pensar, y el hacer. La propuesta consiste en activar, mediante ciertas danzas y movimientos, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con el otro y con la naturaleza.

“Los estados agradables fugaces son mucho más potentes de lo que crees, y hoy día sabemos que modifican la mente y el cuerpo de modos que pueden ayudarnos a crear una vida mejor” Bárbara L. Fredrickson

El desarrollo de las competencias emocionales nos lleva a una existencia más feliz, incidiendo sobre diversos ámbitos de nuestra vida:

- Contribuyen a nuestro bienestar psicológico
- Mejoran nuestra salud física
- Favorecen nuestra motivación
- Permiten un mejor desarrollo de nuestras relaciones con los demás.

Es el ambiente el que construye la forma de enfrentar la vida y sus desafíos. Si es desde las fortalezas o desde las vulnerabilidades, la vida emocional se nutre desde el amor por lo que debe ser un aspecto en la educación.

La armonía emocional es una poderosa fuerza generativa que amplía las cogniciones, permite integrar los aprendizajes y provee de los recursos indispensables para crecer como persona. Si el alumno tiene un

ambiente nutricional y docentes segurizantes, y continuidad en sus trayectorias educativas y/o terapéuticas, podrá gradualmente y progresivamente transitar la conciencia de sí mismo a la conciencia ética, desde allí a la libertad.

EXPERIENCIAS A TRANSITAR. Nuestra metodología de trabajo.

Consiste en encuentros llamados sesiones terapéuticas, en donde hay procesos vivenciales. Espacio en el que se trabaja con la metodología de ed. biocéntrica y Biodanza. En un primer momento se dispone un clima grupal, disposición del espacio. Realización de entrevistas y legajo personal con entrevistas de evolución y seguimiento. Realización de los relatos de vivencias y rondas de diálogo, donde se expresa verbalmente inquietudes y sentimientos. Realización de círculos de cultura para la construcción de conocimientos, saberes. También se puede ir entrelazando con vivencias de Biodanza, con danzas integradoras con características lúdicas, danzas de expresión de los potenciales, y otros recursos artísticos acordes al tema generador de cada encuentro.

Posterior a esto y en un clima de conexión con uno mismo, momento de reposo, de danza regresiva, se brinda al grupo recursos artísticos para la elaboración de la síntesis grupal y/o construcción de materiales, con diferentes juegos o técnicas biocéntricas: collage, mandala, arcilla, témperas, imágenes, construcción colectiva con reciclado, etc.

Y luego se realiza un plenario, momento para compartir y reflexionar en grupo, abriendo nuevamente una ronda de reflexión y culminando cada encuentro con una danza y sellando el encuentro.

Todos estos momentos pueden entrelazarse, siendo cada encuentro dinámico, diferente, según el tema generador.

FRECUENCIA Y MODALIDAD

Encuentros semanales de 2 horas de duración, y en algunos grupos, en articulación con trabajo áulico de la docente a cargo.

Cada proyecto tiene una duración aproximadamente 8 encuentros y/o sesiones. (Entre 6 y 8 proyectos anuales).

INFORME DE PROGRESOS, AVANCES, RESULTADOS

Algunos de los resultados que venimos observando, evaluando son entre ellos:

Se generó un ambiente de confianza e integración entre los participantes del grupo, aumento de la energía vital y la capacidad del disfrute a través del juego y la creación; desarrollo de la capacidad de sintonizarse con el otro y de sensibilizarse con su presencia; entrar en un estado de conexión con la propia identidad de forma natural, sensible, enraizada, armoniosa, en actitud de presencia; aumento de la integración motora reforzando el sinergismo involuntario de brazos y piernas durante la marcha; desarrollo de la coordinación rítmico-expresiva en grupo; soltar las tensiones musculares acumuladas involucrando todas las articulaciones; estímulo en una forma indiferenciada de afectividad, que tiende a reducir lentamente los comportamientos discriminatorios y los prejuicios; fomento de la rehabilitación respiratoria

natural; refuerzo del ritmo y la expresividad; aumento de la coordinación y la armonía entre los participantes del grupo.

Consideramos necesaria la implementación de talleres de Biodanza que entreguen nuevas visiones de desarrollo personal, principalmente en contextos extremadamente vulnerables y carentes de recursos, como lo es el complejo de San Felipe y Excose.

Durante estos dos últimos años transcurridos hubo un incremento de violencia en el afuera y que se vio reflejado en el adentro del complejo, nos fue necesario aún más trabajar la afectividad.

Además de la violencia observada, hay una historia de agresión, abusos y violación a los derechos humanos en la biografía de cada participante, siendo estos factores un punto en común dentro sus vidas, las cuales también se marcan por el sufrimiento, el abandono familiar, la violencia como una conducta habitual, los delitos como medio de sobrevivencia, la drogadicción como vía de escape a su realidad, la falta de oportunidades educativas y laborales y por sobre todo la poca conciencia y valoración de la afectividad en las relaciones personales como base de apoyo para el crecimiento y el desarrollo.

Los factores de riesgo social mencionados anteriormente inducen a la pérdida de las propias potencialidades. También corrompen la capacidad de generar la comprensión y la compasión hacia los demás, cualidades propias del ser humano. Es así como se anula la importancia de la afectividad en la comunicación, de esta manera se van formando personas deshumanizadas y alienadas de sí mismas perdiendo relación con la totalidad.

La consecuencia que hay detrás de un delito es muy dañina tanto como para la víctima como para el victimario, ya que se conforma una red de relaciones basadas en la violencia y el miedo, lo cual desarmoniza la salud mental, emocional y física. Esta situación nos involucra a todos por ser parte de una misma sociedad.

Tomando en cuenta esta situación es que me parece necesario desde la educación Biocéntrica-Biodanza ayudar a generar cambios en las áreas psicológicas, biológicas y sociales de los chicos, a partir de la implementación de metodologías integrales que entreguen nuevas visiones al desarrollo del ser humano, que facilite y aporte herramientas positivas para llegar a un aprendizaje significativo y transformador, desde una enseñanza basada en el amor, la comunicación y el respeto, ya que esta es la mejor manera de ayudar a reconectarse con sus emociones positivas, sus motivaciones internas, su sentido de pertenencia, la validación de sí mismos y la espontaneidad y libertad de su expresión personal.

“Es adulto el individuo consciente de las consecuencias de su conducta, que asume la responsabilidad de las mismas. Sin embargo, si pierde contacto con los sentimientos del amor y apego que conoció cuando era infante, con la imaginación creadora del niño, con la tendencia a los juegos y a la diversión de los años siguientes y el espíritu de aventura y romance que caracterizo su juventud, será una persona estéril y rígida. El adulto sano es a la vez infante, niño, muchacho y joven. Su sentido de la realidad y responsabilidad comprende la necesidad y el deseo de apego, o sea, de tener a alguien cerca, de amor, la capacidad de ser creador, la libertad de ser alegre, y el espíritu necesario para ser aventurero. Es un ser humano integrado, o sea completo y totalmente consciente”. (Lowen, 1977)

Desde una visión pedagógica, cuando la persona se desconecta y anula a su niño interior pierde la capacidad de relacionarse bajo los fundamentos del amor, así mismo deslegitimándose y negando al otro, desvinculándose del entorno. Esto con lleva a perder ciertas capacidades innatas como la posibilidad de entrar en la esencia que existe en la dinámica del juego, las cuales permiten el aprendizaje significativo desde una apropiación placentera de los contenidos, sin caer en autoritarismos ni jerarquías, la cual puede utilizarse frente a cualquier circunstancia o desafío personal.

Cuando las personas han vivido experiencias traumáticas en su infancia, se forma una herida que daña no solamente la emocionalidad y la mente, sino también el cuerpo y la conciencia. Si no se atiende ese daño, la persona queda coartada de desarrollarse integralmente, arraigando esos daños en su personalidad y corporalidad. Así se pierde la libertad interior, se cae en la falta del sentido de vida, condicionándose a la obediencia y al conformismo, cerrando la entrada a nuevas experiencias, despreciando lo que se tiene y no utilizando las propias facultades para transformar su realidad.

La relación entre mente, emoción y cuerpo debe coexistir armónicamente en el ser, es así como la persona logra equilibrarse y utilizar sus potencialidades creativas y virtudes, enriqueciendo su calidad de vida. El desarrollo de la creatividad a través de la danza utilizando la propia corporalidad puede generar imágenes, conceptos e ideas nuevas, que pueden ser muy positivas en la vida y en el desarrollo de una persona a nivel psicológico, biológico, ya que estas prácticas entregan nuevas sensaciones, sentimientos, facilitando la reflexión de la persona por lo tanto es una vía para enriquecer su conciencia.

El bienestar de la corporalidad es un aspecto abandonado en el penal, dada la cantidad de chicos privados de la libertad y no hay espacio suficiente, produciéndose hacinamiento. Por lo tanto hay sedentarismo.

Estas situaciones no les permiten tener un descanso digno para comenzar la jornada. A esto se suma el stress mental y emocional que sufren a causa del encarcelamiento, provocando estados mentales y emocionales depresivos, negativos y ansiosos. Así, muchas veces se relacionan con una actitud a la defensiva, carente de vínculos y sin comunicación afectiva, desvinculados parcialmente de sus identidades, capacidades y auto conocimiento.

Bailar implica exponerse a vivenciar inimaginables experiencias donde el individuo toma partida desde su motivación interna exponiendo su mundo a través de un diálogo propio, que llega a vincularse con otro, lo cual genera cambios en la actitud corporal, se expande y sensibiliza la percepción de los sentidos, se transita desde los propios sentimientos los cuales fluyen a través de las necesidades que van surgiendo y aportando en el desarrollo de la auto contención.

En el proceso de vivencia semanal de Biodanza, la matriz grupal afectiva, de aceptación y contención genera un proceso dinámico, con un compromiso y protagonismo progresivo de los participantes en el que aún en este contexto adverso, pueden conectarse con la vida y producir cambios, movilizándolo el potencial humano para la recuperación de salud, y un nuevo estilo de vida para una re-habilitación existencial.

Es necesario considerar la heterogeneidad del grupo, tener en cuenta la diversidad de posibilidades de los integrantes en la dinámica vivencial, la progresividad y direccionalidad del proceso, los mecanismos de acción neurofisiológicos, psicológicos, los ejercicios claves de cada línea de vivencia según la situación personal, el seguimiento del proceso individual y grupal, que en ocasiones se ve afectado porque se

producen cambios de módulos o pabellones, o traslados a otros complejos y en el mejor de los casos se logra la libertad.

Realizar un seguimiento del proceso individual y grupal es indispensable para evaluar la evolución de cada integrante y del grupo. Orienta la tarea y permite interactuar con otros profesionales cuando Biodanza complementa otros tratamientos (en el caso que lo hubiere o sugerimos).

Para ello realizamos en una primera instancia un **encuadre biocéntrico** de trabajo para una mejor convivencia. Presentamos una propuesta, la charlamos, la socializamos y la registramos, y por sobre todo asumimos el compromiso de estos acuerdos de convivencia.

Elementos que tomamos como referencia:

- La sesión de Biodanza en la que se visualiza a través de la vivencia y el momento verbal la interacción grupal simultáneamente con el proceso individual.
- El legajo personal que permite el seguimiento de cada integrante.

La sesión de Biodanza: Momento verbal:

Es el primer momento de encuentro que recrea el clima, nos ubica en el acontecer grupal presente. La particularidad de este espacio es la posibilidad de expresarse, poner palabras a las emociones que generan las vivencias, reconocerlas legitimándolas sin restricciones ni prejuicios y sin enjuiciamiento de sí mismo ni de la interacción con los otros.

Se experimenta la libertad de sentir y expresarse desde la emoción, creando una comunicación transparente que permite asumir y resolver desde el reconocimiento y respeto mutuo las dificultades propias de toda interacción vincular.

Es un momento de intimidad profundamente afectivo, consolida la matriz grupal creando la confianza que habilita la entrega al momento vivencial.

La adquisición de esta capacidad de comunicación vivencial es un indicador de evolución de proceso individual y grupal que se traduce en la modificación de las relaciones cotidianas, familia, trabajo etc. produciendo cambios en la comunicación, diálogo, afrontamiento de situaciones de conflicto para su resolución, reparación de vínculos afectivos que mejoran la calidad y estilo de vida de los participantes.

Este momento de poner en palabras lo vivido, es bastante difícil, porque les cuesta registrar en su cuerpo las vivencias.

Algunos testimonios de registros de relatorios de vivencias:

-“Me despejo”.

-“Me olvido”.

-“Me relajo”.

-“Me gusta recostarme en la colchoneta”.

-“Me acuerdo de mi familia”.

-“A veces la música que pone Profe. Me hace recordar”.

-“yo tengo resentimiento, y quiero cambiarlo”.

-“me hace acordar a la calle”.

-“Muchas veces cantamos en el módulo alguna canción que escuchamos acá”.

-“tenemos que trabajar (ellos llaman trabajo a las tareas de fajina que designa el servicio penitenciario) para despejarnos.

-“Me viene bien para hacer conducta”.

Momento vivencial: Cada integrante al ser receptivo a la música a los ejercicios cenestésico-vivenciales y a la interacción grupal activa los distintos niveles fisiológico, psicológico, espiritual, existencial.

Biodanza al vivenciar induce fenómenos de autorregulación para mantener al organismo en estado de equilibrio dinámico (homeostasis) constituye un valioso instrumento para estimular la evolución de la enfermedad a la salud.

Promueve la conexión consigo mismo, los otros y lo viviente actuando en los distintos niveles constitutivos del ser humano. El proceso de vivencia semanal activa las capacidades de salud mejora la comunicación y reparación de las relaciones afectivas estimulando la creatividad existencial.

El legajo personal: consta de Entrevistas individuales inicial y de seguimiento, Fichas de autoevaluación.

La entrevista inicial aporta datos de las condiciones generales de vida al ingreso: datos biográficos, ocupación, convivencia, estado de salud, condiciones del momento actual y proyecto de vida, necesidades y expectativas.

Entrevista de seguimiento de proceso: pautadas con el objetivo de abrir un espacio de mayor contención y privacidad, facilita la apertura, comunicación y planteo de dificultades si las hubiere. Conversamos sobre:

- Sus vivencias como integrante del grupo: clima grupal, vínculos afinidades y dificultades con los distintos integrantes
- Visualización de su proceso cómo ve la evolución personal a través de los cambios que se han producido en lo registrado en las fichas de autoevaluación, en su estado de salud, en su participación en la sesión de Biodanza (comunicación y vivencias) y en su vida cotidiana (contexto, social).
- Relación con el/los facilitadores.
- Correlación entre la autoevaluación y la lectura realizada por la facilitadora intercambio que permite orientar y consolidar el proceso personal integrando la percepción de sí mismo que tiene cada participante con lo que ocurre en la sesión de Biodanza.

Lo registrado en las entrevistas es procesado en categorías (anónimas) para conocimiento del grupo.

Instrumentos de recolección de datos:

Legajo personal:

- ✓ Entrevistas iniciales
- ✓ Entrevista de seguimiento
- ✓ Autoevaluación (Resiliencia).

Cabe destacar que luego de cada vivencia compartimos una merienda (café, galletas, jugos, lecturas, etc.) y donde realizamos una comunidad de diálogo. Con temas generadores para el diálogo propuesto por ellos.

Una de las actividades realizadas en integración con la profesora del taller de arte, presentó un matiz diferente y muy creativo: **Biodanzarte**, donde los chicos expresaron y potenciaron su creatividad, biodanzando y pintando (Talleres que se realizan dos o tres veces al año). Encuentro biocéntrico donde desarrollamos la capacidad de comunicación, interacción, encuentro para crear juntos.

Si bien, los encuentros de Biodanza son semanales, la progresividad y los cambios percibidos en el contexto de encierro son como un gotero. La propuesta es sembrar en las grietas, y lo que sucede es casi imperceptible, ante la mirada del contexto. Aunque en ciertos casos personales, muchos chicos logran conectarse con la vida, con sus familiares, mamás, hermanos, hijos, querer trabajar una vez obtenida la libertad, ir a un afuera con una vida diferente a la que los trajo al encierro. Por ello Biodanza ofrece una metodología que incorpora naturalmente en su práctica las habilidades que pretende desenvolver: aprendizaje vivencial, convivencia con clima de cooperación, solidaridad, trabajo grupal, integración de conocimientos, emociones y afecto, modificación de hábitos de vida.

Promueve la integración de la identidad de la persona consigo mismo, con el otro, con la naturaleza y la totalidad de los viviente, la comunicación, resolver problemas con disposición al cambio, despertar los deseos, la pasión por vivir y tomar decisiones que abran los caminos para su realización. Es un proceso de aprender-desaprender activamente en una matriz nutricia, que facilita la transferencia de lo trabajado en el grupo a la vida cotidiana (aunque en ese cotidiano, debido al encierro, muchas veces no se puede visibilizar). La caricia y el contacto, inherentes a la humanidad misma, y pérdida en el encierro, son fuentes restauradoras de la autoestima y de la autoimagen (trabajadas en las líneas de vivencia: vitalidad, creatividad, sexualidad, afectividad, trascendencia). La vivencia posibilita el descongelamiento de las imágenes interiores, eliminando “los conglomerados de tiempo psíquico” asociados a la herida original, al dolor emocional. Al mover la energía vital, la vida se torna distinta. Ese es el proceso de transformación. Se refuerza el sentimiento de pertenencia, humanización, identificación y libertad para pedir, recibir y dar cuidado tierno.

Aprender requiere un corazón cada vez más amante. Conocer, construir sentidos, armonizar emociones y sentimientos y desarrollar habilidades constituyen un todo que es inherente al proceso educativo y no puede ser considerado solamente fragmentado. El aprender a través de una relación comunicativa, alegre, firme, espontánea, activa, corporal artística, dialógica, ritualista, afectiva, entre todos los actores: educandos y educadores.

Sentirse libre, pleno y re creador de la propia existencia, a pesar del encierro y sus consecuencias. Saber que podemos ser cuidadores de sí mismos, de los demás. Somos seres complejos, llenos de posibilidades, capaces de recrear y recrearse en cada acto, en cada momento.

Algunos resultados observados:

- ✚ Fortalecimiento de la identidad.
- ✚ Fortalecimiento de la autoestima.
- ✚ Conexión acción-emoción. Expresión de las emociones.
- ✚ Descubrir nuevas formas de comunicación y acuerdos.
- ✚ Respeto, unión, confianza entre ellos.
- ✚ Pedidos de mediación ante un conflicto.
- ✚ Disminución de la ansiedad.
- ✚ Expresión verbal de las emociones, escucha comprensiva y atenta a los pares. Tiempo en el uso de la palabra.
- ✚ Sentido de pertenencia al grupo.

Poco a poco se va observando esa conexión con la propia vida, el ímpetu vital del que carecían fue despertándose en ellos, como así también despertando su creatividad, sus ganas de vivir, su afectividad, su sexualidad, su trascendencia.

La Biodanza en estos grupos de personas conspira por el acto de vivir en ese contexto, porque descubran ellos mismos la esencia humana libertadora que les permita conectarse con la vida, danzando y siendo el movimiento de las vísceras, del cuerpo en el espacio diseñando en el aire la forma de la creación y de la libertad. Y así se va tejiendo la belleza de la trama, haciendo un tejido nuevo, hilvanando la utopía con los hilos de sus sueños, inaugurando talleres donde viva lo diverso, refugios de la esperanza, donde nadie quede afuera de la fiesta y del encuentro.

La propuesta de Educación Biocéntrica- Biodanza aquí presentada en Contextos de Privación de la Libertad, aporta a la construcción de una vida más saludable donde el principal instrumento del aprendizaje es la propia persona. Se sigue en proceso, en crecimiento, aún queda camino por recorrer, se sigue en una ronda de movimientos continuos e infinitos.

“Porque un mundo mejor es posible”

...Humanizar la humanidad.

...Respetar al otro, al mismo tiempo, la diferencia y la identidad, cuanto a sí mismo,

Desarrollar la ética de la solidaridad, de la comprensión...

Morin

ANEXO. Documentación fotográfica del trabajo en campo de la investigación.





