

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba



MUJER CUBANA Y BIODANZA

Alumna: Maritza Cedeño García

Tutor: Rodrigo Aguilera Hunt

Cuba, Junio 2015.



Mujer Cubana y Biodanza por Maritza Cedeño García se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Está permitida su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de su autor y no haga uso comercial de la obra. Si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Contenido

Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Objetivos	4
Fundamentación.	5
Una historia necesaria.....	6
El crecimiento de la población.	10
Las migraciones.	14
Familias y hogares.	17
Cambios ocurridos en la nupcialidad y divorcialidad.....	23
Por qué Biodanza.....	24
Conceptos fundamentales de Biodanza.....	25
El reencuentro es posible... ..	31
Reflexiones sobre las cinco líneas de vivencia en biodanza y su relación con la mujer.	40
Resumen Concluyente.....	44
Sugerencias	45
Bibliografía	46

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Dedicatoria

A MI MADRE,

A FRANK ABEL, A ROBERTICO,

A DEBORAH...MI MÁS GENUINO RELEVO

A ti colega..... MUJER CUBANA que como yo, has estado presente en este bello y retador camino de SER poniendo a un lado nuestros sueños para construir un futuro mejor inmersas en un Proyecto Social que nos permitió expandirnos y desarrollarnos, donde después de tantas entregas, necesitamos renovarnos y revitalizarnos, para ti aquí y ahora un hermoso regalo de Rolando Toro Araneda y de todos los que con amor han hecho posible nuestra formación: La Biodanza

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Agradecimientos

Agradezco a la vida todos los aprendizajes y todas las enseñanzas incluso aquellas que me quedan por vivir y que me harán mejor persona, agradezco a mi madre por la vida y por entregar su vida para ayudarme a crecer aún hasta este momento, agradezco a mis hijos todo su amor paciencia y comprensión y todo el apoyo que me ofrecen día a día permitiendo así mi evolución, ya que todos ellos también son mis Maestros.

Agradezco a Rolando, a Ma. Eugenia, a Rodrigo y a todos los profesores que con amor nos han permitido conocer este Sistema de amor y renacimiento llamado BIODANZA,

Agradezco a todos mis compañeros del grupo, incluso a aquellos que no continuaron pero que en su estancia, con su presencia y amor me sostuvieron, me apoyaron, me permitieron crecer, integrarme y reencontrarme, sin ustedes este momento no sería posible.

GRACIAS A TODOS DESDE EL CORAZON

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Objetivos

El ser mujer, parte de esta sociedad, inmersa en todo su entorno e influenciada por todas las manifestaciones pensé ¿hasta dónde se puede ayudar a una madre soltera asediada por la necesidad material y espiritual de compañía afectiva?

Me propongo Valorar y Reflexionar en los factores que han creado en el presente la oportunidad de expandir en Cuba el Sistema de Biodanza de Rolando Toro Araneda, permitiendo a cada mujer Biodanzante, recobrar su ternura, su identidad, su integración psicológica ,emocional instintiva y mental como motor esencial y multiplicador de su salud y bienestar individual, familiar y social.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Fundamentación

Como expresara nuestro Apóstol José Martí cuando se refería al corazón de la Mujer Cubana...

“Las campañas de los pueblos solo son los débiles, cuando en ella no se alista el corazón de la mujer; pero cuando se estremece y ayuda, cuando la mujer, tímida y quieta de su natural, anima y aplaude, cuando la mujer culta y virtuosa unge la obra con la miel de su cariño la obra es invencible.”

José Martí Obras Completas Tomo 5 Pag.18

Somos la semilla que si crece, se desarrolla y actúa con amor, se convierte en un árbol con profundas raíces, muy frondoso que nutre, alimenta, protege y se multiplica, damos vida, entregamos la vida, permitiendo que exista más vida con la responsabilidad mágica y única de convertir hasta el lodo en maravilla si SOMOS...amor.

La tendencia de nuestra sociedad donde el divorcio es, para la mujer a menudo, la única opción a la vista; la emigración definitiva como única salida a sus problemas materiales; una juventud para la cual la relación sexual prematura y sin compromiso es lo común; mujeres que deciden hacer producciones independientes o han tenido dos y tres hijos de padres diferentes y ellos ni siquiera se ocupan de cómo les va, la atención de sus padres y aún de sus abuelos, el stress continuado que influye en la pérdida de importantes referentes y valores humanos; un no saber qué es lo verdadero, lo adecuado para ser y hacer felices a los demás; situación que ya se viene transmitiendo de una generación a otra, entre otros requiere de un saneamiento que desde mi propia experiencia parte de la mujer y de su influencia en la familia .

Como dice el propio Rolando Toro Araneda, creador de Biodanza....el Hombre del tercer Milenio se gesta en los vientres de las mujeres: en ellas radica la posibilidad de cambio y de cuidado de la vida (a diferencia de los hombres, centrados en la lucha por el poder, característica de la sociedad patriarcal).las ganas de vivir y de llevar más vida a la Vida. Desde los aspectos más simbólicos hasta los más primordiales en esa pulsación que es la Vida.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Necesitamos imperiosamente regresar a ese lugar en nosotros mismos, desde donde podemos seguir haciendo todo lo que hacemos pero desde el placer de vivir, no desde el principio sacrificial de sufrir para merecer. Volver a ese estado de conexión y sentido cosmobiológico con la Vida...todos los seres humanos necesitamos rescatar nuestra base instintiva de conexión con la Vida y la posibilidad de Renacer.

Una historia necesaria.

Siempre que se caracterice el desarrollo económico y social de Cuba desde 1959 y más en la última década, es necesario prestar en el análisis una atención especial a la mujer cubana. Cuba en las últimas cuatro décadas ha desarrollado su modelo socialista bajo un principio fundamental, el desarrollo sostenido desde una dimensión amplia para la mujer cubana.

Según la concepción cubana, coincidente con corrientes que van prevaleciendo en el mundo actual, el desarrollo económico y social debe caracterizarse también mediante indicadores que revelen la participación de las mujeres en la vida económica, política y social; la elevación de su nivel cultural, técnico, profesional y científico; su incidencia en el empleo y su ascenso a las funciones de dirección.

Con estos fundamentos, se inició en 1959, la implantación por el Estado cubano de políticas y programas; así como la creación de mecanismos encaminados a asegurar la igualdad de posibilidades para la mujer en la sociedad.

Las mujeres, destinatarias principales de todos estos programas; al mismo tiempo expresaron sus propósitos de participar en un proceso de construcción social que identificaron como suyo, ya que las beneficiaría a ellas, a su familia y a toda la comunidad. De esta voluntad participativa, surgió en 1960 la Federación de Mujeres Cubanas (FMC), organización no gubernamental que constituye un fuerte mecanismo de la sociedad cubana, que ha realizado una labor educativa, ideológica y social sostenida a favor del avance de la mujer.

La mujer ha podido ampliar su capacidad y con ello ha garantizado la reproducción social. Una hija más culta, una madre con mejor instrucción y una abuela más saludable, es entre otros, el fruto del trabajo de tres generaciones de la sociedad cubana.

Este efecto positivo de la capacidad del desarrollo de la mujer como ser social, se refleja en la Economía del país en muchas aristas, pues sin la presencia de la mujer no se hubieran podido alcanzar los resultados que en la actualidad se tienen.

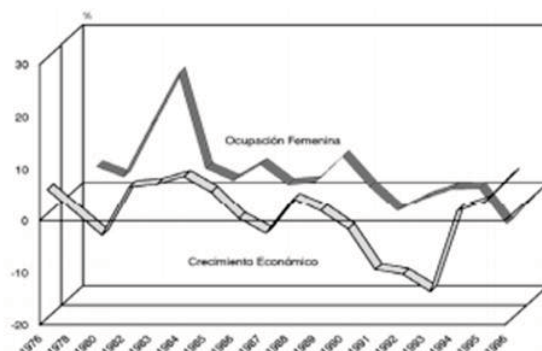
INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

En el desarrollo económico alcanzado por Cuba, contribuyó de manera decisiva la realización de la campaña de alfabetización al principio del proceso revolucionario y mantener por todos estos años una prioridad absoluta por incrementar los niveles de instrucción en la población, para poder disponer del potencial científico-técnico que tiene hoy el país; también esto es una realidad por la participación de la mujer.

La mujer se mantuvo en la educación como profesora y maestra en todas las enseñanzas del país con una participación entre el 57,0 y el 64,0 por ciento del total de los maestros, este aspecto cobra especial importancia cuando gracias a los esfuerzos y a los recursos financieros y humanos, Cuba tiene una de las más bajas tasas de alumnos por maestros para la educación primaria y media de América Latina 13 y 11 respectivamente. En cuanto a la composición de la matrícula y los graduados, se observa como predomina la mujer con relación a los hombres, destacándose por presentar resultados docentes de mejor calidad que los mismos, desde 1980 por lo general las hembras matriculadas superan a los hombres en la enseñanza media, la técnica y profesional y la superior alcanzando esta última para 1996 la cifra de 151 mujeres por cada 100 hombres.

De 1990 a 1997 se han graduado alrededor de 3 500,0 miles de personas y de ellas el 52,0 por ciento son mujeres, merece la pena destacar las principales especialidades donde predomina la mujer y la incidencia en el desarrollo tecnológico del país, más del 64,0 por ciento de la fuerza de trabajo son técnicas mujeres que han permitido la atención primaria y hospitalaria en la salud, en los laboratorios industriales, en las investigaciones, en el arte y el deporte.



Dinámica de la ocupación femenina en comparación con el crecimiento de la economía.

No existe una actividad política, económica y social en Cuba donde no haya tenido una participación destacada la mujer al compararla con los hombres y con ella misma en el tiempo. No existe una actividad política, económica y social en Cuba donde no

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

haya tenido una participación destacada la mujer al compararla con los hombres y con ella misma en el tiempo.

Durante la última década del siglo XX la mujer cubana ha jugado uno de sus roles más importantes de su historia, ha demostrado su capacidad de resistencia ante las difíciles restricciones del período especial al coincidir en el tiempo con el agresivo bloqueo impuesto por los Estados Unidos.

A partir de 1989, y después de la disolución del campo socialista, Cuba se quedó prácticamente sola para continuar desarrollando su modelo socialista de desarrollo, máxime cuando toda su estructura económica estaba basada en la cooperación mutua y en un intercambio justo acorde al nivel de desarrollo de su economía, donde no imperaba las leyes del mercado mundial, ni los recortes a los gastos sociales que impone el Fondo Monetario Internacional, ni los ajustes de un modelo neoliberal.

Esto trajo como consecuencia que el crecimiento económico se desacelerara a un ritmo tal que comienza a decrecer hasta alcanzar la cifra de 34,8 por ciento de decrecimiento en 1993 con relación a 1989. La situación se tornó muy difícil para el país, porque perdió la garantía de casi el 85,0 por ciento de su comercio exterior, no disponía de recursos financieros para enfrentar el futuro – esta ha sido la situación más difícil de resolver en los últimos años -, no disponer de créditos a largo plazo ni de dinero líquido dado que la producción descendió a niveles nunca antes conocidos en nuestra historia. Ante este panorama el gobierno tomó un conjunto de medidas que tenían como primer orden la garantía social de que nadie se quedara sin amparo económico, esto provocó la desestabilización de la moneda nacional y un crecimiento desmesurado de los precios como reflejo de los bajos niveles productivos logrados en los bienes y en la prestación de los servicios.

Para solucionar esta situación se amplió el empleo por cuenta propia, se aprobó la tenencia de divisas, se estimuló el trabajo agrícola creando las Unidades Básicas de Producción Agropecuarias como una nueva forma de producción cooperada, se crearon los Mercados Agropecuarios buscando estimular el incremento de la producción agrícola y satisfacer las necesidades alimentarias de la población, se comenzó a introducir el capital extranjero por la posibilidad que el mismo le daba al país de disponer de divisa fresca para comprar alimentos e insumos para la industria y la agricultura, este capital se invirtió en aquellas actividades productivas de rápida recuperación como el turismo, el níquel, el petróleo y las comunicaciones.

A partir de 1994 comienza la recuperación económica con un ligero crecimiento del Producto Interno Bruto (PIB) de 0,7 por ciento, esto se logra fundamentalmente por

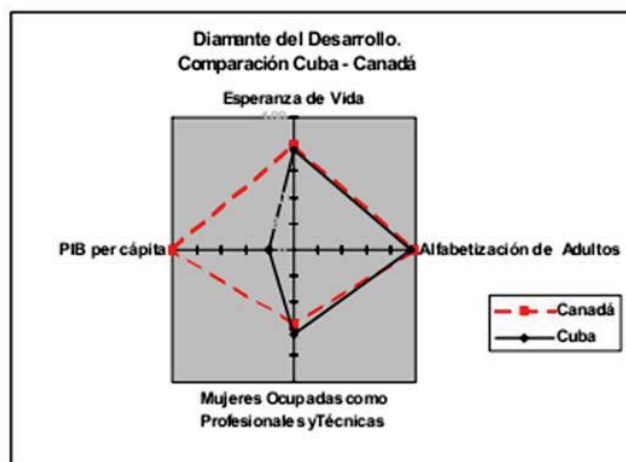
INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

el crecimiento de la industria manufacturera y por la dinámica de los servicios turísticos ya que la agricultura, el transporte, las comunicaciones y los servicios comunales y personales logran su reanimación entre 1995 y 1996.

La estrategia del país durante el período especial ha sido de sobrevivencia, se realizaron pro-fundos cambios en la política económica externa, se reestructuró nuestro comercio exterior ampliando los mercados y diversificando los productos y con una apertura gradual a la inversión extranjera, encaminada a nuestros propósitos de desarrollo. Se aceptó la libre circulación de las monedas extranjeras junto a la moneda nacional a pesar de las dificultades que esto implica, en la circulación monetaria. También en los cambios de política económica interna, con el objetivo de lograr una producción eficiente, se hicieron sentir, en la transformación de la producción agrícola estatal a una forma de producción cooperada, la ampliación del trabajo privado, el redimensionamiento empresarial, la aplicación de un nuevo sistema impositivo, lineamientos sobre bases financieras para la planificación, así como la reorganización del sistema bancario nacional.

Cuando se compara los resultados económicos y sociales de una selección de indicadores de Cuba con los de Canadá – país que ocupa el primer lugar en el ámbito mundial en el Índice de Desarrollo Humano- y se representa el Diamante del Desarrollo según la metodología del Banco Mundial, resulta que Cuba casi se iguala en los indicadores sociales a Canadá y solamente se distancia en el nivel per cápita del PIB, esto confirma la prioridad que tienen en Cuba los servicios sociales y a su vez señala la necesidad de continuar incrementando los volúmenes productivos con una mayor eficiencia. También se demuestra que se pueden alcanzar altos índices de desarrollo social, cuando existe una voluntad política que cumpla estos propósitos.



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

(a) Corresponde al año 1993. (b) Estimados de la autora sobre la base de cifras oficiales de la ONE.

Dentro de esta situación económica se desenvuelve la mujer cubana desarrollando un papel de protagonista principal en la familia y en la sociedad. Podemos aseverar esta expresión porque los resultados de indicadores que miden la desigualdad de género en esferas clave de la participación económica, política y la adopción de decisiones durante los años transcurridos de esta última década, demuestran que la creación de oportunidades para las mujeres, no depende necesariamente del nivel de ingreso, ni de la tasa de crecimiento económico de un país. Cuba ha mantenido un crecimiento moderado en los finales de los 90 y sin embargo los indicadores que miden el aprovechamiento de la capacidad básica de la mujer han mejorado en el mismo período.

<i>Concepto</i>	<i>Por ciento</i>		
	<i>1990</i>	<i>1996</i>	<i>1997</i>
<i>Mujeres dirigentes</i>	28,9	29,2	30,0
<i>Mujeres parlamentarias</i>	22,8 (a)	-	27,6
<i>Mujeres ocupadas como técnicos</i>	57,6	64,0	64,1
<i>Participación femenina en el ingreso</i>			
<i>proveniente del trabajo (b)</i>	39,6	-	35,2
<i>Índice de potenciación de género (b)</i>	0,5499	-	0,5660

Cálculos realizados con cifras oficiales y disponibles en la Oficina Nacional de Estadísticas y basado en la metodología del Informe sobre Desarrollo Humano publicado por el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo sobre el Índice de Potenciación de Género, refleja que en Cuba de 1990 a 1997 ha mejorado el grado de participación de la mujer frente al hombre y se han incrementado en general sus posibilidades, aunque se destaca que esto se logra con una menor participación en el ingreso proveniente del trabajo para este período y se confirma que trabajar en la eliminación de la desigualdad de género no depende de un ingreso elevado, sino de una integridad en el proceso de desarrollo cuyo destino final es el bienestar de la sociedad. No sólo es importante el volumen de la creación sino su destino y utilización.

El crecimiento de la población.

La población cubana con un ritmo de crecimiento inédito a principios de siglo (con tasas de más del 3 por ciento), ha pasado a un crecimiento extremadamente lento

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

(desde 1994 se encuentra por debajo del 0,5 por ciento), situación que según los pronósticos se mantendrá en los primeros años del próximo siglo, esperándose que hacia el 2025 la población comience a decrecer en valores absolutos.

En los años sesenta el escenario demográfico está marcado por un aumento considerable en el nivel de la fecundidad, fenómeno que se reconoce como coyuntural y de muy corto plazo- asociado a las nuevas expectativas y a la euforia que en general, se origina a raíz de un cambio social, acompañado de una sensible disminución en la práctica del aborto y muy poco acceso de la población al uso de métodos de control natal.

A finales de los años sesenta la fecundidad comienza a descender de forma rápida, implicando que hoy día la mujer cubana presente niveles de fecundidad sumamente bajos, incluso desde el año 1978 no se garantiza el reemplazo poblacional. Por su parte la esperanza de vida al nacer llega a sobrepasar los 70 años en el período 1970-1974, para alcanzar casi 75 años en el período 1990-1991.

Entre 1960 y 1970 ocurre un fuerte éxodo de migrantes, con un saldo migratorio negativo de alrededor de 451 mil personas, la tasa de crecimiento de la población se mantuvo por debajo del 2,0 por ciento con tendencia al descenso. La tasa de crecimiento total se mantiene por debajo de la curva de crecimiento natural durante este período por la incidencia de la migración externa.

Los pronósticos anuncian que se mantendrá un crecimiento muy lento durante los primeros años, y que posiblemente antes del año 2025 se enfrente una situación (también inédita dentro de la región latinoamericana) -de disminución en números absolutos de la población.

Hacia 1997 el 19 por ciento de la población cubana vivía en la región occidental del país, la quinta parte en Ciudad de la Habana, un 26,0 por ciento en la región central y el 35,0 por ciento restante en la parte más oriental

En estimaciones recientes se calcula que el 75,0 por ciento de la población reside en zonas consideradas urbanas, esta alta urbanización esconde importantes diferencias entre regiones, mientras que las regiones Occidente y Centro tienen un 74,0 por ciento de urbanización, la región Oriente emerge como la menos urbanizada con solo un 61,0 por ciento. Se excluye de la comparación La Habana, que por su condición de ciudad capital se considera como urbano todo su territorio.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Es significativo que las tasas de crecimiento para la población total y urbana de la región oriental sean las más baja, a pesar que en esta región se ubica más de la tercera parte de la población del país, incluso para el período 1991-1995 el crecimiento de la población rural fue negativo. Este comportamiento se asocia al menor desarrollo socioeconómico que tradicionalmente ha tenido esta región, motivo por el cual la población utilice con frecuencia la migración hacia otras regiones del país como estrategia en la búsqueda de mejores opciones de vida.

La población urbana se incrementa más rápidamente en el Occidente del país, y es, en esta región donde decrece la población rural con más intensidad, situación que obedece entre otras cosas, a que parte de las provincias que conforman la región tienen límites geográficos con La Habana, que como se conoce tiene una infraestructura urbana y de servicios de mayor alcance, ejerciendo un impacto favorable para que se produzcan desplazamientos poblacionales hacia ella.

Con respecto a la distribución de hombres y mujeres, al igual que en la mayor parte de la región latinoamericana, las zonas urbanas cubanas se caracterizan por concentrar más mujeres que hombres. Por ello, no es extraño que La Habana presenta el menor índice de masculinidad (906 hombres por cada mil mujeres), a consecuencia fundamentalmente de que en las corrientes migratorias desde las provincias orientales y centrales hacia la capital ha predominado el sexo femenino.

Los cambios de la situación demográfica son evidentes en la gráfica del año 1981, donde aparecen algunas generaciones abultadas a consecuencia del incremento de la fecundidad en el decenio de los sesenta, por otro lado las barras para las edades 0-4 y 5-9 son bastante pequeñas denotando una menor proporción de estas edades en la población, también a causa de la fecundidad, pero en esta oportunidad por un descenso intenso.

El pronóstico para el año 2015 refiere una transformación de gran magnitud, la pirámide se levanta prácticamente vertical, indicando como uno de los signos más evidente de los cambios en la estructura por edad el acelerado envejecimiento de la población, que no es más que la disminución de la proporción de niños y el consecuente aumento de la proporción de adultos jóvenes y de las personas de más de 60 años.

Este proceso de envejecimiento que se inicia en las primeras décadas del siglo actual, es posiblemente uno de los más intensos que haya ocurrido a nivel internacional, y tiene hoy día características similares a la de algunos países desarrollados, surge

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

fundamentalmente como resultado del descenso de la fecundidad y de la mortalidad, aunque en el caso cubano también incide el flujo inmigratorio de principios de siglo.

Según las proyecciones la proporción de personas de 0-14 años mantendrá la tendencia al descenso que viene mostrando desde mediados de siglo para llegar al 2010 con solo un 17,0 por ciento de la población total. Por su parte la población que engrosa las edades laborales sigue incrementándose, se calcula que de un 59,0 por ciento en 1981 pase a cerca de un 65,0 por ciento en el 2010; en tanto que la población de 60 años y más de representar el 7,3 por ciento de la población total en 1953 pasa a un 10,3 en 1981, y se estima que para el 2010 este porcentaje se encuentre alrededor del 17,0 por ciento. Este incremento significa que en el año 2015 Cuba tendrá más de 2 millones de ancianos, es decir 5 veces más que los que tenía en 1953.

En cuanto a la relación hombres/mujeres dentro de las personas mayores de 59 años, se aprecia un cambio de gran magnitud en el tiempo, mientras en 1970 habían 1165 hombres de 60 años y más por cada 1000 mujeres (denotando el efecto de las inmigraciones preferenciales masculinas de principio de siglo), en 1990 la relación es menor de 1000, lo que significa que hay más mujeres que hombres en estas edades, se espera que para los años futuros esta relación continúe descendiendo, para llegar al 2015 con sólo 868 hombres por cada 1000 mujeres. Esta relación entre más se avance en la edad se hace menor, es decir que en las edades llamadas seniles hay mucho más mujeres que hombres en la población.

La proporción de mujeres de más de 59 años que era de alrededor de 6,6 por ciento en 1953, crece mucho más rápido que la proporción de hombres en estas edades, implicando en consecuencia que en el 2015 las mujeres de estas edades representen el 20 por ciento del total de mujeres. En el caso de los hombres de una proporción de 7,2 por ciento en el primer momento se pasa a 16,8 por ciento en el 2015, lo que significa que mientras que los hombres de la tercera edad entre 1953 y el 2015 se multiplican por cuatro veces, las mujeres de esas edades se multiplican por seis veces en el mismo período.

Dentro de este contexto abordar el problema del envejecimiento desde diferentes enfoques y en particular desde la perspectiva de género resulta de gran interés si se tienen en cuenta al menos los siguientes aspectos:

1. El cuidado de las personas mayores en general recae sobre la familia, responsabilidad que casi siempre es asumida por las mujeres esposas, hijas o nueras,

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

dado los patrones culturales que rigen en la sociedad cubana y el papel social que se le asigna a la familia.

2. Existe una mayor proporción de mujeres de más de 60 años que de hombres en estas edades, comportamiento que se asocia a la mayor expectativa de vida de las mujeres.

3. Gran parte de las mujeres que se encuentran en la tercera edad no reciben pensión por jubilación, en correspondencia con la menor representación histórica de las mujeres dentro de la población activa.

Los anteriores elementos sugieren una cierta desventaja de las mujeres de 60 años y más en relación con los hombres de esas edades.

Las migraciones.

El estudio de las migraciones se hace en extremo complejo por la cantidad de interrelaciones de orden socioeconómico, psicosocial, cultural, histórico y demográfico que intervienen en la motivación y la decisión de migrar de los individuos.

Desde una perspectiva demográfica la migración ha tenido diferente significación sobre el tamaño, crecimiento, distribución territorial, estructura por sexo y edad, y en las características étnicas de la población cubana

La migración externa a partir de 1959 se ha situado en el marco del diferendo político Cuba Estados Unidos, las salidas de cubanos hacia el exterior no solo responden a problemas económicos y geográficos sino que están asociadas a factores políticos. Esto ha provocado que el saldo migratorio tenga un comportamiento errático, donde en determinadas etapas es muy elevado y en otras resulte insignificante.

De 1959 a 1994 el saldo migratorio externo fue de poco más 903 mil personas desfavorables para Cuba, donde predomina la presencia masculina (-457 mil hombres y -446 mil mujeres).

Este desequilibrio entre sexos no ha sido igual en todas las etapas, hasta 1974 en la emigración de Cuba hacia el exterior habían más mujeres que hombres. Esta correlación fue variando en el tiempo, y el quinquenio 1980-1984 hay una marcada presencia de hombres jóvenes que salieron del país a raíz de los acontecimientos del Mariel. Esta tendencia se mantiene durante el resto de los años ochenta y en los noventa.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Otro componente de los movimientos poblacionales es el que se produce dentro de los límites geográficos del país -la migración interna-. En el caso de Cuba estos movimientos han determinado en ocasiones el tipo de crecimiento, el grado de urbanización, y la estructura por sexo y edad de los diferentes territorios. Durante los últimos años la migración ha devenido en la variable demográfica determinante en el crecimiento o decrecimiento en la red de asentamientos poblacionales.

A partir de los años sesenta se establecieron medidas que respondían a la estrategia de desarrollo fijada para el país. Estas medidas aunque no integradas en una política de población tienen el objetivo de incentivar en algunos casos o desalentar en otros los movimientos migratorios. En ocasiones se ha considerado necesario la afluencia de población en edad laboral para zonas consideradas de desarrollo agropecuario o industrial. En el caso de las áreas montañosas y de algunas áreas rurales se ha tratado de detener el éxodo de población. De igual forma, recientemente se dictó un decreto ley sobre los movimientos migratorios hacia Ciudad de la Habana, que en esencia trata de mantener o disminuir el saldo migratorio hacia la capital.

Las mujeres migrantes resultan un poco más jóvenes que los hombres, el 36,0 por ciento de ellas no llegaban a los 35 años y el 40,0 por ciento tiene más de 45 años, mientras que estos porcentajes para los hombres son de un 32,0 y un 43,0 por ciento respectivamente, de aquí que la edad media de los hombres supere a la de las mujeres en poco más de un año. Otras diferencias importantes entre hombres y mujeres migrantes tienen que ver con las motivaciones y la toma de decisión en el proceso de la migración.

En el caso de los hombres alrededor de un 43,0 por ciento declararon haber migrado por causas familiares o por matrimonios y divorcios, mientras que el caso de las mujeres más del 60,0 por ciento migró por estos motivos. Aquellos motivos relacionados con el trabajo llevaron a un 12,0 por ciento de los hombres y solo a un 5,0 por ciento de las mujeres.

El análisis de la familia, los hogares y la fecundidad en el entorno de un trabajo dedicado fundamentalmente a la mujer, hace su realización compleja, no solo por el hecho de que sobre algunos aspectos no existe la suficiente información en determinados períodos -ej.: la evolución de la familia en los 80 y 90- sino por la tradición de analizar cada uno de ellos inclusive en no pocas ocasiones con exhaustividad, pero no interrelacionados entre sí.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Precisamente en cuanto a este concepto de “condición de la mujer” y como ha sido reconocido y ratificado en forma internacional, todo país que se encuentre enfrascado en un legítimo proceso de desarrollo económico y social tiene que considerar entre sus propósitos la plena integración de la mujer como actuante en el logro de estos objetivos, en particular mediante su acceso en condiciones de igualdad a la educación, y su participación en la vida social, económica, cultural y política.

En el caso cubano, independientemente de no haberse logrado las expectativas planteadas en el empoderamiento femenino real a partir de las oportunidades, esfuerzos y recursos empleados con tal fin, son innegable los avances logrados, en un proceso comenzado y desarrollado por la más alta instancia de dirección política y gubernamental del país desde los inicios de la constitución de una sociedad socialista a comienzos de los 60.

Muchas informaciones y constataciones estadísticas pudieran citarse como ratificación de lo ascendente del proceso de participación femenina en la vida educativa, cultural y científica del país. Ello en ocasiones, aunque necesario puede resultar reiterativo con relación a otra parte del trabajo, de ahí que sea preferible utilizar algunos indicadores sintéticos o que su poder explicativo sea lo suficiente elocuente para comprender en su verdadera dimensión la magnitud del cambio y los niveles alcanzados.

Primero, en el decisivo espacio educacional, los porcentajes de matrícula y graduados desde hace casi dos décadas son francamente favorables a la mujer, sobre todo en la enseñanza media y superior, alcanzando en el curso 1995-1996, las graduadas casi el 57,0 por ciento.

Segundo, consecuentemente con lo anterior, en un país en que poco más del 37,0 por ciento de la fuerza de trabajo es femenina, dentro del decisivo sector de profesionales y técnicos superan el 60,0 por ciento. Preponderancia igual tienen en los trabajadores de la ciencia y la técnica con un 53,2 por ciento del total.

Tercero, una mujer educada y trabajadora, tiene una presencia social elevada. En aras de sintetizar, pudiera señalarse, que en el Informe del Desarrollo Humano correspondiente a 1995, independientemente de lo controvertido de su medición, Cuba ocupa el lugar 72 en el mundo con valores medios de desarrollo humano, el 47 en el desarrollo de la mujer y el 16 en su potenciación, este último como es conocido no mide solamente capacidad básica y nivel de vida, sino principalmente participación y por tanto influencia económica social, política y profesional. Solo Trinidad y Tobago

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

y Cuba por América Latina y el Caribe se encuentran entre los veinte primeros países del mundo, en este importante índice

Otra precisión conceptual, válida también para el análisis, hasta donde sea posible por las disponibilidades informativas es hacerlo desde una perspectiva de género, es decir no solo valorando las características de la mujer, sus responsabilidades en el hogar u otros aspectos, sino también el rol masculino en el funcionamiento de las familias y los hogares.

Familias y hogares.

Durante el siguiente período 1953-1970, la población intensifica su ritmo de crecimiento e igualmente los hogares, con tasas de crecimientos promedios anuales de 2,2 y 2,7 por ciento respectivamente; el proceso de incremento de ambos indicadores en realidad se produce a partir de 1959, cuando posterior al triunfo de la Revolución se inicia la tercera etapa de la transición demográfica, precisamente con un crecimiento natural más elevado, el cual compensan las pérdidas que se producen por el saldo migratorio externo negativo, de grandes proporciones en algunos años, que coinciden en ese período.

Marzo de 1979, que se dispone de una base informativa y de análisis cuantitativo y descriptivo para estudiar las principales características sociodemográficas de las familias en Cuba, conjuntamente con la de los hogares. Resulta interesante, en forma de resumen precisar algunas de las características encontradas en esa investigación, ya que las mismas representan la definición de tendencias desarrolladas con posterioridad y que además fueron ratificados por el Censo de Población y Viviendas de 1981 y otras investigaciones realizadas en años subsiguientes. Estas características, descritas fundamentalmente desde el punto de vista cualitativo son las siguientes:

1. En términos generales se constató una reducción en el tamaño de los hogares entrevistados y las familias integrantes de las mismas de 4,9 en 1953 a 4,3 en 1979, en el caso de los hogares y de 4,6 en 1979 en las familias.
2. Tanto en los hogares como en las familias se observó el predominio histórico de los jefes del sexo masculino para los años estudiados (1953, 1970, 1979); sin embargo se registró una tendencia creciente a que las mujeres asumieran la jefatura de los mismos.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

3. En las familias residentes se comprobó que el hecho de existir un mayor número de jefes del sexo masculino que el femenino tenía más significación en las áreas rurales del país, lo cual fue posible explicarlo por factores de tipo sociocultural, pues en las zonas rurales se es más tradicional con relación a la autoridad familiar, lo cual es representado con mayor frecuencia por el hombre.

4. En términos generales, sobre el incremento relativo de las mujeres que asumían la jefatura de los hogares y la familia, se determinó que estaba influyendo entre otros elementos, los cambios ocurridos en el estado conyugal, con un incremento de las unidas, separadas y divorciadas, así como las características de la condición de la mujer, tendentes a favorecer su incorporación a las actividades productiva de la sociedad, su independencia social y económica, entre otras.

En la actualidad la familia cubana tiende a ser pequeña. En la perspectiva histórica el cambio más significativo entre 1953 y 1981, años censales fue la importante disminución del tamaño promedio de los hogares donde residen de 4,9 a 4,1 personas por hogar, mientras que el de familia fue de 3,5 sólo referido a familias nucleares similar tamaño al registrado en 1979 con la EDN.

En 1995, los datos de la Encuesta Nacional de Migraciones Internas (ENMI) ratifican una mayor presencia de hogares familias nucleares aunque ha habido un incremento de la población que reside en hogares extendidos, por un aumento de estos, su mayor tamaño promedia las nucleares en 1953 por cada 100 mujeres de 15 y más 9,6 de ellas eran jefas de núcleos. En 1981 esta relación ascendió a 19,7 por cada 100 y en 1995 a más de 27.

Un estudio nacional realizado por el grupo de familia del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS) del Ministerio de Ciencias, Tecnología y Medio Ambiente sobre 3685 familias urbanas, integradas por la pareja adulta casada o unida consensualmente y al menos un hijo soltero entre 12 y 19 años, constató que los tamaños predominantes son 4 y 5 personas, en este orden de importancia; y que el número modal es dos hijos solteros. En general si el hijo es adolescente o joven tiene hermanos en edades que varían entre 12 y 19 años; pero en una proporción importante el hermano es mucho menor (infante o escolar), debiendo los padres atender las necesidades y la formación de hijos en distintas fases del desarrollo.

Las familias nucleares constituían el 59,1 por ciento de las familias estudiadas. En 40 de cada 100 familias, los hijos adolescentes y jóvenes convivían no solo con sus

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

padres y hermanos solteros, sino con una amplia variedad de parientes, entre los que destacan en primer lugar sus abuelos 19,5 por ciento y en menor medida hermanos o hermanas casados - 9,7 por ciento - y otras personas no emparentadas.

Los resultados, a grandes rasgos, fueron los siguientes:

- La estructura de las familias de la capital y de las áreas suburbanas difiere ligeramente. En las primeras predominan los hogares ampliados -varias generaciones viviendo bajo el mismo techo y en las segundas, la familia nuclear -solo padres e hijos-. Ello podría explicarse a partir de la escasez de viviendas en la ciudad. La convivencia de tantos y con tan disímiles metas en espacios reducidos hace difícil la propia coexistencia, en el caso de las familias ampliadas o extensas. Sin embargo, aumenta la red de apoyo familiar en casos de enfermedad
- Aproximadamente el 39 por ciento de los hogares son monoparentales -madres divorciadas con hijos- o reconstruidos -padres con hijos de matrimonios anteriores vueltos a casar-. Una de cada tres familias haya sufrido una separación matrimonial indica la alta proporción del fenómeno en nuestras comunidades. Ello indicaría no solo la necesidad de prestarle atención pastoral al problema concreto del divorcio y la familia monoparental.
- De forma global la persona más vinculada a la familia suele ser la madre, seguida por los abuelos. La ausencia de padres en las actividades de la comunidad es manifiesta cuando se compara con los miembros citados.
- En la provincia La Habana, sin embargo, los abuelos son quienes más asumen las tareas de la comunidad, y entre ellas, llevar a sus nietos a la escuela.
- Al interior de la familia es la madre la persona central. Sobre ella recaen casi todas las funciones domésticas, educativas y recreativas del resto de los miembros. Se confirma cierta perifericidad del padre. Además de tener una explicación sociocultural, este dato sostiene el agobio expresado por muchas mujeres a quienes se les suma el trabajo fuera del hogar. Existe cierto matriarcalismo al ser las madres y las abuelas las que asumen las tareas vitales de la familia.
- En el área afectiva vuelve a ser la madre la persona más cariñosa, o más comprensiva. Es posible, no obstante, percibir en la mayoría de los hogares estudiados, un clima emocional favorable. A pesar de la carga y el stress que la misma vive.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

- La autoridad o liderazgo descansa en uno o en ambos padres para la mayoría de las familias estudiadas. No se confirmó que los abuelos sean, en realidad, quienes decidan o pongan las reglas del grupo. El resultado orientaría al hecho de que aunque los abuelos lleven a sus nietos a las actividades de la comunidad, serían los padres quienes en primera instancia permiten y alientan que así suceda.

La diversidad de tipo de familias extendidas constituidas en dicho estudio indica que no existía un patrón de preferencia común en la convivencia familiar. Más bien refleja la insuficiente disponibilidad de viviendas, pues no muestra una situación de elección o preferencia sino de compartir la vivienda en la medida que existan familias dispuestas a acogerlas. Para muchos adolescentes y jóvenes su familia tiene tres generaciones. Ello hace mucho más compleja la dinámica del grupo y diversifica las influencias educativas.

Fueron estudiadas en una muestra nacional las funciones familiares en 1125 familias entre ellas la biosocial, la cual comprende la realización de la necesidad de procrear hijos y vivir con ellos en familia, es decir, la conducta reproductiva de la pareja que, desde la perspectiva de la sociedad, es vista como reproducción de la población. Esta función incluye entonces las relaciones sexuales de la pareja y sus intensas relaciones emocionales.

En esta investigación participaron mujeres y hombres, a ambos se les aplicó un cuestionario similar en el propio hogar, en el cual se indagaba acerca de aspectos vinculados a su conducta reproductiva y a sus relaciones afectivas.

En las parejas estudiadas se pudo comprobar que el aspecto reproductivo ocupa un lugar secundario en tanto han superado ya la fase de expansión dentro del ciclo de vida familiar.

Estos datos en alguna medida permiten inferir que en el caso cubano la etapa del ciclo vital familiar que se ha dado en llamar del nido vacío por lo general no se comporta así. Esto se debe por una parte, a las dificultades objetivas de vivienda que enfrenta el país, pero es posible que, responda también a patrones culturales relacionados con la educación de los hijos, ya que no es frecuente abandonar el hogar de los padres hasta que no se contrae matrimonio y aún así, no siempre es posible.

La mayoría de las parejas estudiadas (hombres y mujeres) no señaló entre sus propósitos para los próximos años el tener un hijo. Solo el 2,0 por ciento de ellas lo consideró entre sus futuros propósitos. Este dato resultó congruente con el promedio de edad de las mujeres de la muestra que era de 40 años y también con el largo período de relaciones que tienen la mayoría de estas familias (18 años como

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

promedio), pues el nacimiento de los hijos ocurre en general en los años iniciales de las relaciones de parejas o de su constitución.

Otras funciones estudiadas en la mencionada investigación fueron la económica y la cultural, en esta última las actividades y las relaciones encaminadas a la educación o formación de los hijos juegan un importante papel.

Se obtuvieron interesantes datos acerca del desempeño de los roles de madres y padres. Al indagar acerca del ejercicio de la función económica de la familia resultó evidente que es la mujer la principal encargada de las tareas domésticas y de la misma forma, cuando se trata de las actividades y relaciones propias de la educación y formación de los hijos, es también ella la que cumple el papel más importante. Así se demostró que el 68,0 por ciento de las familias en las cuales las mujeres son amas de casa impera un modelo tradicional de distribución de tareas domésticas por sexos caracterizado por la sobrecarga de la mujer y aún en la familia en las cuales la mujer es trabajadora asalariada este modelo está presente en el 60,0 por ciento de los casos.

Al estudiar el proceso de comunicación familiar en dichas familias se apreció que son las madres las que conversan más frecuentemente con sus hijos de diversos temas que los padres. También son ellas quienes, por lo general, ejercen mayor control y regulación de la conducta de los hijos y además, las que expresan con mayor frecuencia sentimientos y vivencias experimentadas en las relaciones interpersonales. El padre juega entonces un rol complementario poco activo, que se relaciona menos con sus hijos y delega gran parte de su responsabilidad paterna en su compañera.

Un estudio posterior con 14 familias, de carácter cualitativo, en el cual se profundizó en las expectativas que madres y padres tienen acerca de sus roles y la relación que dichas expectativas guardan con la comunicación que establecen con sus hijos, mostró diferencias de género en la forma en que se concibe el ejercicio de los roles materno y paterno.

La madre es percibida y ella misma se percibe en muchos casos como la persona encargada de satisfacer las necesidades cotidianas de los hijos, de evitar y enfrentar sus problemas, como la principal responsable de su educación, la encargada de sostener las conversaciones sobre sexualidad y la responsable también de educar los sentimientos.

Para los padres es mucho más importante dar el ejemplo, controlar la conducta de los hijos, preocuparse por ver con quien se reúne, como rinde en los exámenes escolares,

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

es decir, al padre se le reserva sobre todo la función de control y regulación de la conducta de los hijos y también se le confiere importancia en la transmisión de conocimientos docentes, políticos, culturales, entre otros.

En correspondencia con la expectativa de roles diferenciados para cada género se ratificaron las diferencias en la comunicación entre madre-hijo y padre-hijo ya arrojadas por la investigación nacional mencionada anteriormente.

Indiscutiblemente los roles maternos están influidos por un conjunto de factores, entre los que se encuentran procesos biológicos que diferencian a la maternidad de la paternidad, la historia personal del hombre y de la mujer que son padres, pero sobre todo, están profundamente condicionados social y culturalmente.

Ser una buena madre es objeto de una alta valoración social, no tanto ser buen padre. Parece ser también que están mucho más claro para las personas que son una buena madre, pero que la idea no es tan precisa cuando se trata de que sea ser un buen padre.

En resumen, la formación de hogares y familias en Cuba, en su evolución histórica en las distintas etapas que se han sucedido en la transición demográfica, así como lo ocurrido en los últimos años dejan claro una serie de tendencias, cuyos aspectos más importantes son los siguientes.

- Disminución del tamaño promedio de los Hogares y de las Familias.
- Un mayor incremento de los hogares y familias, superior al crecimiento poblacional.
- Tendencia a la nuclearización, aunque los Hogares y Familias extendidas no han perdido importancia y en los últimos años la población residente en los mismos ha aumentado.
- Aumento de los Hogares y Familias encabezados por Mujeres.
- Incremento de la participación de la Mujer en el mejoramiento de las condiciones de vida de la familia y de su papel educativo.
- Aumento del papel de los ancianos en la vida familiar e incremento de las relaciones entre distintas generaciones.
- Incremento de las redes de relaciones familiares, incluyendo con familiares en el extranjero.
- Mayor valoración de las madres en su preocupación por los hijos y en su formación.
- Mayor valoración de los padres en funciones de exigencia y control.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Como resulta esperado en Cuba, el matrimonio es la forma más común de constituir familia y el divorcio o la separación de su disolución. En los últimos años los cambios ocurridos en el estado conyugal de las parejas y específicamente de las mujeres han creado una transformación en este proceso cuyos aspectos principales pueden sintetizarse de la siguiente manera:

En la primera fase del ciclo de vida de la familia, el proceso de formación de los núcleos familiares entiéndase hogares- ha experimentado dos importantes cambios: un aumento de la unión no formalizada, basada en el consenso de los cónyuges, y el descenso de la edad de inicio de la vida matrimonial, las cuales han implicado una significativa transformación de los valores tradicionales de la familia y su papel en la sociedad.

La segunda fase del ciclo -la ampliación del núcleo familiar- se ha visto afectada por el acelerado descenso de la fecundidad, a través fundamentalmente del acceso generalizado de los medios anticonceptivos y la frecuente práctica del aborto, que han limitado el tamaño de la descendencia final y del núcleo familiar.

En la tercera y última fase del ciclo familiar -la disolución o ruptura- juega un papel determinante el divorcio y la separación. Además de la trascendencia que este hecho tiene para la estabilidad de la familia, la incidencia del divorcio y la separación sobre la fecundidad se relaciona directamente con el período de no exposición al riesgo de procreación.”

De este panorama se desprende la importancia de la formación y disolución de uniones en el proceso de formación y disolución de Hogares y Familias en Cuba, a lo cual se le debe añadir que la nupcialidad y sus cambios, constituye el tercer determinante próximo de la fecundidad en el país.

Cambios ocurridos en la nupcialidad y divorcialidad.

Cuba un país con una orientación del matrimonio monogámico y centrada en la jefatura masculina del hogar, en la cual en no pocas ocasiones la mujer dependiente y sometida a las veleidades de una doble moral por parte del esposo -inclusive con aceptación social bajo la influencia de una perspectiva de género masculino- hacía del matrimonio una carrera o profesión para la vida. Valores como la fidelidad, la consagración a los hijos, la preponderancia en la atención exclusiva al hogar, eran entre otros atributos que se requerían de la mujer en una sociedad en que los mismos eran hegemónicos y creaban expectativas para su cumplimiento a partir de

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

una moral evidentemente, como era de esperar también, hegemónicas de las clases sociales dominantes.

Casarse era lo correcto para formar un hogar, divorciarse, el último recurso ante una situación de crisis, que la mujer afrontaba, inclusive a riesgo del estigma social que ello podía representar. Es clara la tendencia de la población de unirse, bien sea de manera formalizada, matrimonios, o a partir de uniones consensuales. Más del 65,0 por ciento de la población de ambos sexos, así como la femenina se encuentra casada o unida, en 1995 lo quede conjunto con la alta proporción de población divorciada, han hecho disminuir considerablemente a los solteros (a).s

Por tanto en los últimos años incide en la disolución de hogares o en su conversión en no pocos casos en hogares monoparentales, es decir aquellos en que por divorcios, separación, o fallecimientos, solo uno de los padres, generalmente la mujer, cohabita con los hijos.

En otras palabras en el crecimiento de hogares en Cuba aquellos encabezados por mujeres tienen un peso significativo, en los cuales los cambios señalados con anterioridad en el estado conyugal son un ejemplo, unido a la propensión a la jefatura femenina de hogares por los cambios ocurridos en los hogares ya establecidos y la formación de otros.

Por qué Biodanza.....

Definición:

“Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo”.

(Toro Aranedá, 2002, p. 33).

Integración afectiva:

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

Integración Humana:

Se refiere a la necesidad primordial de establecer en el ser humano la conexión con la vida, que le permita integrarse a sí mismo, a

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

los semejantes y al universo. La integración con sí mismo consiste en rescatar la unidad psicofísica espiritual. La integración a los semejantes consiste en restaurar el vínculo con la especie como totalidad biológica. Visión ecológica. La integración con el universo consiste en rescatar el vínculo que une al hombre con la naturaleza y reconocerse como parte de una totalidad mayor.

-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.

El organismo desencadena reacciones de adaptación a las más variadas situaciones biológicas con el fin de conservar su equilibrio funcional. La renovación orgánica en Biodanza se logra mediante ejercicios que inducen estados de trance y regresión integradores, activando procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas y disminuyendo los factores de desorganización y estrés.

Reeducación Afectiva:

Hace referencia al restablecimiento de la unidad entre percepción, motricidad y funciones viscerales. El núcleo integrador de estos aspectos es la afectividad, que influye sobre los centros límbico-hipotalámicos.

Reaprendizaje de las funciones originarias de la 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 objeto conservar la vida y permitir su evolución.

El reaprendizaje de las funciones originarias de la vida consiste en la sensibilización de los instintos básicos que constituyen la expresión de la programación biológica. La función de los instintos es conservar la vida y permitir su continuidad y evolución. Los instintos representan nuestra naturaleza; sensibilizarse frente a ellos significa restablecer la relación entre la naturaleza y la cultura.

Conceptos fundamentales de Biodanza.

Biodanza es una propuesta que estructura su modelo teórico partiendo del aspecto biológico. A continuación se presentarán los elementos más esenciales-

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Inconsciente vital

El inconsciente vital es el psiquismo de las células y órganos. Esto significa que las células y los órganos tienen memoria, sistemas de defensa, afinidad y rechazo, solidaridad entre ellas y una riquísima forma de comunicación. Es un verdadero funcionamiento integrado y es quien da origen a los estados de humor. Este psiquismo no trabaja con ideas ni con imágenes, sólo responde a estímulos externos y, principalmente, a los internos.

Considerando el concepto de 'inconsciente personal' de Freud y el de 'inconsciente colectivo' de Jung, Rolando Toro Araneda propuso el concepto de inconsciente vital. Según este concepto, los estados de humor están relacionados con la condición de equilibrio, vitalidad y salud del organismo.

Este concepto propuesto por Rolando Toro Araneda (1998) hace referencia a que existe una forma de psiquismo de los órganos, tejidos y células que obedece a un sentido global de auto conservación. Da origen a fenómenos de solidaridad celular, creación de tejidos, defensa inmunológica y en suma al acontecer exitoso del sistema viviente. Este "psiquismo" coordina las funciones de regulación orgánica y homeostasis, posee una gran autonomía respecto a la conciencia y al comportamiento humano. (...) El inconsciente vital se expresa a través del humor endógeno, bienestar cenestésico y estado global de salud (p. 24-26).

Biodanza actúa directamente sobre el inconsciente vital a través de danzas de Integración, siendo la Vivencia la vía directa a éste.

Principio Biocéntrico

El principio Biocéntrico se inspira en la intuición del universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales, que toma como referencia el respeto por la vida.

El principio Biocéntrico 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. Todas las acciones de Biodanza se orientan en resonancia con el fenómeno profundo y conmovedor de la vida.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Biodanza emplea una metodología vivencial, dando énfasis a la experiencia vivida (más que a la información verbal), permitiendo comenzar la transformación interna sin la intervención de los procesos mentales de represión.

Es el concepto fundamental de Biodanza Rolando Toro Araneda (1991, 1998, 2002) a nivel filosófico, y significa La vida como centro. El universo, se organiza en función de la vida y, todas las manifestaciones de ésta son tan importantes como la existencia humana. Este principio se contrapone al principio antropocéntrico, en el cual el hombre se ubica como centro de todo lo que existe. Basado en ello, propone la Educación Biocéntrica como la futura pedagogía a seguir para restablecer el orden natural del universo a través de la convivencia humanizada. La cultura generalmente está en oposición al principio Biocéntrico, dados los comportamientos y acciones que privilegian la guerra y la devastación de la vida en el planeta.

Los Potenciales Genéticos: Son el conjunto de características únicas que posee cada individuo y que definen su identidad. En el momento de la fecundación queda determinada la identidad biológica que se desarrolla de manera individual a partir de los cofactores y ecofactores que caracterizan a cada ser humano y que constituyen la ontogénesis. Al respecto Rolando Toro Araneda (1998) afirma: los cofactores pueden ser aportados por el medio o por el organismo. Entre ellos podemos mencionar las vitaminas, las hormonas, los neurotransmisores. Sin estos cofactores, no pueden expresarse los genes.

Esto explica que el ambiente, con todas sus situaciones de azar, o a través de la intervención humana, pueda influir en los procesos de expresión genética. Un tipo de intervención jamás antes propuesta, es la activación de la expresión genética a partir de la deflagración de hormonas y neurotransmisores naturales, mediante la estimulación de emociones específicas. Estas emociones específicas pueden evocarse mediante ejercicios de Biodanza que inducen coraje, erotismo, alegría, etc.

Los Ecofactores: Son factores ambientales que intervienen sobre los potenciales genéticos permitiendo su expresión. Los ecofactores pueden ser positivos o negativos en la medida que estimulen o inhiban el desarrollo de los potenciales genéticos. Según Toro Araneda (1998) los ecofactores más importantes y significativos son los humanos porque tienen efectos sobre cada potencial y generan redes de relación insospechadas que constituyen la ecología humana.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

La fundamentación biológica de Biodanza promueve la revisión de conceptos teóricos sobre el potencial genético humano que permiten la comprensión de los mecanismos de acción de esta propuesta. Las actuales investigaciones sobre el código genético afirman que existen, en las cadenas de genes, no sólo potencialidades no expresadas sino desconocidas que pueden manifestarse mediante nuevas propuestas y opciones de encuentro humano. En cada sesión de Biodanza se crean condiciones para que los ecofactores humanos se optimicen a través del contacto, las caricias, la alegría compartida, el erotismo, entre otras, permitiendo la expresión de las potencialidades que, aunque inscritas en el código genético, no se habían manifestado.

Cada sesión de Biodanza ofrece a sus participantes una variedad de ecofactores positivos que posibilitan la expresión de los potenciales genéticos, generando salud y bienestar al actuar directamente sobre el SIALH (Sistema Integrador, Adaptativo, Límbico Hipotalámico).

Los potenciales genéticos tienen un carácter filogenético aunque, como se dijo anteriormente, su expresión es ontogenética. Biológicamente están diferenciados cuando el bebé nace, y se expresan a través de estructuras funcionales, instintos y vivencias. Determinan la estructura orgánica y los comportamientos de los cuales se derivan funciones más complejas. Biodanza agrupa los potenciales genéticos en cinco líneas de vivencia en las que no sólo se retoma la dimensión biológica humana, sino que se vinculan todos los aspectos emocionales, existenciales, éticos y estéticos. Las líneas de vivencia son Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia.

Las Protovivencias: Son sensaciones orgánicas que experimenta el bebé durante los meses iniciales de su vida como respuestas a los estímulos tanto internos como externos. Están ligadas al instinto y a las primeras experiencias de amor y contacto. Retomando la información anterior relacionada con la gestación podría pensarse que las protovivencias se inician incluso antes del nacimiento. Según Rolando Toro Araneda (2002, p. 92), su origen se remonta a las experiencias intrauterinas, definidas por Carlos Gustavo Jung como “experiencia oceánica”.

Cada línea de vivencia que agrupa los potenciales genéticos tiene protovivencias específicas, a saber:

La Vitalidad, que se desarrolla a partir de la protovivencia de movimiento y que incluye las funciones de actividad y reposo. También se relaciona con el instinto de conservación, el ímpetu vital y la energía para la acción. Su

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

desarrollo se da estimulando, mediante las danzas, el sistema neurovegetativo, la homeostasis, la defensa inmunológica. Los ejercicios de esta línea movilizan el “inconsciente vital”, actuando sobre el fondo endotímico y el humor endógeno.

La Sexualidad, vinculada a la protovivencia de contacto y a las primeras sensaciones de placer producidas por las caricias y por el acto ser amamantado. Además se estimulan las sensaciones relacionadas con el erotismo, la sensualidad, la capacidad para el placer, la identidad sexual y la función del orgasmo.

La Creatividad, que se desarrolla a partir de las sensaciones de malestar y bienestar, de los cambios de posición frente al ambiente, del lenguaje, de las reacciones frente a lo novedoso y de la curiosidad. Las danzas están dirigidas a estimular la curiosidad, la capacidad de exploración e innovación y la creatividad existencial y artística.

La Afectividad está vinculada a protovivencia de nutrición, necesidad de continente, comunicación con las personas y sonrisa. Se desarrolla a través de danzas de solidaridad y afecto, ceremonias de encuentro y rituales de vinculación. Posibilitan la reeducación afectiva y el acceso a la amistad y al amor.

La Trascendencia se relaciona con la protovivencia de plenitud y armonía con el medio ambiente. Se estimula a través de danzas en la naturaleza, ceremonias de los elementos (tierra, aire, fuego, agua), que despiertan la actitud ecológica y la conciencia cósmica.

La Vivencia

“La teoría de Biodanza, redefine el concepto de vivencia como la experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en el momento presente, que vincula la cenestesia, las funciones viscerales y emocionales. La vivencia confiere a la experiencia subjetiva la palpitante cualidad existencial de estar vivo en ‘el aquí y el ahora’” (Toro Araneda, 2002, p. 30).

Las vivencias son integradoras y se dan a través de la música, el canto, la danza y las situaciones de encuentro en grupo. La música es un lenguaje universal y su función principal es deflagrar emociones, actúa como mediadora entre éstas y el movimiento corporal. El órgano para sentir la música según Rolando Toro Araneda (2002) no es el oído sino el cuerpo. La danza es concebida como un movimiento orgánico y natural inscrito en todos los sistemas que conforman el universo. Los animales tienen danzas de cortejo y todas las culturas a través de la historia han danzado. En Biodanza, las danzas se convierten en rituales

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

de encuentro, de celebración, de conexión con el ser interno, con los otros y con el cosmos. El grupo es un espacio de contención que facilita diferentes formas de vinculación amorosa permitiendo a cada participante verse reflejado en los otros.

El método es la vivencia, el objetivo fundamental es la integración de los potenciales genéticos que se agrupan en cinco líneas de Vivencia:

Línea de Vitalidad.

Línea de Sexualidad.

Línea de Creatividad.

Línea de Afectividad.

Línea de Trascendencia.

Las líneas de vivencia se combinan generando los efectos propios de cada una de ellas. La inducción periódica de los diferentes tipos de vivencias reorganiza las respuestas frente a la vida. Actúa regulando la región límbico-hipotalámica, centro de las emociones.

Se dice que las vivencias son integradoras porque permiten vincular las diferentes dimensiones del ser humano partiendo de sus potenciales genéticos agrupados en las líneas de vivencia descritas anteriormente.

La Integración en Biodanza : Se dice que la integración es la forma como los potenciales genéticos se organizan en sistemas adaptativos más complejos, logrando expresarse a través de una red de interacciones que potencian la identidad. Consiste en la interacción recíproca, dinámica y creativa de las líneas de vivencia. La imagen del ser humano, tal como se diseña hoy en día, es un holograma de ideas geniales relacionadas unas con otras y que el modelo teórico de Biodanza, la teoría del inconsciente vital y el principio Biocéntrico, constituyen un desarrollo natural de este holograma. Biodanza, por lo tanto, no es una disciplina alternativa, sino una extensión de las ciencias humanas.

El instinto es una conducta innata hereditaria que no requiere aprendizaje y que se desencadena frente a estímulos específicos. Su finalidad biológica es la adaptación al medio para la sobrevivencia de la especie.

Los instintos constituyen una red sistemática con representación bioquímica y efectos comportamentales que se proyectan sobre el estilo de vida.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

El aprendizaje puede permitir la manifestación de los instintos o bien obstruirlos, o desorganizarlos.

Según el abordaje de Biodanza, la cultura obstruye, desorganiza y pervierte los instintos, dando origen a la patología social e individual. Así, nuestra tarea más urgente es rescatar la base instintiva de la vida y buscar orientación en esos impulsos primordiales.

El reencuentro es posible...

La evolución individual no se basa en los rendimientos alcanzados dentro de nuestra cultura, sino en el desenvolvimiento e integración de los cinco canales de expresión del potencial genético: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. El proceso de integración induce estados de plenitud. Estos estados permiten al ser humano trascender su propia programación filogenética sin traicionar los gérmenes de la vida

El potencial genético es una fuerza activa que pertenece al presente y posee un don de génesis actual. La trascendencia consiste en crear más vida a partir de la vida.

La represión de los instintos ha traído como consecuencia el deterioro de los estilos de vida y ha puesto a la humanidad en peligro de extinción

La conexión con la vida se encuentra hoy día totalmente atrofiada y casi no hay reflejos de vida en el ciudadano común de nuestras metrópolis. Podría postularse que la enfermedad es la incapacidad de establecer feed-back con todo aquello que está vivo en el ambiente.

Despertar la arcaica capacidad de conexión con la vida es nuestro objetivo desesperado: conexión consigo mismo, con el semejante y con las fuerzas vivas del universo (integración).

Reparentalizar, volver al origen, recuperar el niño libre, conectarse con la energía cósmica, recuperar el orgasmo, son algunas de las propuestas de la moderna intuición en psicoterapia.

. Existe una infraestructura biológica situada en la región límbico-hipotalámica del cerebro que genera patrones víscero-musculares-expresivos de las diversas emociones. Los niños que reciben continente afectivo y nutrición oportuna, en su primera infancia, mielinizan perfectamente las vías nerviosas córtico-hipotalámicas. Por su parte, los niños abandonados no consiguen completar esa etapa de

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

maduración, debido al esfuerzo orgánico que es desplazado al telencéfalo, región neurológica de vínculo externo. Este hecho constituye una catástrofe psicológica irreversible que conduce al marasmo y a la depresión anaclítica. Si el niño sobrevive tendrá tendencia a la depresión y/o personalidad alterada.

Las emociones de alegría, afecto, rabia, miedo, tristeza, son moduladas por la corteza cerebral. La conducta flexible es modulada por el lóbulo límbico (hipocampo, amígdala) y por el hipotálamo.

El pensamiento conceptual y el aprendizaje modulan las expresiones emocionales. Esta función moduladora del córtex puede muchas veces transformarse en una fuerza represora de las emociones. Biodanza estimula, mediante la música, la danza y situaciones de encuentro en grupo, las funciones límbico-hipotalámicas (emociones) y evita, por lo tanto, la actividad inhibidora del córtex (verbalización y análisis) durante las vivencias

La estructuración neurológica de la identidad depende del amor que el niño recibe en sus primeros años de vida. La identidad débil genera estructuras emocionales caóticas que son fuentes de inseguridad permanente. La conciencia de la identidad permite el desenvolvimiento de emociones y sentimientos fuertes y coherentes de vínculo afectivo.

Las reacciones frente a situaciones de placer o desagrado son diferentes en cada individuo. Dependen de factores genéticos y ambientales. El cerebro combina emociones, recuerdos y pensamientos para generar una respuesta personal. Los estímulos del mundo exterior se dirigen hacia distintas áreas cerebrales elaborando sensaciones y percepciones agradables o desagradables y un tono afectivo particular. El sistema vivo busca el placer y huye del displacer.

Biodanza trabaja en el reforzamiento de emociones positivas y en la expresión coherente de ellas respecto a circunstancia reales.

Las emociones que no se expresan, se acumulan en los órganos vitales. Muchas personas son incapaces de expresar la alegría, la rabia, la tristeza, el erotismo o la ternura. Las emociones reprimidas en forma crónica terminan por atacar el sistema neurovegetativo y las defensas inmunitarias.

Un modo saludable de mantener el equilibrio interno y establecer una relación coherente con el mundo externo consiste en aprender a expresar las propias emociones.

Si abordamos el concepto de vitalidad desde el punto de vista sistémico, vemos que la vitalidad es el resultado de múltiples factores que se integran para mantener la

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

estabilidad funcional, permitir su expresión genética y conservar, a pesar de los cambios ambientales, la armonía del sistema. Los sistemas de correlación orgánica, nerviosa, endocrina e inmunológica son la base de la unidad funcional del organismo.

Si el acto de vivir es una manifestación sutil del portentoso movimiento de un universo biológicamente organizado y en permanente 'creación actual', la creatividad humana podría considerarse como una extensión de esas mismas fuerzas biocósmicas expresadas a través de cada individuo. Somos, al mismo tiempo, el mensaje, la criatura y el creador.

Comprendo las dificultades intelectuales que esta idea comporta para quienes acostumbran abordar el fenómeno creativo como una manifestación del espíritu. Llegó la hora de asumir que nuestra grandeza no está en el espíritu, sino en la existencia. Y dicho de una manera aún más radical, nuestra grandeza es nuestra vida. Tenemos, por lo tanto, que abandonar los tradicionales enfoques de la psicología de la creatividad, para entrar de lleno en la narrativa de lo extraordinario.

Creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica. Un camino del caos al orden. En el ser humano se manifiesta como impulso de innovación frente a la realidad. La actividad creativa organiza un lenguaje único a partir de la vivencia. La obra de creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir

La vivencia durante el acto creativo es cercana al estado creativo, hasta tal punto que el artista al contemplar su obra, le parece increíble ser el autor. Es como dejar crecer una semilla interior, florecer y dar frutos.

La vida humana puede semejarse así a un árbol que surgiendo de una semilla se hace fuerte y fecundo, nutrido por la savia inmemorial del amor. Florecer y fructificar -en forma tan generosa- que sus ramas se despedazan por el peso de los frutos.

La represión de los impulsos innatos de la función creativa tiene también consecuencias gravísimas para el individuo y la sociedad. La obstrucción del impulso creador provoca los siguientes efectos:

A - Disociación afectivo-práxica: el individuo está impedido de realizar lo que siente. Es decir, padece de parálisis en el sentido literal de la palabra.

B - Mecanización: el individuo se mueve a partir de patrones impuestos desde fuera y repite secuencias de movimientos sin sentido, ajenos a su vida. En este punto

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Jaspers advierte: “Terrible es el desierto desolado del no ser el verdadero sí mismo”. La mecanización es un atentado a la función global de vivir.

C - Descompensación y pérdida de la homeostasis: la represión de la creatividad impide el flujo organizador del sistema viviente, al quebrarse la conexión en feed-back con el mundo, teniendo como consecuencia graves perturbaciones en los sistemas autorregulados del organismo. No constituye una audacia afirmar que algunas enfermedades psicósomáticas y la neurosis depresiva poseen, como componente etiológico, la obstrucción de la expresión espontánea de los impulsos creadores.

D - Despersonalización: la expresión de lo creativo es la versión personal del genio de la especie, es el modo de relación entre la identidad y la alteridad. La función creadora es aquella que perfila la existencia individual. La represión de la creatividad, por lo tanto, tiene el efecto de despersonalizar al individuo, lo que se proyecta en la percepción despersonalizada de los otros.

Los efectos descritos traen, en su conjunto, la extinción de todos los otros impulsos innatos, la disminución de la calidad de vida, del deseo de vivir

En Biodanza nos concentramos en despertar el deseo. Cuando es más fuerte el deseo, más intensa es la búsqueda de comunicación y contacto. El alumno aprende a expresar deseo intenso y tratar de satisfacerlo fuera de la clase.

El deseo activa las glándulas sexuales, acelera el ritmo del corazón, agita la respiración y moviliza los ciclos completos de acciones para lograr su satisfacción

En el ser humano la sexualidad está asociada al placer, posiblemente como un recurso de la naturaleza para asegurar la continuidad de la especie; sexualidad y vida están indisolublemente ligadas. El deseo sexual constituye una fuerte motivación para vivir.

La sexualidad humana adquiere expresiones emocionales y afectivas, de gran refinamiento. La sexualidad es un modo de ser y crecer. Toda nuestra existencia se despliega sobre la trama sexual. La identidad humana se organiza en el flujo natural de la energía erótica, que es energía cósmica que genera vida.

En Biodanza el concepto de trascendencia se refiere a la función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales, minerales; en síntesis, con la totalidad cósmica. Trascender es ‘superar un límite’.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

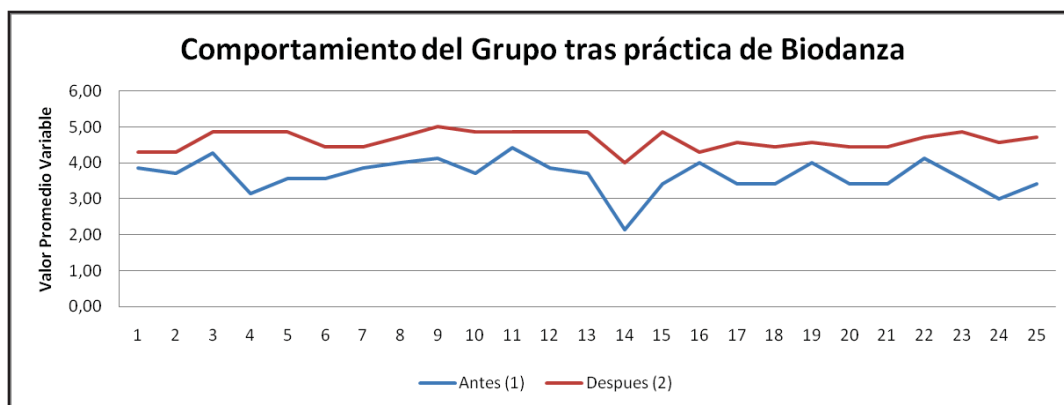
Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Frecuentemente se habla de 'trascender después de la muerte a un nuevo nivel de realidad'. En Biodanza, el concepto de trascendencia se refiere a superar la fuerza del ego e ir 'más allá' de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia de las personas.

Quien no puede abandonar la conciencia de sí mismo, no tiene la posibilidad de ingresar a la experiencia trascendente.

Encuesta

Después de procesar toda esta información ,realizamos una encuesta a 12 mujeres de nuestro grupo de Biodanza las cuales viven en este entorno anteriormente descrito pero que han sido practicantes regulares de este sistema para evaluar los efectos de la integración de vivencias durante 3 años en su vida cotidiana .Sus resultados los exponemos a continuación:



INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

S		sigue			
		Antes (1)	Despues (2)	Variacion (2)-(1)	% Variación (2)/(1)
1	Tiene motivaciones para vivir	3,86	4,29	0,43	11,11
2	Termina lo que comienza	3,71	4,29	0,57	15,38
3	Tiene empeño para cambiar lo que quiere	4,29	4,86	0,57	13,33
4	Se siente util y productivo	3,14	4,86	1,71	54,55
5	Siente placer	3,57	4,86	1,29	36,00
6	Consigue despertar el deseo de otros	3,57	4,43	0,86	24,00
7	Acepta su cuerpo	3,86	4,43	0,57	14,81
8	Le gusta acariciar	4,00	4,71	0,71	17,86
9	Le gusta ser acariciado	4,14	5,00	0,86	20,69
10	Expresa lo que siente	3,71	4,86	1,14	30,77
11	Asume los cambios con fluidez	4,43	4,86	0,43	9,68
12	Toma riesgos	3,86	4,86	1,00	25,93
13	Es creativo es su forma de vivir	3,71	4,86	1,14	30,77
14	Siente amor por si mismo	2,14	4,00	1,86	86,67
15	Tiene capacidades de vincularse profundamente	3,43	4,86	1,43	41,67
16	Su capacidad de dar es	4,00	4,29	0,29	7,14
17	Su capacidad de recibir es	3,43	4,57	1,14	33,33
18	Le es fácil para usted convivir con otro	3,43	4,43	1,00	29,17
19	Es reconocido por los demás	4,00	4,57	0,57	14,29
20	Respeto al otro por igual	3,43	4,43	1,00	29,17
21	Consigue despertar amor	3,43	4,43	1,00	29,17
22	Se relaciona con los demas	4,14	4,71	0,57	13,79
23	Valora lo que es	3,57	4,86	1,29	36,00
24	Siente paz interior	3,00	4,57	1,57	52,38
25	Se relaciona con la naturaleza	3,43	4,71	1,29	37,50

Los resultados de la encuesta no difieren de las mismas manifestaciones que hemos nombrado inciden sobre la mujer cubana, y las diferentes disociaciones a las que se enfrenta después de un periodo de 4 años, a pesar de que el macroentorno y los principales factores se han mantenido o en algunos casos recrudescidos. No obstante se aprecia como después de las vivencias de Biodanza se logra una importante variación lo que demuestra que estamos en el camino del reencuentro y la integración. Como tendencia todo los aspectos encuestados han sufrido una recuperación positiva. Es interesante identificar como las variables encuestadas con alto valor antes de Biodanza siguen creciendo, lo que nos hace reflexionar sobre los potenciales crecientes de este sistema.

Los mayores porcentos por variación fueron el 14 con 86,67%, el 4 con un 54,55% seguido por el 24 para un 52,38%. **GRACIAS BIODANZA.**

Biodanza permite llenar un camino a la plenitud convirtiendo el desconsuelo y la angustia en la integración de energías para el reforzamiento de la identidad, lleva la hostilidad y la rabia a fines constructivos y creadores, refuerza la capacidad ante el trabajo y reúne las fuerzas para alcanzar la plenitud.

Esto es posible porque Biodanza potencia variables que generan felicidad modificando los microsistemas sociales en el sentido de restablecer el vínculo originario entre

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

danza, encuentro, felicidad, movimiento-alegría, ya que con el espíritu de la vida podemos tener la certidumbre de que la felicidad es una condición intrínseca de la existencia.

En este camino además se logra la organización de la energía hacia metas más profundas de la vivencia, se logra un impulso de optimización de los sentimientos humanos transformando de esta manera la energía entrópica en energía neguentrópica, el desorden en orden, la desorganización en estructura orgánica, se logra madurez introspectiva y en un reforzamiento de la actitud interior positiva frente al mundo.

La nueva visión psico-neuro-endocrino-inmunológica es de suma importancia en el proceso integrador de las funciones de coordinación intraorgánica. Biodanza interviene, a gran profundidad, en los mecanismos globales de integración.

Recientemente se ha comprobado la existencia de vías de comunicación entre el sistema nervioso y el sistema inmunológico. Las actuales investigaciones en neuroinmunología demuestran que el sistema inmunológico es influenciado por el sistema nervioso neurovegetativo, vía eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal. El sistema noradrenérgico influye en la inhibición del sistema inmunológico. Por otra parte, los estados depresivos pueden inducir una inmunosupresión. La activación colinérgica-parasimpática tiende a estimular el sistema inmunológico. Investigaciones recientes dan datos que evidencian que el estado del sistema inmunológico influye sobre las células nerviosas vía mensajes químicos.

Así, los circuitos en feed-back entre el sistema nervioso y el sistema inmunológico revelan un complejo y sutil mecanismo de integración funcional. Se puede suponer, sobre la base de estas investigaciones, que la armonización del sistema límbico-hipotalámico y el fortalecimiento de las respuestas al estrés, mediante la integración realizada en Biodanza, tienen influencia benéfica sobre el sistema inmunológico.

Existe una perfecta relación orgánica entre el sistema nervioso, las glándulas endocrinas y el sistema inmunitario. El sistema neuro-endocrino-inmunitario (N.E.I.) constituye un modelo reciente de interpretación de la unidad funcional del organismo. Los tres sistemas, están estrechamente integrados y son interdependientes.

El sistema nervioso central abarca funciones de relación con el mundo externo. El sistema nervioso neurovegetativo regula la actividad visceral.

La relación entre sistema nervioso y sistema endocrino es conocida desde hace tiempo a través de la conexión hipotálamo-hipófisis. Se ignoraba, no obstante, la relación entre el sistema neuroendocrino y el sistema inmunitario; actualmente se sabe que esta relación se realiza a través de neuropéptidos (endorfinas, encefalinas,

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

somatostatina, prolactina, hormona del crecimiento). El sistema inmunológico es estimulado o inhibido por las hormonas.

El estado de estrés, al estimular el ACTH y los corticoides, debilita el sistema inmunológico, a su vez el sistema inmunológico interfiere en el sistema nervioso a través de la citosina (interleucina e interferon) producto de sus células (macrófagos, monocitos, linfocitos) actuando sobre el hipotálamo. El hipotálamo influye sobre el sistema psíquico a través del sistema noradrenérgico y serotoninérgico.

Los neurotransmisores actúan en un sistema reticular sumamente complejo, más aún si se considera que en sus efectos influyen las hormonas. Estas acciones en red permiten una influencia permanente de una en otra. No es posible, por el momento, una medición aislada de los índices de dopamina, noradrenalina, acetilcolina, endorfinas o serotonina. Estos índices, por lo demás, varían constantemente. Por lo tanto sólo podemos establecer correlaciones de carácter aproximativo con las emociones, vivencias o estados del humor.

Las vivencias inducidas por la música en Biodanza, puede crear 'efectos' semejantes a estos neurotransmisores, así como los de algunas hormonas. Esto significa que algunos ejercicios específicos de Biodanza inducen 'efecto dopaminérgicos', 'efecto endorfinico', 'efecto gaba', etc.

Tales efectos inducidos por las vivencias de Biodanza activarían los circuitos neurológicos y glándulas en los que se producen sus respectivas acciones neurológicas, endocrinas o inmunológicas.

La afectividad determina la evolución completa del ser humano, desde la etapa intrauterina hasta la madurez, la inteligencia. El aprendizaje, la memoria, la percepción, las emociones, la estructura selectiva, las preferencias y el juicio estético están fuertemente condicionados por la afectividad.

Afectividad es un estado de afinidad profunda hacia los otros seres, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo maternidad, paternidad y compañerismo. A través de los sentimientos nos identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlos, amarlos y protegerlos o también rechazados y agredidos ya que la afectividad abarca cualquiera de las pasiones de ánimo en especial el por, el cariño y el odio. Puede dirigirse a una persona (amor diferenciado) o a la humanidad (amor indiferenciado). Las emociones son sus componentes cualitativos las cuales en cada instante actualizan patrones expresivos. Esta línea en Biodanza privilegia al amor ya que la afectividad es la expresión de la Identidad, constituye su base teórica.

Es por tanto un estado evolutivo superior lleno de sentimiento de amor a la humanidad expresado en acciones ligado al proceso evolutivo de la especie, es por

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

tanto inteligencia biocósmica y tiene como base el aprendizaje, la memoria y la percepción.

Sus componentes estructurales son:

- IdentidadEstá profundamente enraizada con la afectividad. Los trastornos de la autoestima (inferioridad o superioridad) impiden las expresiones naturales de la afectividad. Compromete la unidad completa del organismo: funciones orgánicas, humor endógeno, percepción y sentido ético.
- Nivel de conciencia.....La percepción de lo esencial y el nivel de expansión de conciencia vinculan al individuo en forma orgánica al universo y a otros seres humanos permiten vincularse con lo que está vivo permitiendo alcanzar de esta manera visión de altura, visión de totalidad.
- Nivel de comunicación....Independientemente de la comunicación semántica, existe la comunicación sutil que es acompañada de un tono de sinceridad, un lenguaje de comprensión íntima de acuerdo donde el alma habla más que el intelecto. Llevando así el sentimiento de vida al individuo eliminando de esta manera el bloqueo psicológico que limita el lenguaje como plantea Rulke “ahí donde hay profundidad no entra la ironía”.
- Ecofactores y antecedentes biográficos....la afectividad está determinada por factores genéticos fisiológicos, culturales y ambientales. Sólo un estado de expansión de conciencia puede regular las relaciones humanas ya que el sistema nervioso para responder no necesita esperar de estímulos externos, el por sí mismo puede producir los estímulos a partir de reacciones fisiológicas.

En esto influyen las experiencias intrauterinas, las protovivencias, las experiencias infantiles, el clima afectivo que le rodea, o sea que su comportamiento está influenciado por los ecofactores de esta etapa los cuales determinarán las experiencias afectivas adultas.

Por lo tanto es importante también trabajar sobre los factores que integran la afectividad, el sentir al otro como parte de sí mismo (capacidad de identificación) comprensión y tolerancia frente a las diferencias (apertura a la diversidad) acciones por el bienestar de otros, auto donación (altruismo) Capacidad de comunicación y contacto, sentimientos de profunda ternura, disposición a dar y recibir afecto (capacidad de vínculo)

Biodanza conecta con el querer y el placer a través de vivencias armonizadoras, afectivas y de autoexpresión transformando la danza en experiencias psíquicas intolerables en experiencias estéticas, eróticas y trascendentes, permite experimentar

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

así la existencia desde el amor y la belleza, dando acceso a una percepción de otro en la dimensión estético afectiva.

Reflexiones sobre las cinco líneas de vivencia en biodanza y su relación con la mujer.

VITALIDAD

Si abordamos el concepto de vitalidad desde el punto de vista sistémico, vemos que la vitalidad es el resultado de múltiples factores que se integran para mantener la estabilidad funcional, permitir su expresión genética y conservar, a pesar de los cambios ambientales, la armonía del sistema. Los sistemas de correlación orgánica, nerviosa, endocrina e inmunológica son la base de la unidad funcional del organismo.

Estudios de la ONE (Oficina Nacional de Estadísticas 2002) demuestran como la mujer cubana son el principal sostén del hogar y no pueden elegir cambiar su ritmo de trabajo y adecuarlo a las necesidades familiares ya que están sujetas permanentemente a la tensión de tener que cumplir con el doble rol, se demuestra como la carga de trabajo no remunerado recae mayoritariamente en las mujeres tanto en las zonas urbanas como en las zonas rurales son además las cuidadoras de sus hijos ,de sus padres, de sus abuelos generándole así fuertes tensiones y provocando una extrema pobreza de tiempo en sus vidas.

Este ritmo sostenido regularmente la hace llegar al agotamiento físico y psicológico, los cuales con frecuencia termina en la desintegración, la pérdida de identidad, la depresión y la pérdida de la alegría de vivir

La línea de vivencia correspondiente a la vitalidad en un organismo está relacionada con la energía de organización del mismo, es una característica resultante de múltiples factores que se integran armónicamente para mantener la estabilidad funcional, permitir su expresión genética y por sobre todo “conservar” la armonía del organismo. En estas funciones participan coordinadamente los sistemas de integración orgánica como lo son el Sistema Nervioso, el Sistema Endocrino y el Sistema Inmunológico, podrían estos tres sistemas integrados ser de alto valor para la mujer cubana ya que el Sistema Biodanza, en la línea de Vitalidad trabaja con categorías como “Estilo de Vida”, “Principio Biocentrico”, Vivencias de Vitalidad e Inconsciente Vital.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

SEXUALIDAD

Rolando Toro nos ha entregado una definición de sexualidad. En su sentido más amplio, la sexualidad es un conjunto de características particulares que distinguen física y emocionalmente al macho de la hembra, tanto en los animales como en los vegetales...la sexualidad se genera en el instinto sexual que asegura la reproducción del flujo genético. Esta relacionado con la capacidad de disfrutar la vida, el contacto y la caricia sensual.

Los ejercicios de Biodanza estimulan los movimientos y sensaciones relacionadas con el erotismo, la identidad sexual y la función del orgasmo. Estos ejercicios permiten el despertar de las fuentes del deseo y superar la represión sexual. Generar esa energía que nos conecta directamente con el deseo de vivir y transformar el mundo en que vivimos.

Las dificultades de comunicación y ausencia de habilidades para la resolución constructiva de conflictos, la gran carga familiar, las concepciones y modelos de interrelación sexista que construyen desde edades tempranas roles establecidos sesgados por desigualdades entre mujeres y hombres, reafirman la importancia significativa que podría tener esta línea de vivencia para la mujer cubana.

AFECTIVIDAD

Todo el mundo habla de que le gustaría amar y ser amado, de que le gustaría vivir en paz y seguridad. Pero, vivimos en una cultura que olvidamos cómo relacionarnos desde la ternura y ser profundamente afectivos, no sólo hacia una persona determinada, sino que hacia todas las que nos rodean. Sea en el trabajo, entre los amigos o en la familia. Sucede que las personas son descartables, son usadas y no existe dentro de la escala de vínculos., una poética de la reunión” R Toro Araneda

Las dificultades económicas que impiden el acceso al bienestar material y espiritual y en el consumo y las diversas afectaciones que esta conlleva a la vida familiar, la gran carga familiar, la existencia de varias generaciones y en ocasiones varias a familias en misma vivienda donde también el espacio hábitat no es suficiente crean barreras en las manifestaciones de afectividad en la mujer cubana no solo con los hijos y familia sino también con ella misma, por lo que esta línea de afectividad podría incidir favorablemente para la integración de la mujer cubana

En Biodanza aprendemos que la Afectividad es un estado de afinidad profunda hacia los seres humanos capaces de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, compañerismo, solidaridad, etc. A través de la Afectividad nos identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas y

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

protegerlas, pero también de rechazarlas y agredirlas. La afectividad puede tener la dimensión del amor diferenciado (dirigido a una persona) y la del amor indiferenciado, dirigido a la humanidad.

El sistema Biodanza nos abre a esta gran posibilidad a través de la línea de la Afectividad para recuperar la capacidad de identificarnos empáticamente con las personas, sentir al otro como parte de sí mismo, de experimentar ternura por el semejante, de expresarnos y comunicarnos sinceramente, de dar y recibir afecto, de luchar por el bienestar del otro, de autodonación, de escuchar al semejante, de valorizar y calificar al otro y el gran desafío del movimiento mundial de Biodanza de vincularnos con los miembros de la especie humana sin discriminación de raza u otras formas de diversidad.

CREATIVIDAD

En Biodanza hemos aprendido que la creatividad es una función natural. Si el acto de vivir es una manifestación sutil del movimiento de un universo biológicamente organizado y en permanente creación actual, la creatividad humana puede ser considerada como un extensión de esas mismas fuerzas biocósmicas expresadas a través de cada individuo. Nosotros como seres humanos somos el mensaje, la criatura y el creador al mismo tiempo. Nuestra grandeza está en nuestra existencia, en la vida, en el camino del caos al orden.

La creatividad tiene que ver con la expresión y la libertad del ser. No se refiere solo a lo artístico sino a la autocreación existencial, está relacionada con la curiosidad innata y el instinto exploratorio. En el ser humano, la creatividad se manifiesta como impulso y renovación frente a la realidad.(R Toro Araneda).

Los grandes retos a que ha transitado la mujer cubana a través de estos años, le han permitido crecer y desarrollar su potencial creativo, en la cultura, en el arte, en la plástica, en la literatura, en la ciencia, en la medicina y en otras ramas encontramos un potencial altamente desarrollado de creatividad. La alimentación familiar y el sustento de la familia ha sido durante años también un gran reto creativo. No obstante podría ser maravilloso ver los resultados del arte de vivir y “ser” para la mujer cubana en esta línea de vivencia.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

TRASCENDENCIA

Hemos conocido el concepto de Trascendencia en Biodanza como la función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales; en síntesis con la totalidad cósmica.

La trascendencia es el instinto de fusión con la totalidad, de abandonarse en el útero cósmico-

No nos referimos al más allá sino a la sensación de intensa armonía existencial y de plena participación ecológica que se puede experimentar en sutiles momentos de la vida cotidiana.(Rolando Toro Araneda).

Esta línea de vivencia podría ser un gran reto y a la vez un regalo y una gran expectativa para la mujer cubana, pero por su misma idiosincrasia de ímpetu y creatividad podría ser incorporada con facilidad.

"Como nos lo demuestra la historia de mil maneras, la verdad más bella no sirve de nada si no se ha convertido en la experiencia más íntima del individuo. Toda respuesta unívoca, 'clara', permanece estancada en el cerebro y penetra sólo en casos muy raros hasta el corazón. No nos urge 'saber' la verdad, sino 'experimentarla'. La necesidad imperiosa no es poseer una concepción intelectual, sino encontrar la senda hacia la experiencia interna, no-racional y, quizás, inarticulable en palabras." Carl G. Jung

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION

Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Resumen Concluyente

Después de la aplicación de la encuesta a nuestro Grupo comprobamos el avance hacia el camino de la integración para nuestras encuestadas podríamos pensar entonces dado estos resultados en la práctica de la Biodanza, en la posibilidad de extender esta práctica de manera regular a la mujer cubana, donde sea posible, para de esta manera seguir promoviendo la vida y el amor exponemos sus ventajas a continuación:

- Disminuye el nivel de estrés
- Aumenta la energía vital Ayuda a superar la depresión
- Cultiva el bienestar, armonía y la relajación
- Estimula la autoestima y refuerza la identidad
- Potencia la creatividad, no sólo artística, sino existencial
- Facilita la expresión de sentimientos y emociones en forma espontánea y creadora
- Despierta la alegría de vivir

Esto es posible porque la Biodanza promueve el reaprendizaje de las funciones básicas para la vida, la capacidad orgánica de auto renovación que se pierde con los altos niveles de ansiedad y estrés. Nos libera de tensiones, mejora nuestro sistema inmunológico y aumenta nuestra energía vital.

Nos enseña a relacionarnos con los demás desde modos mas afectuosos, basados en el respeto y en el auto cuidado y el cuidado del otro ,de una manera sencilla sin esfuerzo ,ya que despierta los instintos adormecidos y los revitaliza, aumenta la autoestima y la seguridad factores determinantes para fluir en el mundo actual, dado al poder maravilloso del grupo y del otro, podemos entonces transitar por un proceso de integración ,a nivel físico ,relacional y existencial que nos lleva a producir cambios en nuestros estilos de vida, sustentados por nuestras necesidades profundas no por la influencia de la familia o el entorno.

“La capacidad de amar es la única que hace al hombre grande y feliz. ”porque la única verdad en esta vida y la única fuerza, es el amor. ”ya que “Amar no es más que el modo de crecer. ”y“ La única ley de la autoridad es el amor.”

Piensa “El cariño es la llave del mundo.” Y “El amor vigoriza, enciende y fecunda.”porque “Sentirse amado fortalece y endulza.” porque “Del mismo germen son la miel, la luz y el beso.”

“Amor, sol de la vida.” “El gozo de querer aviva la sangre.”“Amado es todo el que ama.”y “Amor con amor se paga.” ya que “Sólo el amor engendra melodías.” Porque “El amor salva y une.”y “Quien quiera, gana.” “Cada beso, es un huésped del corazón.”

“Así se crea: amando.” JOSE MARTI

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Sugerencias

Realizar futuros estudios con grupos de Biodanzantes donde se pueda demostrar la incidencia de los cambios en cada persona tanto individual, como en la familia y su impacto en su esfera de acción social después de un periodo de practica regular de este valioso instrumento potenciador de vida y amor un sistema que reintegra a los **seres humanos** para vivir la vida plenamente, con toda su intensidad.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Bibliografía

Álvares Díaz Lilliam, Ser Mujer Científica o morir en el intento. Editorial Academia. La Habana 2010.

Apuntes Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro Araneda. Curso de Formación Docente de Biodanza. Sexualidad. Afectividad Trascendencia. Toro Araneda R. 2001.

Bertalanffy, L. Tendencias en la teoría general de sistemas. Madrid: Alianza, 1984.

Bohm, D. La totalidad y el orden implicado. Barcelona: Kairós, 1988.

Biblioteca de Winnicott, La angustia con la inseguridad.

Biblioteca de Winnicott, El análisis del niño en el período de lactancia.

Biblioteca de Winnicott, Apetito y trastorno emocional.

Biblioteca de Winnicott, Ausencia y presencia de un sentimiento de culpa, ilustración con dos pacientes, 1966.

Berovides Alvarez, Vicente, Conducta Humana, ¿herencia o ambiente? Editorial Científico-Técnico, La Habana, 2011.

Curso de Formación Docente de Biodanza. Vitalidad. Creatividad. Toro R. 2001.

Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas La Habana 2012 Violencia de género en las familias. Encrucijadas para el camino

Eibl-Eibesfeldt, I. Biología del comportamiento humano: Manual de etología humana. Madrid: Alianza, 1993.

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
Escuela de Biodanza Sistema Rolando Toro-Cuba

Maslow, A. El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser. Barcelona: Kairós, 2003. [Toward a Psychology of Being, 1962]

Valdes Betancourt Teresa, Un asunto de hombres y mujeres .Casa de la Cultura Latinoamericana y Caribeña 2007.

Roca Perara, Miguel Angel, Hablemos de divorcio, Editorial José Martí.

Marti, Jose, Obras Completas

Sistema Rolando Toro Araneda, Apuntes Escuela Modelo de Biodanza.

Sheldrake, R. Una nueva ciencia de la vida: La hipótesis de la causación formativa. Barcelona: Kairós, 1990.

Perfil Estadístico de la mujer cubana en el umbral del SXXI Oficina Nacional de Estadísticas

50 años después Cuba y cambio social Oxfan International

Violencia de Género en familias .Encrucijadas para el cambio. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas de la Universidad de La Habana 2012

Toro, Rolando Araneda: “El Inconsciente Vital”. 1996, Italia.