

Ejemplos de trabajos de los últimos 25 años Lo ÚLTIMO en investigación sobre Biodanza¹

www.bionet-research.com

Estado: 10.09.2023 (en constante actualización)

Pieza Marcus²

- Descargue las últimas investigaciones, artículos y libros electrónicos sobre Biodanza
- Reciba asesoramiento para sus proyectos de "Investigación Biodanza"
- Aprenda a utilizar las escalas BIONET para evaluar Biodanza ti mismo



Bionet - El arte se une a la ciencia

Índice³

1. introducción a la red de investigación BIONET
2. proyectos actuales de BIONET en investigación sobre biodanza
3. trabajo académico en Leipzig y Riga
4. BIONET - formación basada en programas de Biodanza basados en hechos.
 - 4.1. Formación de monitores en programas de Biodanza basados en hechos reales en escuelas y guarderías.
 - 4.2 Formación de instructores en Biodanza basada en la evidencia formaciones en Biodanza-Aquatica
 - 4.3 AVANCE PARA INSTRUCTORES DE Biodanza "BIODANZA, NEUROCIENCIA Y PSICOLOGÍA
5. películas y entrevistas
6. publicaciones de investigación BIODANZA Y CIENCIA

¹ Transmisión del documento **Ejemplos de trabajos en los últimos 20 años Lo MÁS NUEVO en Investigación sobre Biodanza** (a partir de 2021) por Christine Rose y Claudia Schnetzer. Este documento corresponde al apéndice del libro **Zur Gesundheit tanzen?** Edición 2018 p. 567 y ss.

No se han traducido los títulos en inglés de obras colectivas o revistas. No se han adoptado las representaciones gráficas del documento original.

² Este documento fue transmitido por Gabriele Freyhoff a Gerwig Schlager, quien lo envió a los miembros de la Asociación Austriaca de Facilitadores de Biodanza (www.biodanza.austria.net) el 3.12.2021.

³ El índice ha sido elaborado por Christine Rose y Claudia Schnetzer a partir del esquema de Marcus Stück.

- 6.1 Desarrollo y actualización del modelo teórico de Biodanza
- 6.2 Investigación básica experimental en ciencias de la vida sobre el efecto de la Biodanza
 - 6.2.1. Fisiología y Biodanza
 - 6.2.2. Hormonas, Sistema Inmunitario (Psiconeuroinmunología y Biodanza)
 - 6.2.3 Investigación sobre la música de Biodanza
 - 6.2.4 Efectos de las caricias y el contacto
- 6.3 Estudios cuasiexperimentales de clases semanales de Biodanza (desde 1998)
 - Diseño experimental-grupo de control
 - 6.3.1. 1999-2008: BIODANZA y el estrés: Investigación sobre los efectos psicológicos y fisiológicos de la biodanza (Engl.: Investigación sobre los efectos de los aspectos psicológicos y fisiológicos de la Biodanza). (con R.Toro: primer proyecto de investigación empírica a escala mundial)
 - 6.3.2. tesis doctorales desde 2005 (doctorado, habilitaciones)
 - 6.3.3. 2004-2008: Reducción sistémica del estrés (SYSRED) en las escuelas utilizando BIODANZA (BIODANZA y promoción de la salud)
 - 6.3.4. 2008 - BIODANZA, estrés, bienestar: Efectos sobre la salud de un curso de biodanza de un año
 - 6.3.5 Resumen de la investigación empírica de BIODANZA en todo el mundo (2008)
 - 6.3.6. BIODANZA CON PERSONAS MAYORES (2008)
 - 6.3.7 Biodanza y fibromialgia
 - 6.3.8 BIODANZA con pacientes de psicoterapia (2000 - 2003)
- 6.4 Investigación cuasiexperimental sobre ampliaciones de Biodanza (desde 2006)
- 6.5 Estudios Interculturales de Biodanza (desde 2005)
- 6.6. estudios sobre la calidad de la formación de los profesores de Biodanza (desde 2003), especialmente sobre ética
- 6.7 Biodanza con niños (desde 2008)
- 6.8. publicaciones en revistas científicas, metodología de los estudios BIODANZA
 - 6.8.1 Nuevas publicaciones escritas especialmente para los profesores de Biodanza
 - 6.8.2 Obras en curso: El Tema Principal 2020 (COVID-19)

7. hitos de los últimos años

- 7.1 Primer hito: BIODANZA basada en pruebas en instituciones para fomentar el bienestar y reducir el estrés en los niños.
- 7.2 Segundo hito: Conclusión de los estudios sobre BIODANZA para adultos - la base biológica del bienestar
- 7.3 Tercer hito: Publicación 2016: Una visión general de siete estudios de Biodanza con discusión sobre la calidad de la investigación.
- 7.4 Cuarto hito: Investigación sobre las hormonas y el "biocomportamiento" después de un programa de Biodanza con los niños en el Diario de Cuerpo, Movimiento y La danza en psicoterapia (Routledge)
- 7.5 Quinto hito: Ponencias sobre Biodanza en el 31º Congreso Mundial

para Psicología en Yokohama / Japón 2016

7.6 Sexto hito: publicación en 2017 en: Oxford Handbook of Dance and Bienestar; con artículos de investigadores de todo el mundo y un artículo sobre BIODANZA con niños.

7.7 Séptimo hito: Aplicación del Cubo de Salud como herramienta científica para la Gestión Biocéntrica de la Salud (HHM) para su uso en catástrofes y emergencias en Irán.

7.8 Octavo hito: El trabajo y la investigación sobre la teoría biocéntrica relativa de la salud (RBGT) como base científica para un camino de la práctica biocéntrica que implica Biodanza y otros campos biocéntricos de acción.

1. introducción a la red de investigación BIONET

BIONET apoya a BIODANZA & Science en todo el mundo.

La red de investigación BIONET fue fundada en la primera conferencia BIONET en 2012 en la Universidad de Educación de Riga - por el Prof. Dr Marcus Stück⁴, Dra Alejandra Villegas, Prof. Dr. Guna Svence, Jorge Terren, Bettina Ber, Natasa Kern, Manju Pöllmann, Laura Terzoli, Vineta Greaves, profesores de Biodanza de Letonia e investigadores de siete países/universidades. Hay tres números de la Revista BIONET que informan de las actividades (véase www.bionet-research.com).

Después de la conferencia fundacional en 2012, hubo otras conferencias BIONET (2012, 2014, 2016 (Universidad de Riga), 2018 (Universidad Islámica de Yogyakarta). La idea es que los profesores de Biodanza se reúnen los científicos y los científicos bailan o experiencia. Las conferencias se organizan por áreas y accesos ("ÁREAS y PUERTAS"):

- **5 GATES** (1: Experiencia/Vivencia, 2: Investigación cualitativa, 3: Cuantitativa investigación, 4: investigación en laboratorio, 5: aplicación) y
- y **3 ÁREAS**: 1: Medicina/Biología, 2: Psicología/Pedagogía, 3: Otras (por ejemplo, Antropología, Sociología, Arquitectura).

Esta estructura de las conferencias ilustra una de las preocupaciones de BIONET. Uno de los objetivos de BIONET es integrar los métodos experimentales (por ejemplo, BIODANZA, Art Expression) en un nivel académico e iniciar un diálogo científico entre

los científicos del Sur (Ciencia de los pingüinos: por ejemplo, "La Vivencia" y Biocentric Enfoque de R. Toro y muchos profesores de Biodanza en todo el mundo, Biología de la Confianza, H. Maturana y otros) y los científicos del Norte (ciencia de los osos polares: por ejemplo, científicos que trabajan en los fundamentos de la ciencia empírica con reflexión crítica, por ejemplo, C. Popper, investigación cualitativa y cuantitativa sobre ciencias de la vida). Véase Escuela de empatía (Stück, 2013).

La idea de BIONET se extendió a proyectos de todo el mundo: por ejemplo, en Letonia, Portugal, México, Indonesia, Irán, Sri Lanka y Brasil. BIONET no es sólo una contribución a la investigación de BIODANZA. BIONET vincula a todos los "investigadores de la vida" de universidades y disciplinas vivenciales (por ejemplo, Biodanza y otras) que reconocen la (auto)experiencia (vivencia) como método de investigación (Fundamentos de la Ciencia Completa, Stueck, 2016).

⁴ Véase también la grafía "Marcus Stueck".

¿Por qué BIONET? "Ya no es aceptable que la ciencia académica no acepte (vivencia) la (auto)experiencia como método de investigación. Esto conduce finalmente a una separación del cuerpo y la mente" (Stueck, 2016 "La ciencia completa", p. 2). "Los científicos estudian un caballo sin montarlo" (parábola del caballo de Stueck, 2023, siguiendo a Mariella, en su teoría biocéntrica relativa de la salud, Stueck, 2023).

Desde 2023, BIONET se ha reestructurado una vez más. Junto con Sebastian Müller-Haugk, Marcus Stueck fundó la Academia Internacional de Investigación Biocéntrica (IBRA) dentro de BIONET. Las actividades mencionadas se mantuvieron (conferencias y proyectos de investigación). Marcus Stueck, junto con los miembros de la Comisión de Metodología de IBFed (**Emilse Pola, María Dolores, Juan Gullivan**, IBFed coordina los profesores y las escuelas de Biodanza en todo el mundo), construyó una base de datos con los trabajos de investigación sobre Biodanza y las tesis científicas de las escuelas de Biodanza en todo el mundo. El objetivo era hacer visible la investigación sobre Biodanza y campos de investigación relacionados. También se creó un nuevo sitio web (de www.bionet.name a www.bionet-research.com) y se reorganizó la revista de BIONET "Biocentric Sciences". Se pueden resumir cuatro actividades principales de BIONET:

- Archivo de publicaciones científicas sobre Biodanza y disciplinas afines
- Publicación de textos científicamente sólidos en la revista de BIONET "Biocentric Sciences"
- Organización de proyectos científicos y conferencias en la Academia Internacional de Investigación Biocéntrica (IBRA)
- Formaciones y ampliaciones sobre el tema de la ciencia y la biodanza y otros contenidos didácticos pertinentes sobre la salud biocéntrica.

La red de investigación Bionet del IBF está coordinada por la Academia Internacional de Investigación Biocéntrica, fundada por Marcus Stueck y Sebastian-Müller-Haugk. Puede **ponerse en contacto con los coordinadores de BIONET en la siguiente dirección:**

marcus.stueck@bionet-research.com

2. Proyectos actuales de BIONET en investigación sobre Biodanza:

Mientras tanto, hay muchas actividades en torno a la ciencia y BIODANZA en todo el mundo, por ejemplo, varias

Proyectos BIONET. Existe una lista que puede consultar en <http://www.bionet-research.com>, por ejemplo.

- Indonesia: Escuela de Empatía: Biodanza para niños (Grupo de investigación de la Universidad del Islam)

Yogyakarta, Indonesia)

- Oxitocina y BIODANZA (Marcus, U. Sack, Uni Leipzig).

Para añadir su proyecto de investigación a la lista, escriba a marcus.stueck@bionet-research.com.

3. trabajo académico en Leipzig y Riga

Desde 1999, el grupo de investigación de Leipzig ha llevado a cabo varios proyectos científicos en la Universidad de Leipzig, en la Universidad de Ciencias Aplicadas de Sajonia (DPFA), en la Universidad de Educación de Riga y en la Academia Internacional de Investigación Biocéntrica (IBRA):

(1) 2 disertaciones (doctorado), Universidad de Leipzig con sistema de revisión externa por pares y un Defendió con éxito la habilitación con dos revisores externos.

(2) artículos científicos en revistas revisadas por pares (véase el punto 6 Publicaciones de investigación).

(3) Desde 1998 se han elaborado en Leipzig unas 25 tesis de máster/licenciatura sobre diversos temas de Biodanza en diferentes proyectos (exclusivamente estudios empíricos, no obras literarias). 3 tesis en Riga.

4. BIONET - formación basada en los hechos r Programas de Biodanza

BIONET desarrolla y organiza formaciones de Biodanza basadas en hechos (Biodanza basada en pruebas). TANZPRO es sinónimo de programas orientados a la danza y basados en hechos desde 2010. Comenzó con un proyecto de prevención del Ministerio Federal de Sanidad (2007-2011) en el que formamos a 20 profesores en Biodanza TANZRPO para niños. Evaluamos la formación y el impacto del trabajo de los educadores en guarderías y escuelas.

4.1 Formación de monitores en programas de Biodanza basados en hechos en escuelas y jardines de infancia, 4 módulos, cada año: marcus.stueck@bionet-research.com
www.bionet-research.com.

El concepto de Escuela de Empatía fue creado por M. Stueck (2013). Incluye la Enseñanza de dos métodos basados en hechos con formación del profesorado (por ejemplo, en Alemania, Indonesia, México, Sri Lanka, Irán, Letonia: por ejemplo, la Escuela de Biodanza de Leipzig/Báltico.

Programa de Biodanza para niños orientado a la danza y basado en pruebas científicas (TANZPRO-Biodanza, M. Stueck, A. Villegas, et al.) basado en el trabajo de Rolando Toro, Cecilia Luzzi = Danza de la vida. Diez unidades con viajes -mentales- a través de diferentes países para niños en edad escolar y preescolar. Evaluación científica realizada por M. Stueck, A. Villegas et al.

Programa basado en pruebas "Comunicación respetuosa" (M. Müller, N. Pörschmann), basado en la comunicación no violenta de M. Rosenberg = el lenguaje de la vida. Evaluación científica por S. Schoppe, M. Stück.

4.2. formación de instructores en cursos de Biodanza basados en pruebas en Biodanza-Aquática, dos módulos anuales: www.bionet-research.com, marcus.stueck@bionet-research.com

Desde 2007 ha habido estudios científicos sobre Biodanza Acuática y sus efectos sobre la salud (ver youtube: Biodanza Acuática BIONET, ver también TANZPRO Biodanza Acuática). La formación de profesores TANZPRO Biodanza Acuática (sinónimo de Evidence Based Biodanza Aquatica programme) incluye quince sesiones (manual con ejercicios y música).

4.3 Extensión para instructores de Biodanza "BIODANZA y la Ciencia)
Cómo utilizar los estudios y programas basados en la evidencia para la Gestión Biocéntrica de la Salud, Biodanza trabajo con adultos, niños, personas mayores y el trabajo clínico".
www.bionet-research.com

Otros programas basados en pruebas son:

- Biodanza DANCEPRO con personas mayores
- TANZRPRO-Biodanza en un contexto clínico

5. películas y entrevistas

Películas sobre el trabajo científico

- Proyecto "Biodanza & Stress" 1998 Argentina con Rolando Toro, Alejandra Villegas, Marcus Stück, Raul Terren, Veronica Toro
- Biodanza Acuática y Ciencia
- Webinar sobre BIODANZA y la ciencia Marcus Stueck, Altair Almeida.

6. publicaciones de investigación BIODANZA Y CIENCIA

A continuación se muestra una lista de publicaciones de investigación en revistas de todo el mundo hasta 2017. Los puntos 1-8 son competencia del Plan de Investigación de la Biodanza de Leipzig según lo discutido con Rolando:

Las publicaciones de BIODANZA en todo el mundo pueden descargarse en www.bionet.name.

6.1 Desarrollo y actualización del modelo teórico de Biodanza

La ventaja de la ciencia es la reflexión crítica. En la tesis de habilitación de Stueck (2007), el requisito era escribir una reflexión crítica sobre la teoría de BIODANZA.

(1) Reflexión crítica sobre el modelo teórico de BIODANZA: Stueck, M. (2007). Desarrollo y evaluación empírica de un concepto de gestión del estrés mediante Biodanza y yoga para profesores, Habilitación, Facultad de Biociencias, Universidad de Leipzig.

(2) Stück, M. (2008). Desarrollo y actualización científica del modelo teórico. Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Bailar por la salud..., Schibri: pp. 103 - 104.

6.2 Investigación básica experimental en ciencias de la vida sobre el efecto de la Biodanza

Bajo este epígrafe figuran estudios sobre Investigación de laboratorio, Investigación psiconeuroinmunológica y BIODANZA, Fisiología y BIODANZA a partir de 1998.

6.2.1 Fisiología y Biodanza:

(1) Stueck, M., Balzer, H.-U. et al. (2008). Panorama general, conclusiones de la Estudios sobre BIODANZA. En: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, ¿Danza para la salud?, Schibri: pp. 105 - 178.

(2) Stück, M., Balzer, H.-U. (2008). Biodanza y medición fisiológica de la curva modelo, en: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Zur Gesundheit tanzen?, Schibri: pp. 105 - 112.

(3) Stück, M.; Villegas, A., Perche, F.; Balzer H.-U. (2007). Nuevas formas de reducir el estrés en la Profesión docente: Biodanza y yoga como método orientado al cuerpo para reducir los estados de tensión psicovegetativos. Ergomed, 03/2007, 68-75 (alemán).

(4) Stueck, M., Balzer, H.-U. ua (2008). Mecanismos protectores psicofisiológicos en Biodanza (Inhibición de sobrecarga, hipersensibilidad), en: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Bailar por la salud..., Schibri: pp. 112 - 119.

(5) Balzer, H.-U., Stück, M. (2013). El significado psicológico de la hipersensibilidad. Biopsychologische Grundlagen des Lebens: Bionet / Fundamentos biopsicológicos de la vida 2/2013, 23-35.

(6) Stueck, M., Sonntag, A., Balzer, H.-U., Glöckner, N., Rigotti, Th., Schönichen C. & Hecht K. (2005). Estados de hipersensibilidad de la actividad electrodérmica y experiencia de estrés en el Profesión docente. (Correlatos psicofisiológicos de la empatía) *Psychomed*, 17 (2), 109-114.

(7) Stueck, M., Balzer, H.-U. ua (2008). Biodanza y medición fisiológica en la Día/noche antes, durante y después de Biodanza (48 horas de seguimiento de la reacción cutánea y su significado psicológico), Marcus Stueck & Alejandra Villegas, *¿Dancing for Health?* Schibri: pp. 105 - 112.

6.2.2 Hormonas, sistema inmunitario (psiconeuroinmunología y Biodanza):

(1) Stueck, M., Sack, U. et.al. (2008). Pruebas endocrinológicas e inmunológicas Efectos de la Biodanza. En: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, *Zur Gesundheit tanzen?*, Schibri: S. 119 - 134.

(2) Stueck, M., Villegas, A., Schröder, H., Sack, U., Terren R., Toro V. & Toro R. (2004). Biodanza en el espejo de la ciencia: Investigación sobre la psicológica, fisiológica y efectos inmunológicos de la Biodanza. *Revista Moving on. Asociación de Danzaterapia de Australia*, 3 (2).

(3) Stück, M.; Villegas, A.; Schröder, H.; Sack, U.; Terren R.; Toro V.; Toro R. (2004). Biodanza en el espejo de la ciencia: Investigación psicológica, fisiológica y los efectos inmunológicos de Biodanza. *Artes en Psicoterapia*, 31 (3), 204 (resumen).

(4) Stück, M.; Villegas, A.; Bauer, K.; Terren R.; Toro V.; Sack U. (2009). Evaluación del proceso psicoimmunológico en Biodanza. En *Signum Temporis. Pedagogía y Psicología*, Número 2/1/2009.

(5) Stück, M., Villegas, A. (2013). Efecto de un programa de danza basado en la evidencia (TANZPRO- Biodanza) para niños de jardín de infancia de cuatro a seis años sobre la inmunoglobulina A, la testosterona y la frecuencia del pulso. *Problemas de la educación en el siglo XXI*, 56/2013, 128 - 143.

(6) Stück, M.; Villegas, A.; Lahn, F.; Bauer, K.; Tofts P.; Sack, U. (2016). Biodanza para Niños de jardín de infancia (TANZPRO - Biodanza): Cambios en los niveles de cortisol y en el reconocimiento de emociones. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, vol. 20, no. 10, 1-14 Routledge, Francis & Taylor.

(7) Stueck, M., Villegas, A. (2017) Impacto potencial de BIODANZA basado en la evidencia. programas para niños (TANZPRO-Biodanza) en escuelas y guarderías sobre psicología, Fisiología, hormonas y sistema inmunitario. En: *The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing*, Vicky Karkou, Sue Oliver, Sophia Lycouris, Nueva York: Oxford University Press, pp. 77-98.

6.2.3. estudio de la música de biodanza:

(1) Gloeckner; N.; Stück, M. (2008). Estudio piloto sobre el efecto de la música de biodanza. En: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, *Bailar por la salud...*, Schibri: pp. 134 - 137.

6.2.4 Efectos de las caricias y el contacto:

(1) Stueck, M., Balzer, H.-U. & Sack, U. et.al. (2015), Proyecto de laboratorio sobre el contacto: Publicación en curso.

6.3 Estudios cuasi experimentales de clases semanales de Biodanza

(desde 1998): Diseño experimental de grupo de control

6.3.1. 1999-2008: BIODANZA y el estrés: Investigación sobre los efectos psicológicos y fisiológicos de la biodanza (Engl.: Investigación sobre los efectos de los aspectos psicológicos y fisiológicos de la Biodanza).

(con R.Toro: primer proyecto de investigación empírica a escala mundial)

(1) Villegas, A., Stueck, M., Terren, R., Toro, V., Schröder, H., Balzer, H.-U., Hecht, K. & Mazzarella, L. (1999). Efectos psicológicos y fisiológicos de la Biodanza. En Conexión Abierta UAI B. Aires. (2/1999), 15-18 (español).

(2) Villegas, A., Stueck, M., Terren, R., Toro, V., Schröder, H., Balzer, H.-U., Hecht, K. & Mazzarella, L. (2000). Investigaciones sobre los efectos psicológicos y fisiológicos de Biodanza. En Biodanza/AEIB: Revista Anual. (1/2000), 37-42 (alemán/inglés/italiano/español).

(3) Villegas, A. (2008) El camino bailado - Procesos y efectos de la biodanza. Estrasburgo: Schibri-Editorial.

6.3.2 Tesis doctorales desde 2005 (Doctorado⁵ , Habilitaciones)

(1) Primera tesis doctoral cualitativa (PhD) en todo el mundo: (1) Pereira, B. (2005).

(2) Primera tesis doctoral cuantitativa (PhD) mundial: (2) Villegas A. (2006). Evaluación del proceso de

BIODANZA. Disertación. Facultad de Biociencias, Universidad de Leipzig.

Nota sobre el libro **El Camino Bailado**: Este libro representa la primera disertación sobre Biodanza basada en datos de investigación empírica. Fue escrito y producido en la Universidad de Leipzig y aquí se hace accesible a un público amplio. El método de intervención de Biodanza, orientado a la danza, se basa en la interacción de música, movimiento, encuentros interpersonales y vivencias. En el marco de este estudio, las sesiones de Biodanza se celebraron regularmente durante un período de diez semanas. Los efectos de estas sesiones se verificaron aplicando variables de salud psicológica y de capacidad para afrontar el estrés. La parte teórica del estudio explica los elementos básicos de la Biodanza. Esta parte también muestra la necesidad de incluir el cuerpo y la danza en la psicoterapia. Los resultados de este trabajo muestran que la Biodanza promueve la salud y el desarrollo de la personalidad.

(3) Primera habilitación cuantitativa mundial: Stueck, M. (2007). Desarrollo und empirische Evaluation eines Stressbewältigungskonzeptes unter Einsatz von Biodanza und Yoga für Lehrer (Habilitationsschrift). Facultad de Biociencias, Universidad de Leipzig (alemán).

⁵ Doctor en Filosofía

(4) Visión general de las disertaciones sobre BIODANZA: Stück, M. (2012) Ed. Biopsychologische Grundlagen des Lebens/BIONet: Disertaciones sobre Biodanza. Estrasburgo: Schibri-Verlag.

DESCARGA: www.bionet.name

6.3.3. 2004-2008: Reducción sistémica del estrés (SYSRED) en las escuelas utilizando BIODANZA (BIODANZA y promoción de la salud)

(1) Stück, M. (2004). La gestión del estrés en la escuela: una investigación empírica de un modelo de gestión del estrés.

Sistemas de Gestión. Social Work Practitioner-Researcher, 16 (2), 216-230.

(2) Stück, M. (2011). El concepto de reducción sistémica del estrés (SYSRED) en la pedagogía medio ambiente utilizando Biodanza. Problemas de la educación en el siglo XXI, 29/2011, 119 - 134.

(3) Stück, Marcus (2010). "Promover la comunicación y reforzar la identidad". Relacionado con el sistema

Reducción del estrés (SYSRED) en el ámbito pedagógico - Un resumen- , en: Beiträge sobre Psicología Educativa y de la Rehabilitación. Aprendizaje, adaptación y estrés Disorders, ed. por Evelin Witruk, Frankfurt am M.: Peter Lang, pp. 465-480.

(4) Stück, M., Villegas, A., Terren, R., Toro, V., Mazzarella, L. & Schröder, H. (2008). Danza ¿el estrés? La biodanza como nuevo método de intervención psicológica orientada al cuerpo para la gestión del estrés de los profesores. Ergomed, 02/2008, 34-43 (alemán).

(5) Stueck, M. (2008) Nuevos caminos: yoga y biodanza en la reducción del estrés para profesores, Estrasburgo: Schibri-Verlag (11).

(6) Stueck, M., Villegas, A. (2012). La Biodanza como intervención promotora de salud para docentes, en Fundamentos biopsicológicos de la vida: BIONet, 1/2012, 33-39.

6.3.4. 2008 - BIODANZA, estrés, bienestar: Efectos sobre la salud de un Curso de biodanza.

(1) Stueck, M. Villegas, A. (2005). Efectos de un curso de Biodanza de 1 año. En: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Bailar por la salud..., Schibri: pp. 212 - 213.

(2)Giannelli M. T., Giannino P., Mingarelli A. (2015). Efectos sobre la salud de un curso de biodanza de un año: un estudio empírico. Publicado en Psicología della Salute (Psicología de la Salud). Franco Angeli Número 1/2015, pp. 84-107.

(3) Stück, M.; Tofts, P.S. (2016). Efecto de la Biodanza en la reducción del estrés y el bienestar - un Panorama de la calidad y los resultados de los estudios. De Gruyter: Signum Temporis. 8 (1), 57-66.

(4) Lopez-Rodriguez, M., Baldrich-Rodriguez, I., Ruiz-Muelle, A., Cortes-Rodriguez, A.E., Lopezosa-Estepa, T., Román P. (2017). Efectos de la Biodanza sobre el estrés, la depresión y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Revista de medicina alternativa y complementaria.

23 de julio (7), 558-565.

6.3.5 Resumen de la investigación empírica de BIODANZA en todo el mundo (2008)

(1) Stueck, M. & Villegas, A. (2008). Bailando hacia la salud. Investigación empírica de BIODANZA en: M. & A. Stueck Villegas (eds.), Biodanza en el espejo de la ciencia. 1er vol. Estrasburgo: Schibri-Verlag (publicado en cuatro idiomas: alemán, italiano, español e inglés).

6.3.6. BIODANZA CON PERSONAS MAYORES (2008)

(1) Fidora; N.; Mader-Freyhoff, G. & Stueck, M. (2007). Biodanza con personas mayores. Leipzig: Pinguine & Polar Bear Edition (impresión bajo demanda: marcus.stueck@bionet.-research.com).

6.3.7 Biodanza y fibromialgia

(1) Carbonell-Baeza, A., Jonatan R. Ruiz, Virginia A. Aparicio, Clelia M. Martins-Pereira, M. Claudia Gatto-Cardia, José M. Martínez, Francisco B. Ortega, Manuel Delgado-Fernández (2014). Intervención multidisciplinaria y Biodanza para el tratamiento de la fibromialgia. Acta Reumatol. port, 2012, 37, 240-250.

6.3.8 BIODANZA con pacientes de psicoterapia (2000 - 2003)

(1) Villegas, A., Stueck, M., Schröder, H. (2008). El efecto de Biodanza en pacientes de psicoterapia. En: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Bailando por la Salud?, Schibri: pp. 182 - 192.

6.4 Investigación cuasiexperimental sobre ampliaciones de Biodanza (desde 2006)

(1) Stueck, M. & Villegas A. (2008): El impacto de las extensiones de biodanza. En: Marcus Stück & Alejandra Villegas, Bailar por la salud..., Schibri: pp. 238 - 243.

6.5 Estudios Interculturales de Biodanza (desde 2005)

(1) Stueck, M. & Villegas A. (2008): Los efectos interculturales de la Biodanza: Estudio entre... Argentina y Alemania. En: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, ¿Danza para la salud?, Schibri: pp. 214 - 238.

(2) Stück, M.; Villegas, A.; Svence G. (2011). BIODEJAS metode-dzīves dejas zinātniskais Conceptos. En Integral-publishing, Letonia.

(3) Stueck, M. (2018) El cubo de la salud⁶ : Gestión biocéntrica de la salud (BGM) en empresas e instituciones. Actas de la 8ª Conferencia Internacional en Shiraz/Irán.

6.6. estudios sobre la calidad de la formación de los profesores de Biodanza (desde 2003), especialmente sobre ética

(1) Stueck, M. & Villegas A. et al. (2008): Investigando el conocimiento de los medios y la biodanza. En: Marcus Stück & Alejandra Villegas, Bailar por la salud..., Schibri: pp. 246 - 248.

⁶ Véase también "Cubo sanitario"

(2) Stueck, M. & Villegas A. et al. (2008): ¿Qué personalidades acuden a BIODANZA? En: Marcus Stueck & Alejandra Villegas, Bailar por la salud..., Schibri: pp. 248 - 250.

6,7 Biodanza con niños (desde 2008)

2009/2010: BIODANZA y PTSD⁷, por ejemplo, después de catástrofes naturales para niños

(1) Witruk, E., Reschke, K. & Stueck M. (2009). Estrés psicológico del personal de los servicios de emergencia - y psicológicos de la ayuda de emergencia a las víctimas de la catástrofe del tsunami en Sri Lanka y Indonesia en Trauma y Violencia (utilizando BIODANZA). En Trauma y violencia. Klett-Cotta 03/2009, 196-208.

(2) Stück, Marcus; Schlegl, Sandra; Villegas, Alejandra; Riha, David; Törpsch, Alexander; Düben, Madlen (2010). La clasificación de las intervenciones orientadas al cuerpo en el tratamiento de los trastornos postraumáticos en la infancia y la adolescencia, en: Beiträge zur Ausbildung und zur Psychologie de la Rehabilitación. Trastornos de Aprendizaje, Adaptación y Estrés, Ed, Fráncfort del Meno: Peter Lang, pp. 427-454.

(3) Senerath, S. (2009). Programa de intervención integrada (utilizando TANZPRO-Biodanza). después de desastres naturales para el tratamiento del TEPT⁸ en niños. Disertación. Facultad de Biociencias de la Universidad de Leipzig.

2010/2013: BIODANZA y Escuela de Empatía:

(4) Stueck, M., Villegas, A., Toro, R. (2010). Aspectos no verbales de la comunicación respetuosa. - El norte se encuentra con el sur o cómo los osos polares llegaron a conocer a los pingüinos. (Escuela de Empatía para educadores) en: M. Stueck (ed.), Contribuciones a la educación sanitaria. Vol. 8 Estrasburgo: Schibri Editorial.

(5) Stück, M., Schoppe, S., Lahn, F. y Toro, R. (2013). De qué sirve estar en el sin pasar a la acción? En ErgoMed / Praktische Arbeitsmedizin, 6/2013 (37) 38-46.

(6) Stück, M. (2013). Escuela de empatía: Introducción y primeros resultados. En: Contribuciones a la Psicología Educativa y de la Rehabilitación. Aspectos históricos e interculturales de Psychologie, ed. por Evelin Witruk, Fráncfort del Meno: Peter Lang.

(7) Stück, M. (2013). Los fundamentos de una teoría de la autoorganización Redes empáticas: Orígenes históricos. En: Contributions to Pedagogical and Psicología de la Rehabilitación. Aspectos históricos e interculturales de la psicología, ed. por Evelin Witruk, Fráncfort del Meno: Peter Lang.

⁷ Trastorno de estrés postraumático

⁸ trastorno de estrés postraumático

2010: BIODANZA y el Plan Director "Educación Saludable".

(8) Stück, M. (2010). Niños, investigadores, educadores: ¡la educación infantil a prueba! (Masterplan "Educación Saludable" utilizando BIODANZA). En M. Stueck (ed.), Contributions to the Salud educativa. Estrasburgo: Schibri-Verlag.

(9) Stück, M. (2015). Biodanza - ¡La inclusión sólo funciona con los ojos cerrados! Manual de prácticas Niños menores de 3 años, número 14.

2010: Autorregulación acuática con Biodanza para niños

(10) Stück, Marcus (2010). Autorregulación acuática con Biodanza para niños. Intervención preventiva para mejorar la conducta de apego, en: Contribuciones a la Educación. y Psicología de la Rehabilitación. Learning, Adjustment and Stress Disorders, ed. Evelin Witruk, Frankfurt am M.: Peter Lang, pp. 359-366.

2013: The impact of an evidence-based biodanza programme (TANZPRO-BIODANZA) for Niños de jardín de infancia (4-6 años) sobre psicología, fisiología, sistema inmunitario y sistema endocrino.

(11) Stueck, M., Villegas, A. (2013). Efectos de un programa de danza basado en la evidencia (TANZPRO-Biodanza) para niños de jardín de infancia de cuatro a seis años sobre la inmunoglobulina A, la testosterona y la frecuencia cardíaca. [Effects of an evidencebased dance programme (TANZPRO-Biodanza) for kindergarten children aged four to six on immunoglobulin A, testosterone and heart rate]. Problemas de la educación en el siglo XXI, 56/2013, 128 - 143.

(12) Stück, M.; Villegas, A.; Lahn, F.; Bauer, K.; Tofts P.; Sack, U. (2016). Biodanza para Niños de jardín de infancia (TANZPRO-Biodanza): Informe sobre los cambios en los niveles de cortisol y el reconocimiento de emociones]. Body, Movement and Dance in Psychotherapy, Vol. 20, No. 10, 1-14, Routledge, Francis & Taylor.

(13) Stueck, M., Villegas, A. (2017) Potential Effects of Evidencebased BIODANZA Programmes for children (TANZPRO-Biodanza) in Schools and Kindergartens on Psychology, Physiology, Hormones and the Immune System. [Possible effects of evidence-based BIODANZA programmes for children (TANZPRO-Biodanza) in schools and kindergartens on psychology, physiology, hormones and the immune system]. En: The Oxford Handbook of Dance and Well-being, Vicky Karkou, Sue Oliver, Sophia Lycouris, Nueva York: Oxford University Press, S. 77-98.

(14) Greaves, V., Stueck, M., Svence G. (2015) CHANGES IN EMOTIONAL AND SOCIAL COMPETENCIES OF 1st CLASS CHILDREN IN THE DANCE PRO-BIODANZA INTERVENTION GROUP. SOCIEDAD. INTEGRACIÓN. EDUCACIÓN. Actas de la conferencia científica internacional, volumen 1 (2016).

6.8. publicaciones en revistas científicas, metodología de los estudios BIODANZA

Este es un punto importante del Plan Director. Centrarse en publicaciones muy reconocidas.

(1) Stück, M. (2008). Metodología y procedimientos estadísticos para los estudios BIODANZA. En: Marcus Stück & Alejandra Villegas, Bailar por la salud..., Schibri: pp. 256-261.

(2) Stück, M.; Tofts, P.S. (2016). Efectos de la Biodanza en la reducción del estrés y el bienestar - Una revisión de la calidad del estudio y los resultados. [Efectos de la Biodanza en la reducción del estrés y el bienestar - Una revisión de la calidad del estudio y los resultados. Revisión de la calidad y los resultados de los estudios]. De Gruyter: Signum Temporis. 8 (1), 57-66.

(3) Stueck, M., Seeling, F., Rigotti, Th., & Lander J.-H. (2006). Método de análisis de la Diferencial semántico. En E. Witruk, J.-H. Lander (Eds.), Cognitive Psychology. Análisis de las funciones de memoria. Herzogenrath: Shaker Verlag.

6.8.1 Nuevas publicaciones escritas especialmente para los profesores de Biodanza

Stueck, M. & Villegas, A. (2018) Introducción en BIODANZA Y CIENCIA para Biodanzateachers: Introducción en los fundamentos científicos de BIODANZA (Parte 1 y 2) Leipzig: Edición Pingüino Oso Polar (impresión bajo demanda) marcus.stueck@bionet-research.com [Introducción a BIODANZA & CIENCIA para profesores de Biodanza: Introducción a los fundamentos científicos de BIODANZA (Parte 1 y 2)].

Stueck, M. (2018) 'La discusión final. Entrevistas con Rolando Toro sobre la ciencia dentro de Biodanza, Leipzig: Penguin Polar Bear Edition: marcus.stueck@bionet-research.com [La entrevista final. Entrevistas con Rolando Toro sobre la ciencia dentro de Biodanza].

Stueck, M. (2018). Las danzas secretas del amor abundante. Escuela de la vida. Leipzig: Penguin Edición Oso Polar (impresión bajo demanda): marcus.stueck@bionet-research.com [Las danzas secretas del amor. Escuela de vida].

Stueck, M. (2018). La ciencia completa. Leipzig: Edición del oso polar pingüino (impresión en demanda) marcus.stueck@bionet-research.com [La Ciencia Completa]

Stueck, M. (2018). El cubo de la salud: Fundamentos de la gestión biocéntrica de la salud. Leipzig: Edición Pingüino Oso Polar (impresión bajo demanda): marcus.stueck@bionet-research.com [El cubo de la salud: fundamentos de la gestión biocéntrica de la salud].

6.8.2 Obras en curso

El tema principal 2020-2023:

Estudios sobre el impacto de COVID-19 en el desarrollo humano y la sostenibilidad].

- Enfoque biocéntrico del estrés y mecanismos de afrontamiento según COVID (por ejemplo, intervenciones cuerpo-mente, yoga, meditación, biodanza, música, terapia artística, gestión biocéntrica de la salud en entornos laborales, asistenciales, sociales y educativos);

- Estrategias biocéntricas de postratamiento para la gestión de catástrofes;
- Perspectivas sobre el cambio de actitud hacia las cuestiones medioambientales después de COVID;
- Desarrollo biocéntrico de valores éticos sostenibles a través de COVID-19;
 - Maduración biocéntrica personal según COVID.

Los estudios se resumen en una publicación en Frontiers of Psychology:

<https://www.frontiersin.org/research-topics/15886/biocentric-development-studies-on-the-consequences-of-covid-19-towards-human-growth-and-sustainability>

Teoría científica biocéntrica sobre la pandemia

Stueck, M. (2021) La teoría de la gestión de pandemias. COVID-19 y el desarrollo biocéntrico. Informe de Psicología de la Salud. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.103123>

Teoría Biocéntrica Relativa de la Salud (RBGT)

Esta teoría se viene desarrollando desde 2020. Describe científicamente lo que distingue el enfoque biocéntrico del antropocéntrico a la hora de ver el mundo y actuar en él, pero también lo que los une. Es una teoría científica, pero también un camino práctico. En algunos casos, se desarrollan y justifican científicamente términos y conceptos completamente nuevos. Información sobre publicaciones al respecto en www.bionet-research.com o marcus.stueck@bionet-research.com

7. hitos de los últimos años

7.1 Primer hito: BIODANZA basada en pruebas en instituciones para aumentar el bienestar y reducir el estrés de los niños.

Marcus Stück y Alejandra Villegas

El cuerpo es el mayor órgano pensante de los niños. Esto significa que un niño siente este mundo, porque cuanto más pequeño es un niño, menos desarrollada está su corteza cerebral. Por lo tanto, la base del bienestar de los niños está relacionada sobre todo con la oportunidad de jugar (Krenz, 2006), de expresar sus instintos, así como sus necesidades y sentimientos, y de sentirse conectados con los demás (Stueck, 2010). Este bienestar en los niños necesita sobre todo el apoyo y la estimulación de los adultos y los profesores. (1) Si los adultos no están presentes, los niños no pueden experimentar plenamente el entorno con su cuerpo y no pueden desarrollar la conciencia de sí mismos, describe el biólogo Humberto Maturana. (2) En segundo lugar, el niño necesita un entorno relajado y sano y (3) en tercer lugar, conexiones empáticas con profesores y adultos.

Stueck define estos tres pasos -presencia, relajación y empatía- en el Plan Maestro de Salud.

La educación como base de las relaciones humanas. En este contexto, la empatía es la base del bienestar como conexión biológica, afectiva, cognitiva y conductual entre el niño y el profesor o los padres. Requiere confianza, autonomía, interés por los demás, renuncia a ambiciones de control. Stück y Villegas desarrollaron programas de biodanza basados en pruebas para que los profesores aumenten la empatía y el bienestar consigo mismos y con los demás, y especialmente con la naturaleza.

Además, el enfoque de intervención sistémica para reducir el estrés se probó en escuelas alemanas (Stück, 2007).

Esta teoría demuestra que aumentar el bienestar de los niños significa ante todo trabajar con los adultos con un enfoque sistémico y, sobre todo, expresar la propia identidad de forma no verbal. Uno de los métodos para lograr este objetivo es BIODANZA.

La Biodanza para niños fue adaptada por Cecilia Luzzi en Chile a partir del sistema de Rolando Toro en la década de 1980. Las experiencias de danza para niños se basan en bailes en la línea de la vitalidad, Afectividad, creatividad y trascendencia. En 2010, Marcus Stück y Alejandra Villegas dirigieron (Stueck, Villegas, 2013) en un proyecto del Ministerio de Sanidad y Educación en Alemania llevó a cabo la primera investigación del mundo sobre Biodanza con niños. Ellos han preparado este método para el trabajo en las instituciones mediante el desarrollo de un programa de Biodanza basado en la evidencia (TANZPRO-Biodanza® für Kinder / Der Tanz des Lebens / Weg vom Kopf zum Körper) como un parte no verbal de la escuela de empatía (SoE; Stueck, 2013). La parte verbal de la escuela de empatía es el programa basado en pruebas "Respectful Communication®" (Lenguaje del Vida / Camino del Cuerpo a la Cabeza) basado en la Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg (Müller, Pörschmann, 2010; Schoppe, Stück, 2012). La parte verbal y no verbal del desarrollo de la empatía está bien integrado utilizando Biodanza y con este concepto Biodanza se ha llevado a muchos entornos educativos en Indonesia, Letonia y Alemania. Este programa basado en la evidencia TANZPRO-Biodanza® para niños existe en una versión de jardín de infancia (diez sesiones para niños de 4-6 años) y una versión escolar (diez sesiones para niños de 7-12 años) y ha sido estudiado en la Universidad de Leipzig. Cada sesión se acompaña de música y se apoya en ejercicios activadores con música más rápida para fomentar no sólo la vitalidad sino también la creatividad de los niños.

A continuación, se utilizan ejercicios más tranquilos junto con música más lenta para favorecer la relajación y encuentros con ejercicios apropiados (en pareja). Estos pueden mejorar la percepción y aceptación de las emociones, así como la regulación emocional y la empatía con los demás. De este modo, se obtuvieron resultados en los estudios y se investigaron diversos parámetros bioquímicos, fisiológicos e inmunológicos.

Especialmente la reducción del nivel de testosterona en la saliva de los niños muestra efectos positivos del método sobre el sistema inmunológico hacia el desarrollo de una mayor sensibilidad (Stueck, Villegas, 2012). La reducción del cortisol y los efectos específicos de DANCEPRO-Biodanza sobre la frecuencia cardíaca y la presión arterial también muestran la mejora de los procesos de autorregulación física. Los resultados confirmaron que el rendimiento cognitivo en los niños (concentración y reconocimiento de emociones) puede desarrollarse a través del baile, y los efectos son mayores en promedio cuando los participantes tienen niveles más bajos de cortisol en la saliva después de las sesiones de DANCEPRO-Biodanza que cuando los niveles de cortisol son más altos. La reducción de cortisol medida sugiere que TANZPRO-Biodanza® (con su naturaleza prosocial que reduce el estrés) tiene la capacidad de promover el desarrollo de habilidades de reconocimiento de emociones y así aumentar las habilidades sociales en los niños pequeños (Stueck, Villegas, 2013). Esta investigación que utiliza el entrenamiento en biodanza TANZPRO-Biodanza basado en la evidencia se replicará en Letonia, principalmente con el objetivo de reducir el estrés crónico y la hipersensibilidad en los niños pequeños como base para un comportamiento no violento en las escuelas y jardines de infancia (Balzer, Stueck, 2013). El trabajo con los niños debe estar integrado en un Plan Maestro de Educación Saludable o metaplanes similares donde se incluyan los profesores y las circunstancias (Stueck, 2009, 2013), utilizando siete pasos: presencia, relajación, empatía, supervisión, habilidades pedagógicas y marco. También se ha aplicado una amplia investigación con profesores utilizando Biodanza (Stueck, 2007, Stueck, Villegas, 2008).

Conclusión: El bienestar de los niños proviene principalmente del apoyo y la estimulación de adultos y profesores y de la oportunidad de moverse libremente y expresar sentimientos y necesidades de forma autónoma. El artículo ofrece una visión de conjunto de algunos estudios sobre las funciones hormonales y efectos inmunológicos de los programas basados en la evidencia con Biodanza.

Literatura: véase bibliografía
[Foto]

Todas las publicaciones científicas están dedicadas a la profesora brasileña de Biodanza y nuestra amiga Fernanda Perche, que murió repentina e inesperadamente durante la primera investigación en B. Aires en 1998, murió repentina e inesperadamente. Una pérdida inconmensurable y un shock para todos nosotros. Ella vive en nuestros corazones. Sin ella, esta investigación no habría visto la luz.

7.2 Segundo hito: Conclusión de los estudios sobre BIODANZA para adultos - la base biológica del bienestar

Marcus Stück y Alejandra Villegas

El bienestar es ante todo un proceso biológico, inserto en contextos sociales y con efectos psicológicos. Por ejemplo, una cierta sincronía entre los latidos del corazón y la respiración es necesaria para el bienestar (distribución 4:1). Otras reacciones autonómicas (resistencia de la piel, potencial de la piel, temperatura de la piel), parámetros bioquímicos (cortisol, testosterona, inmunoglobulina A) y el bienestar también muestran estos efectos de sincronía (Balzer, 2008). Stück y Balzer estudiaron el parámetro hipersensibilidad de la piel y su efecto sobre el agotamiento y el burnout.

Las disfunciones biológicas y su influencia en el bienestar pueden regularse mediante el yoga, la meditación y la biodanza, como han demostrado diversos estudios de Stueck y Villegas. En sus estudios, comprobaron que los procesos de equilibrio autorreguladores se estimulan en diez sesiones de yoga y biodanza. Esto significa que la inmunoglobulina A aumenta significativamente después de cada sesión. En comparación con el yoga (método de relajación), la prevalencia de la inmunoglobulina pasa a un nivel superior en la danza y la expresión de emociones en Biodanza a partir de la séptima sesión. Así pues, se ha producido una autoorganización en el sistema regulador de la IgA.

La autoorganización es un proceso de inestabilidad y nueva estabilidad y puede medirse mediante diferentes parámetros (por ejemplo, la reacción de la piel) y modelos analíticos (análisis de series temporales biorritmométricas, Hecht y Balzer, 2000). Stueck, Villegas y Balzer pudieron demostrar que la inestabilidad del sistema vegetativo-emocional es significativamente mayor después de una sesión de biodanza, pero al mismo tiempo los participantes se sienten significativamente más alerta, tienen mejor humor y mayor vitalidad. Además, la excitación fisiológica fue significativamente mayor al día siguiente después de una sesión de Biodanza, acompañado de una mayor sensación de bienestar y menos mecanismos de protección (por ejemplo, la inhibición de la sobrecarga) para hacer frente a la excitación. De esto se puede concluir que la base biológica del bienestar tiene que ver con la estabilidad/inestabilidad en la regulación autonómica, con la expresión de la emoción, con la autorregulación. Un método eficaz para ello es la danza o Biodanza.

Los ejercicios de Biodanza estimulan directamente principalmente el sistema nervioso simpático y el sistema límbico-hipotalámico de forma natural, positiva y saludable (Stueck, Villegas, 2008).

El método de Biodanza fue desarrollado por Rolando Toro en la década de 1960. El objetivo de Rolando Toro era que las personas aprendieran a convivir bien y felices. Porque cuando las personas son felices, también son saludables, como han demostrado diversos estudios (véase psicología positiva, Seligman, 2002). Para ello, creó la Biodanza, un sistema de danzas en cinco líneas vivenciales: Vitalidad, Afectividad, Sexualidad, Trascendencia y Creatividad. La teoría de la Biodanza se basa en el concepto de integración humana a nivel personal, interpersonal y trascendental. En los años 90, Marcus Stück, Alejandra Villegas y sus colegas comenzaron a estudiar científicamente la BIODANZA en la Universidad de Leipzig y publicaron sus hallazgos sobre los efectos de la BIODANZA en el bienestar, como muestran los ejemplos al principio de esta presentación. En diferentes estudios han demostrado que la Biodanza tiene un efecto sobre el sistema fisiológico, psicológico e inmunológico (Villegas, Stueck y otros 1999, 2000, Villegas, 2006, Stueck, Villegas, 2004, 2007, 2008, 2009).

A través de estos cambios, la Biodanza es un método para mejorar los parámetros psicológicos, por ejemplo, la expresión de la identidad, es decir, la unidad entre el pensar, sentir y actuar. Así inducida la armonía, la unidad, la fluidez, el erotismo, el placer y la plenitud, se puede ver en el cambio de diferentes variables psicológicas (mayor optimismo, la relajación, la confianza en sí mismo, la eficacia, la capacidad de amor y empatía, Villegas 2006/2008, Stueck, 2007/2008, 2012). Este mayor potencial compensa los efectos negativos excesivos en el sistema debidos al estrés, la ansiedad, la depresión y la sublimación del instinto y la autoexpresión a un "comportamiento culturalmente más aceptable". Los estudios se realizaron en particular en el grupo de estudio de Leipzig con adultos (profesores, pacientes de psicoterapia, empleados), profesores y niños (véase la bibliografía). En el Bionet Journal 2012 (cf. www.bionet-research.com).

Literatura:

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. Nueva York: Free Press.

Svence, G.; Stück, M. (2011). *Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija Pozitīvās emocijas un izziņa pieaugušo mācīšanās procesa organizācijai. Pozitīvās emocijas un izziņa pieaugušo mācīšanās procesa organizācijai*. Rīga. RAKA 167.-176. ISBN 978-9984-46-212-7

Investigación de los autores sobre Biodanza

Ver bibliografía

[Foto]

"Explorar la Biodanza es como explorar un tesoro en las profundidades del océano o para ver un universo indefinido lleno de maravillas increíbles y hermosas".

Pieza Marcus

7.3 Tercer hito: Publicación 2016: Una visión general de siete estudios de Biodanza con discusión sobre la calidad de la investigación.

DE GRUYTER ABIERTO *Signum Temporis* 2016; 8(1):57-66

Artículo de investigación

Marcus Stück, Paul. S. Tofts

Efecto de la Biodanza en la reducción del estrés y el bienestar - una visión general de la calidad del estudio y los resultados

[Efectos de la biodanza en la reducción del estrés y el bienestar: revisión de la calidad y los resultados de los estudios].

DOI 10. 1515/sigtem-2016-0018

Resumen: La Biodanza es un nuevo enfoque para la salud y el bienestar. Su objetivo es trabajar con la danza y las experiencias de grupo para fortalecer los recursos intra e interindividuales, reducir el estrés y aumentar el bienestar. A partir de 2016, 13 estudios y una revisión sistemática de los estudios de Biodanza se han publicado.

La red de investigación BIONET fue creada para conectar a los investigadores y construir un consenso sobre las normas de alta calidad. En esta revisión, los autores resumieron siete estudios de Biodanza sobre la reducción del estrés y el bienestar. Los autores describen y establecen criterios para evaluar la calidad de la investigación, que se inspiró en las normas internacionales de investigación clínica y de intervención en ciencias sociales. En varios estudios, la Biodanza tiene efectos sobre la impaciencia, la capacidad de recuperación, la sensación de activación, la actividad simpática fisiológica (por ejemplo, la frecuencia cardíaca, la respuesta de la piel), el estado de ánimo elevado, el bienestar, el efecto inmunológico sobre la IgA y el aumento de la expresión de las emociones. Un estudio también mostró el efecto sobre la reducción del estrés. También hubo una gran diferencia entre los que eligen Biodanza (tienen un estado de reducción del estrés significativamente menor) y los otros grupos. En este estudio, la tasa de abandono fue alta (42%), en los otros estudios fue inferior al 10%.

Palabras clave: Biodanza, reducción del estrés, bienestar, salud, danza, yoga, revisión, metodología, trabajo corporal, diseño del estudio.

7.4 Cuarto hito: Investigación sobre hormonas y biocomportamiento tras un programa de Biodanza con niños en el Journal of Body, Movement and La danza en psicoterapia (Routledge)

Biodanza para niños de guardería (DANCEPRO-Biodanza): Informe sobre los cambios en los niveles de cortisol y el reconocimiento de emociones

Marcus Stück, Alejandra Villegas, Franziska Lahn, Katrin Bauer, Paul Tofts & Ulrich Sack

Páginas 75-89 | recibido el 19 de febrero de 2014, aceptado el 23 de noviembre de 2015, publicado en línea el 08 de marzo de 2016.

El programa "TANZPRO-Biodanza para niños", basado en pruebas, se puso en marcha en 2009. desarrollado por Marcus Stueck y Alejandra Villegas, basado en el concepto de Biodanza de Rolando Toro y Cecilia Luzzi (Biodanza Infantil). El programa de diez sesiones incluye elementos de danza, movimiento, encuentro y comunicación no verbal.

Hay dos versiones del programa, para niños de 4 a 6 años y para mayores Niños de 7 a 12 años. TANZPRO-Biodanza es la parte no verbal de un concepto de Escuela de Empatía, basado en un modelo de empatía integradora de Stueck (2013b, verbal Parte: "Comunicación respetuosa y no violenta"). En el estudio actual (diez niños de

4-6), se encontraron reducciones significativas de cortisol y mejoras en el reconocimiento de emociones y la concentración (en niños con niveles altos o moderados de precortisol). Esto apunta al potencial de DANCEPRO-Biodanza para promover la reducción del estrés y provocar un aumento de la competencia social. A pesar de las limitaciones metodológicas, el presente estudio es un proyecto piloto válido y proporciona una primera visión de los efectos de la danza sobre las respuestas y la modulación neurohormonal en niños de 4 a 6 años.

Palabras clave: Biodanza para niños basada en la evidencia, TANZPRO-Biodanza, Escuela de la Empatía, Biodanza y modulación de neurohormonas, Biodanza y habilidades de reconocimiento de emociones, educación saludable en jardín de infantes/preescolar.

7.5 Quinto hito: Ponencias sobre Biodanza en el 31º Congreso Mundial para Psicología en Yokohama / Japón [2016]

No.4005274: Los efectos de la intervención en grupos con agua caliente (TANZPRO - BIODANZA Acuática) sobre la armonía psicobiológica y los patrones de apego parental.

[No.4005274: The effects of a warm water group intervention (TANZPRO - BIODANZA Acuática) on psychobiological harmony and parental attachment patterns].

Marcus Stueck¹ , Alejandra Villegas¹ , Dian S. Utami² , Katrin Bauer² , Ulrich Sack²
¹ DPFA Universidad de Ciencias Aplicadas de Sajonia, ² Universidad de Leipzig

TANZPRO-Biodanza Acuática es un programa basado en pruebas según el modelo BIODANZA del psicólogo y antropólogo chileno Rolando Toro (2008) y BIODANZA Acuática obra de Eliane Matuk (2006). Contiene ejercicios en agua caliente para el cuerpo (36,7 grados centígrados) como Flujo en parejas y en grupos y trance de ser elevado. Un grupo afectivamente sensible crea un útero maternal. El estado de agua caliente modifica la actividad motora, cognitiva y emocional (potencial cutáneo, resistencia cutánea, "EMG"). Se observa un aumento de los parámetros inmunitarios (IgA), disminución del cortisol y de la testosterona. Se midieron los cambios en el concepto interno del tiempo, la percepción del padre y la madre, los patrones de vinculación de la propia relación, un aumento de la sensibilidad, un cambio en los parámetros fisiológicos y los mecanismos de acción de TANZPRO-Biodanza Acuática.

Los resultados muestran que esta intervención grupal en agua caliente (TANZPRO - BIODANZA Acuática) podría enriquecer la orientación corporal en psicoterapia para trabajar los problemas de apego temprano y mejorar profundamente la armonía de cuerpo y mente. Se recomendó su uso en orfanatos, escuelas y guarderías.

No.3100948. Estudio empírico de los factores psicológicos y la intervención para aumentar la armonía psicológica tras el terremoto de Nepal

[Estudio empírico de los factores psicológicos y las intervenciones para mejorar la armonía psicológica tras el terremoto de Nepal].

Marcus Stueck¹ , Dian S. Utami² , Maya Boehm³ , Hans-Ullrich Balzer⁴

1 DPFA Universidad de Ciencias Aplicadas de Sajonia, 2 Universidad de Leipzig, 3 GIZ Sociedad para la Cooperación Internacional Katmandú, 4 Universidad Humboldt de Berlín

La catástrofe del terremoto de 2015 en Nepal causó problemas psicológicos entre los afectados, que los

preocupado por la armonía psicológica. Por ello, realizamos un entrenamiento multiplicador (es decir, pintura, expresión emocional e interacción social con Biodanza, relajación con yoga) para 50 cooperantes en las zonas afectadas de Nepal. Las preguntas del estudio son en qué medida afecta el terremoto a la armonía psicológica y qué factores contribuyen a su aumento.

Este estudio midió el estrés postraumático, el sentido de la coherencia, la hipersensibilidad, la resiliencia y datos psicofisiológicos (por ejemplo, frecuencia cardíaca, hipersensibilidad cutánea). Los resultados muestran tendencias de alto nivel hacia el estrés postraumático, la hipersensibilidad y la hipersensibilidad cutánea (el 90% de los sujetos perdieron sus hogares). Hubo diferencias significativas tras la intervención en los factores psicológicos según el sexo, el tipo de vulnerabilidad, la edad, la implicación personal y la implicación de los familiares. En cuanto al robo, la evitación, la sobreexcitación, la hipersensibilidad y la sensación de coherencia, se predijo una puntuación del 52,2% del factor de resiliencia. Se observó una reducción de la excitación en el 95% de los participantes medida tras un método de relajación mediante la frecuencia cardíaca.

7.6 Sexto hito: Publicación en 2017 en Oxford Handbook of Dance and Bienestar: Con artículos de investigadores de todo el mundo y un artículo sobre BIODANZA con niños: [Sexto hito: publicación en 2017 en el Oxford Handbook of Dance and Wellbeing: con artículos de investigadores de todo el mundo y un artículo sobre BIODANZA con niños:]

Stueck M., Villegas A. (2017) Programas BIODANZA para niños basados en la evidencia. (DANCEPRO-Biodanza) en escuelas y guarderías: algunas implicaciones para la psicología, Fisiología, hormonas y sistema inmunitario. En: The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing, Vicky Karkou, Sue Oliver, Sophia Lycouris, Nueva York: Oxford University Press, S. 77-98.

La siguiente es la imagen de la portada del libro **THE OXFORD HANDBOOK OF DANCE AND WELLBEING**
por Vicky Karkou, Sue Oliver, Sophia Lycouris

Siguen siete páginas del índice de este libro, que no se reproducen aquí. Esto incluye bajo 4. la referencia al ensayo de Stueck M., Villegas A. (2017):

Programas BIODANZA para niños basados en pruebas (TANZPRO-Biodanza) en Escuelas y jardines de infancia: algunos efectos sobre la psicología, la fisiología, las hormonas y el sistema inmunitario.

Por motivos de copyright, sólo podemos ofrecer una breve reseña del artículo. Consulte la lista de artículos en el sitio web de BIONET para descargar los artículos completos sobre la investigación.

Extracto de:

Capítulo 4

PROGRAMAS DE BIODANZA PARA NIÑOS BASADOS EN PRUEBAS (DANCEPRO-BIODANZA) EN ESCUELAS Y GUARDERÍAS

Algunos efectos sobre la psicología, la fisiología, las hormonas y el sistema inmunitario

.....
MARCUS STUECK Y ALEJANDRA VILLEGAS

..... desde 2010 Desarrollo de programas de Biodanza basados en pruebas para instituciones (en un proyecto del Ministerio Federal de Sanidad alemán).

Tabla 4.2. Una visión general de las sesiones y temas relacionados basados en TANZPRO - Biodanza.		
Pida	Tema	Idea (valor orientado a la vida)
1	Viaje a España	Amor y cuidado
2	Viaje a Egipto	Alegría
3	Viaje a Tanzania	Ocio y valor
4	Viaje a Chile	Deseos y riesgo
5	Viaje a Brasil	Sentirse seguro y acogido
6	Viaje a México	Diversidad y amistad
7	Viaje a Irlanda	Aceptación e integración
8	Viaje a Rusia	Humildad y equidad
9	Viaje a China	Creatividad y solidaridad
10	Viaje a Alemania	Comunicación respetuosa

Algunos resultados:

Cambio en los niveles de cortisol en niños de jardín de infancia a través de TANZPRO-Biodanza.

Este estudio mostró el cambio en el cortisol de niños de guardería tras diez sesiones de TANZPRO-Biodanza. Los niños que inicialmente tenían niveles altos de cortisol parecían "normalizarse", mientras que aquellos con niveles bajos de cortisol ya parecían estar "normalizados" (Stueck et al. 2015). Además, los resultados de este estudio sugieren que existe un efecto autorregulador de las sesiones de Biodanza DANCEPRO en niños en edad preescolar.

Efectos sobre el reconocimiento emocional y su relación con la reducción del cortisol.

El mismo estudio (diez niños de 4-5 años; diez sesiones de DANCEPRO-Biodanza) confirmó que el rendimiento cognitivo de los niños (por ejemplo, el reconocimiento de emociones, medido con el Test de Reconocimiento de Emociones según el Sistema de Test de Viena, en el que los niños tenían que reconocer diferentes emociones en fotografías) podía desarrollarse a través del baile.

De media, los efectos fueron mayores cuando los participantes tenían niveles iniciales de cortisol en saliva más altos (antes de las sesiones de Biodanza TANZPRO) que aquellos con niveles de cortisol más bajos (Stueck et al. 2015).

La frecuencia cardíaca y la mejora de la autorregulación fisiológica

En el mismo estudio, en el que se examinó la frecuencia cardíaca de cada niño antes y después del curso de Biodanza DANCEPRO, se observó una disminución significativa del valor medio, que fue estadísticamente significativa ($p=0,04^*$, $d'=0,77$, $1-\beta=0,68$). Los grupos de nivel bajo y alto mostraron un cambio significativo en la frecuencia cardíaca (media de diez sesiones) entre el antes y el después de la sesión hacia el valor del grupo de frecuencia cardíaca media (ver Tabla 4.3).

7. 7. Séptimo hito: Aplicación del Cubo de Salud ["Health-Cube"] como herramienta científica para la Gestión Biocéntrica de la Salud (GBS) para su uso en catástrofes y emergencias en Irán.

Prof. Dr. M. Stueck, Academia Internacional de Investigación (IBRA)

El "Cubo de la Salud" es una herramienta científica de reflexión e intervención para niños y adultos. Fue desarrollado por Marcus Stueck en la Universidad de Leipzig en 1999-2011 para la Gestión Biocéntrica de la Salud (GBS) en instituciones y empresas (Stück, 2007, 2011, 2018). Se modificó para otros grupos objetivo (por ejemplo, para la gestión de catástrofes y para la gestión sanitaria en hospitales) con el fin de identificar patrones de riesgo mental en el trabajo. Algunos aspectos se estudiaron en el laboratorio de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Sajonia (DPFA) en Leipzig. En Irán, el uso del "cubo sanitario" para personas en situaciones extremas, p. ej. para conductores de emergencia o personal de ayuda en catástrofes. La mayoría de las soluciones y preparativos en este ámbito son conceptuales y racionales (las llamadas soluciones oso polar, por ejemplo, preparación y formación cognitivas, intervenciones basadas en el lenguaje, Stueck, 2012). Con el "cubo de la salud" aseguramos vías de solución racionales y voluntad de logro en equilibrio con vías de solución afectivas, orientadas a las relaciones y voluntad de logro (las llamadas soluciones pingüino, por ejemplo, la biología de la confianza y la empatía, por ejemplo, con el aumento de la oxitocina, Stueck, 2010). La última evaluación en relación con la aplicación con el Cubo de la Salud fue realizada por Knoche y Wittwer (2018) en un jardín de infancia en Leipzig.

El "cubo de la salud" consta de siete áreas:

(1) Enfoque biocéntrico y acción afectiva: Este paso es el más importante. Debe aplicarse en cualquier intervención para preparar a las personas ante emergencias y catástrofes o para tratar a las personas tras situaciones de emergencia y catástrofe. Las actitudes biocéntricas y las acciones afectivas son el principio, el proceso y el fin de todas las actividades [...] y conectan a las personas con la naturaleza, con los demás y consigo mismas.

Los principios biocéntricos fueron desarrollados por Rolando Toro (1995). Biocéntrico significa Percepción, desarrollo y actuación de actitudes afectivas asociadas al proceso vital y pertenecientes a los fundamentos del ser humano (amor, autoestima, presencia, honestidad, solidaridad, cohesión, importancia de la comunidad y la amistad, relajación, empatía y confianza, conexión conmigo mismo, con los demás y con la naturaleza, ver también Maturana, 2003, Toro, 2008, Stück, 2010).

Hemos desarrollado o utilizamos cuatro intervenciones básicas generales:

(a) escuela de presencia, (b) escuela de empatía, (c) escuela de confianza, (c) escuela de vida (Toro, 2008, Stueck, 2011, Stueck, Villegas, 2008).

La importancia de la confianza para preparación mental para los terremotos se ha destacado como muy necesaria en dos estudios iraníes (Ranjbar, 2017; Roudini, 2017). Entre las habilidades biocéntricas afectivas "pingüinas" importantes para la preparación mental, además de las anteriores, se incluyen: aprender a expresar sentimientos y emociones juntos, agudizar el instinto, desarrollar la

confianza, la empatía y la sensibilidad hacia uno mismo, los demás y la naturaleza, y percibir esto de una manera basada en los sentimientos, experiencial y afectiva de aprender juntos.

Sobre todo, aprender a confiar de nuevo en la naturaleza antes y después de las catástrofes y, en general

reforzar nuestra conciencia natural de nuestro entorno (Escuela de Vida, Escuela de Confianza).

Según

catástrofes, es importante proporcionar la mayor sensibilidad y actitud biocéntrica posible, por ejemplo, creando zonas expresivas para mujeres y hombres donde puedan encontrar compañeros para expresar su dolor, cuidados empáticos y atemporales y la posibilidad de abrazos para que puedan recuperar la confianza en la naturaleza (Escuela de Empatía, Confianza, Vida y Presencia). En el caso de los conductores de rescate, por ejemplo, significa entrenar la relajación como base de la acción afectiva para ellos mismos (Escuela de Presencia y Escuela de Empatía).

(2) Necesidades y deseos existenciales: "Todo lo que la gente hace, lo hace a causa de sus Necesidades y deseos" (Rosenberg, 2008, Stueck, Escuela de empatía, 2018).

"El Cubo de la Salud" ayuda a descubrir las necesidades existenciales y los verdaderos sentimientos y a expresarlos a los demás. Estas habilidades son cruciales e importantes antes, durante y después de catástrofes y emergencias.

(3) Evaluación del estado de salud: Aquí tenemos (a) una evaluación psicológica relativa, por ejemplo, al estrés crónico, las reacciones psicosomáticas, los rasgos de personalidad, los aspectos biográficos y sociales y los patrones de comportamiento y experiencia relacionados con el trabajo. (b) Laboratorio móvil de salud, por ejemplo, medición de la hipersensibilidad como parámetro de estrés crónico, diagnóstico fisiológico del estrés y seguimiento durante 24 horas, medición de los estados emocionales de los socorristas enterrados tras los terremotos, por ejemplo, con SMART Watch, otras soluciones técnicas.

(4) Revisión de las condiciones ambientales, por ejemplo, las condiciones de trabajo de los conductores de emergencia.

de los hospitales y las condiciones de los supervivientes.

(5) Evaluación de recursos: por ejemplo, resiliencia comunitaria ante desastres (CDR, Abbas Ostadtaghizadeh, Kankeh et al., 2016), recursos psicológicos (por ejemplo, sentido de coherencia, Autoeficacia, recursos espirituales, apoyo social (Stueck, 2016).

(6) Afrontamiento y formación específicos: El "cubo de la salud" contiene un aspecto de formación de afrontamiento basado en el diagnóstico (véase el paso 2) y un aspecto de refuerzo de recursos. Aquí, por ejemplo, se desarrollan los recursos confianza, sentido de la coherencia, resiliencia, por ejemplo con el concepto de "formación en reducción del estrés con elementos de relajación" para conductores de guardia (también para personal de enfermería) en hospitales (Stück, 2007, 2010).

(7) Evaluación y conclusión: En este paso se extraen conclusiones basadas en el diagnóstico y se evalúan las intervenciones previstas, por ejemplo mediante la prueba del oso polar pingüino, para garantizar el equilibrio entre soluciones racionales y afectivas.

Para cada uno de los pasos del "Cubo de la Salud" hay herramientas de evaluación y estrategias de intervención. Todas las intervenciones desarrolladas pueden utilizarse también en las escuelas, por ejemplo para preparar a niños y adultos. El "Cubo de la Salud" es una ayuda de orientación para personas e instituciones a la hora de resolver problemas complejos.

Hay tres proyectos concretos para el uso del cubo sanitario en Irán:

1. organización de la enseñanza básica en la universidad de bienestar social y rehabilitación

Teherán/Irán (a) Lecciones básicas sobre los fundamentos del cubo sanitario (M. Stueck)

(b) Enseñanza básica en la Escuela de Empatía para Niños (M. Stueck) (c) Enseñanza básica en la Escuela de Presencia y la Escuela de Vida (M. Stueck).

2. adaptación y evaluación de la Escuela de Empatía y Confianza en Irán [proyecto SETI]:

La confianza ha sido definida por Maryam Ranjbar (PhD, 2017) y Juliet Roudini (PhD, 2017) como uno de los factores más importantes para la preparación (mental). Por lo tanto, un entrenamiento de la "Escuela

de Empatía y Confianza en Irán" (proyecto SETI), basado en el trabajo de Stueck con el concepto de Escuela de Empatía (Stueck, 2010), está previsto en Alemania, Letonia, México, Argentina y Austria para niños y adultos. Este proyecto SETI será llevado a cabo por un grupo de expertos alemanes e iraníes (Ranjbar, Villegas, Balzer, Roudini, Sack, Kankeh, Pourvakhshoori-Khomani, Witruk y otros).

3. aplicación del cubo de la salud a los conductores de urgencias (proyecto "Health Cube" Irán):

El cubo de la salud también puede utilizarse para diagnosticar y entrenar el estrés.

para conductores de ambulancias y hospitales, con un proyecto de doctorado (Delshad, Kankeh, Stueck, Balzer, Sack y otros) previsto actualmente en relación con la gestión biocéntrica de la salud. Por su enfoque biocéntrico, el Cubo de la Salud puede utilizarse en todas las culturas y religiones; en contextos islámicos, por ejemplo, rezando en la Escuela de la Presencia. En el futuro, el cubo de la salud también podrá utilizarse como herramienta de salud preventiva para cuidadores y conductores.

Prof. Dr. M. Stueck

Correo electrónico: marcus.stueck@bionet-research.com / Irán-Org.: Dra. Juliet Roudini:

7. 8. Octavo hito

Finalización de la Teoría Biocéntrica Relativa de la Salud (prevista para 2024), con sus evaluaciones (incluida una tesis doctoral de Sebastian Müller-Haugk, presentada en septiembre de 2023).

Información en www.bionet-research.com