

IMPACTO DE LA BIODANZA EN LA SALUD FÍSICA Y PSICOLÓGICA: PERSPECTIVAS CIENTÍFICAS

impact of biodanza on physical and psychological health: scientific perspectives

DRA. Silvia Gisela Garabote Madroño ^[1]

Centro Sociocultural Agora, La Coruña, España

ORCID: 0009-0005-5745-3814

e-mail: silviagiselagm@gmail.com

Este Artículo fue:

Recibido: 11/11/24

Aprobado: 06/12/24

Resumen

La Biodanza emerge como una intervención eficaz que integra elementos físicos, emocionales y sociales, contribuyendo al bienestar integral y abriendo nuevos horizontes para su implementación en diversas áreas de la vida cotidiana. En este sentido, el presente ensayo argumentativo tuvo el propósito de fundamentar teóricamente, desde una perspectiva científica, los efectos de la Biodanza en la salud integral de las personas destacando sus beneficios integrales. A través de una investigación documental, se empleó la técnica de fichaje para seleccionar artículos relevantes que respaldaron la construcción del estudio. Se abordaron cuatro aspectos clave: los orígenes y principios de la Biodanza como una visión integrativa de la salud, las respuestas fisiológicas y el fortalecimiento corporal que promueve, su papel en la conexión social y la empatía como herramienta para el desarrollo relacional, así como los desafíos y perspectivas futuras en la investigación científica sobre esta práctica. Entre las conclusiones se destaca que la Biodanza potencia el bienestar físico, y actúa de manera significativa en el ámbito psicológico, promoviendo la salud mental y emocional. La práctica regular de la Biodanza se asocia con la reducción de síntomas de estrés y ansiedad, mejorando la autoestima y facilitando el establecimiento de relaciones interpersonales saludables. La mirada prospectiva del estudio apunta hacia la necesidad de expandir la investigación en contextos no clínicos, explorando su aplicación en ámbitos como la educación y el bienestar social.

Palabras claves: Biodanza, Salud integral, Bienestar Psicológico, Conexión social, Intervención terapéutica.

Abstract

Biodanza emerges as an effective intervention that integrates physical, emotional and social elements, contributing to comprehensive well-being and opening new horizons for its implementation in various areas of daily life. In this sense, the present argumentative essay had the purpose of theoretically substantiating, from a scientific perspective, the effects of Biodanza on the comprehensive health of people, highlighting its comprehensive benefits. Through documentary research, the indexing technique was used to select relevant articles that supported the construction of the study. Four key aspects were addressed: the origins and principles of Biodanza as an integrative vision of health, the physiological responses and body strengthening it promotes, its role in social connection and empathy as a tool for relational development, as well as the challenges and future perspectives in scientific research on this practice. Among the conclusions, it stands out that Biodanza enhances physical well-being, and acts significantly in the psychological field, promoting mental and emotional health. The regular practice of Biodanza is associated with the reduction of symptoms of stress and anxiety, improving self-esteem and facilitating the establishment of healthy interpersonal relationships. The prospective view of the study points to the need to expand research in non-clinical contexts, exploring its application in areas such as education and social well-being.

Keywords: biodanza, comprehensive health, psychological well-being, social connection, therapeutic intervention

Introducción

La Biodanza, concebida por el psicólogo y antropólogo chileno Rolando Toro en la década de 1960, es una metodología que integra movimiento, música y conexión grupal para fomentar el desarrollo humano en su dimensión física, emocional y relacional. Su práctica se fundamenta en la premisa que el bienestar integral puede alcanzarse a través de la interacción armónica entre cuerpo y emociones, permitiendo a las personas experimentar una conexión

más profunda consigo mismas y con su entorno social. Esta disciplina, además de ser un recurso terapéutico, promueve el autoconocimiento, la empatía y la expresión genuina de la identidad, contribuyendo así al desarrollo personal y al fortalecimiento de los vínculos interpersonales.

Desde una perspectiva integral, la Biodanza se plantea como una herramienta eficaz en el desarrollo personal y relacional, pues fomenta una transformación interna reflejada en la vida cotidiana de quienes la practican. A través de ejercicios de movimiento que simulan situaciones de comunicación y afectividad, la Biodanza estimula la expresión de emociones, potencia el sentido de pertenencia y confianza dentro del grupo. Situación que da cabida a enriquecer un espacio privilegiado para explorar y fortalecer aspectos como la autoestima, el autocontrol emocional, y la apertura a los demás.

En este orden de ideas, el presente ensayo argumentativo se planteó el propósito de fundamentar teóricamente, desde una perspectiva científica, el impacto de la Biodanza en la salud física y psicológica de las personas, destacando sus beneficios integrales. A través de un análisis de investigaciones recientes, teorías psicológicas, medicina integrativa y neurociencia, este producto académico argumenta cómo la Biodanza, al promover la expresión emocional y el movimiento consciente, contribuye a mejorar la regulación emocional, la cohesión social y la salud física, incluyendo la reducción del estrés, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la mejora de la calidad de vida.

Partiendo de un enfoque interdisciplinario, se sustentó metodológicamente en una investigación documental, utilizando la técnica del fichaje en la selección de artículos científicos, de data reciente, estructurados en los siguientes apartados: orígenes y principios de la Biodanza: una visión integrativa de la salud, Biodanza: respuestas fisiológicas y fortalecimiento corporal, conexión social y empatía: Biodanza como herramienta para el desarrollo relacional y desafíos y perspectivas futuras en la investigación científica de la Biodanza.

Desarrollo Teórico

Orígenes y principios de la Biodanza: Una visión integrativa de la Salud

Los elementos significativos que resaltan la Biodanza como un enfoque de salud integral en el hecho de poder involucrar el movimiento y la expresión emocional para mejorar la calidad de vida, como un principio que denota el marco científico y empírico promotor de su aplicabilidad como una herramienta de intervención, es visto por Ferraro et al. (2021) en términos de sus efectos en la salud y el bienestar, destacando la relevancia que se identifica a nivel global respecto a una metodología basada en las SANRA guidelines y estadísticas Kappa, lo cual aporta rigor en su científicidad.

Desde este punto de vista, la Biodanza tiene un impacto positivo en los resultados clínicos y socio-pedagógicos en diferentes poblaciones, desde niños en edad preescolar hasta pacientes con enfermedades crónicas, en tanto; es considerada como una intervención innovadora que combina el movimiento, la emoción y el empoderamiento personal, elementos esenciales en una visión integradora de la salud. Su inspiración en el concepto de danza de la vida (del griego βίος y "danza"), busca desarrollar cinco competencias vitales según Rolando Toro, identificadas en la vitalidad, creatividad, afectividad, sexualidad y trascendencia. Estos elementos promueven el desarrollo de habilidades de vida que fortalecen tanto la salud emocional como las relaciones interpersonales.

En este sentido, su enfoque multidimensional precisa que la práctica de Biodanza incluya una mezcla de experiencias cognitivas, emocionales y físicas que pueden adaptarse a las necesidades individuales, combinando así los beneficios de una intervención física con un enfoque psicoemocional, pedagógico y social. Esta integración es inherente al autoconocimiento y la gestión emocional, apoyando una perspectiva de salud holística (Ferraro et al., ob. cit.).

Asimismo, Calamassi et al. (2019) destacan que la Biodanza mejora el bienestar general y desarrollar habilidades personales en un sistema de integración humana y de renovación orgánica, tal como lo propuso Rolando Toro, su creador. De hecho, los cuidadores reportan igualmente relaciones más armónicas y menos estresante en el entorno laboral, en un sentido que otorga la construcción de relaciones de apoyo en contextos profesionales, fortaleciendo así la cohesión y la empatía dentro de los equipos de trabajo, situando de esta manera, las actividades de movilidad, concentración y reducción de la agresividad; escenario

que, respalda la teoría de la Biodanza como una práctica que influye positivamente en los entornos de salud al promover una conexión más profunda y significativa entre el cuidador y el paciente.

De allí que, Calamassi et al. (ob. cit.) distinguen la estimulación de emociones positivas y un sentido de aceptación incondicional de los demás, sin prejuicios, siendo así, contextos representativos para el objetivo integrador, donde la experiencia generada en las sesiones, se describe como instantes vividos en los cuales se intensifica la percepción del yo y la empatía hacia otros, fortaleciendo una comunicación profunda y no verbal que distingue a la Biodanza de otras terapias de danza, desde sus efectos neurofisiológicos y beneficios terapéuticos en condiciones como la fibromialgia y en el manejo de estrés y depresión. Esto aporta evidencia de su influencia positiva a nivel físico y mental, aspectos fundamentales para una visión de la salud integradora.

De forma similar, Stueck & Tofts (2018) complementan lo antes dicho al reafirmar el enfoque de salud integral de la Biodanza, en el uso de la danza y experiencias grupales para fortalecer los recursos intra e interpersonales, reducir el estrés y mejorar el bienestar general, lo que da a entender en la mirada de su creador Rolando Toro, el basamento de la integración humana en los niveles personal, interpersonal y trascendental, promoviendo una vida en armonía y felicidad compartida.

En concreto, los referidos autores presentan evidencias empíricas sobre efectos positivos de la Biodanza en la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y el fortalecimiento del sistema inmunológico, entre otros. Estos estudios respaldan su impacto positivo en el bienestar, la regulación emocional y la respuesta fisiológica al estrés. De este modo, la creación de la red de investigaciones BIONET, activan la idea de estandarizar los estudios de alta calidad en Biodanza mediante criterios alineados con estándares internacionales.

Por lo tanto, se asegura que los estudios en este escenario, sigan criterios de validez y fiabilidad, comparables a los utilizados en investigaciones clínicas y sociales, siguiendo metodologías de investigación adaptadas, debido a la naturaleza de la intervención (donde no es posible aplicar el cegamiento ni la aleatorización). Sin embargo, los resultados siguen

siendo validados mediante abordajes reconocidos, como el uso de comparaciones múltiples y medidas de persistencia de efectos en el tiempo.

Biodanza: Respuestas fisiológicas y fortalecimiento corporal

En el marco de significar teóricamente, los beneficios físicos de la Biodanza en términos de respuestas fisiológicas y fortalecimiento corporal, es esencial considerar la integración del movimiento expresivo y las emociones como escenario activo en la práctica, que permite generar efectos positivos en el cuerpo humano. Así, la Biodanza, combina la danza y la música para activar el potencial de autoconocimiento y de sanación, produciendo impactos profundos en la fisiología y en el fortalecimiento del cuerpo.

En este orden de ideas, las respuestas fisiológicas que provoca la regulación del sistema nervioso y reducción del estrés, constituyen uno de los beneficios principales de la Biodanza que contribuyen a la regulación del sistema nervioso autónomo. De este modo, el requerimiento práctico basado en el movimiento y el ritmo musical, genera una reducción en la activación del sistema nervioso simpático (asociado con la respuesta de lucha o huida) y favorece la activación del sistema nervioso parasimpático, que promueve la relajación y la regeneración del organismo.

Tal como lo señalan Stueck & Toft (ob. cit.), esta respuesta se ha asociado con una disminución en los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y un aumento en los niveles de serotonina y dopamina, neurotransmisores relacionados con el bienestar y la relajación. Así, la práctica de Biodanza contribuye a una menor presión arterial, una frecuencia cardíaca más estable y una mejor oxigenación celular, promoviendo un estado de calma y equilibrio fisiológico. Igualmente, a nivel físico, la Biodanza ofrece beneficios en términos de fortalecimiento muscular y aumento de la flexibilidad y resistencia corporal. A través de secuencias de movimientos variados, que incluyen desde danzas suaves hasta dinámicas de mayor intensidad, los practicantes pueden experimentar un incremento gradual en la tonificación muscular y en la resistencia física.

De esta manera, la integración de estos movimientos fomenta una mejor postura, coordinación y equilibrio, y aumenta la movilidad articular, lo que contribuye a un cuerpo

más ágil y resistente. Además, el fortalecimiento corporal en Biodanza se diferencia de otros ejercicios físicos porque el enfoque está en el movimiento consciente y en la conexión con el propio cuerpo, promoviendo una mayor consciencia corporal.

Esto permite que los participantes fortalezcan su estructura física, así como su autopercepción, desarrollando una relación más armoniosa y saludable con su cuerpo. De este modo, los hallazgos de Cohen Zilka & Tempel (2024) aportan evidencia relevante, al reflexionar en torno a que el encuentro humano no verbal durante la danza y la interacción en ejercicios que fomentan la regulación, equilibrio fisiológico y emocional se destacan como elementos clave en la práctica de la Biodanza, impactando positivamente en el bienestar mental y la vitalidad, al generare el apoyo emocional que permite a los participantes alcanzar una sensación de fortalecimiento corporal y agilidad.

Igualmente, las prácticas de movimiento consciente, como la Biodanza, pueden tener un impacto positivo en la función inmunológica. Al reducir el estrés y aumentar los niveles de hormonas y neurotransmisores asociados con el bienestar, se observa una mejora en la capacidad de respuesta inmunológica del cuerpo, disminuyendo así la susceptibilidad a enfermedades y mejorando la recuperación física. Esta relación entre Biodanza y sistema inmunológico aún es un campo en expansión, pero la evidencia preliminar sugiere que la reducción de la tensión y el fortalecimiento físico contribuyen a una mejor respuesta inmunológica.

Los beneficios físicos de la Biodanza, desde las respuestas fisiológicas de relajación hasta el fortalecimiento y la flexibilidad corporal, refuerzan la importancia de integrar prácticas que promuevan el bienestar integral. La Biodanza, al cultivar una conexión profunda entre cuerpo y mente, ofrece un espacio donde el individuo puede experimentar una salud física más equilibrada y un estado de bienestar general que va más allá del ejercicio convencional, promoviendo un enfoque holístico de la salud física y emocional.

Conexión social y empatía: Biodanza como herramienta para el desarrollo relacional

La Biodanza, como método integrativo de movimiento y expresión, permite crear un espacio seguro donde los participantes experimentan una interacción profunda que va más allá de las palabras. A través de ejercicios diseñados específicamente para fomentar el contacto físico no invasivo y la conexión emocional, se busca fortalecer los vínculos sociales y potenciar el sentido de pertenencia entre los participantes. Cohen Zilka (2023) destaca que la caracterización de la Biodanza, como herramienta de aprendizaje socioemocional, que facilita una conexión profunda entre los niños al fomentar el contacto físico no invasivo y la interacción emocional. Este acercamiento social-emocional se vio reflejado en una mayor disposición de los niños para abrirse a los demás y explorar diferentes perspectivas, fomentando así la empatía y la aceptación.

La práctica de Biodanza integra elementos de contacto visual, sincronización de movimientos y proximidad física que promueven la sintonía emocional y la empatía. De acuerdo con Calcada & Gilham (2022) su utilidad estriba en el hecho que involucra los participantes en la práctica activa de habilidades sociales, lo cual se alinea con la idea de promover la empatía y la sintonía emocional mediante la interacción activa en el espacio social. Asimismo, la referencia al uso apropiado del lenguaje corporal, autorregulación, autoconciencia, hace ver la importancia para establecer una comunicación no verbal profunda, facilitando la empatía y conexión emocional entre los participantes.

Por lo tanto, al asociar la Biodanza con mejoras en la salud mental, Calcada & Gilham (ob. cit.) sugieren que dichas prácticas integradas a distintos escenarios relacionales bajo el enfoque de atender y mejorar las necesidades sociales y emocionales, generan la apropiación de un entorno de respeto y comprensión mutua, que al mismo tiempo fundamenta elementos significativos, creativos, de cooperación en el fomento de habilidades dentro del trabajo en equipo con la sintonía emocional y la empatía.

Igualmente, Toro & Toro (2015), señalan que al facilitar la expresión de emociones en un ambiente controlado y de respeto, la Biodanza fomenta la reciprocidad emocional, elemento esencial para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables. Estos

ejercicios, que pueden incluir danzas en dúo o en grupo, crean un entorno en el cual los individuos sienten que son reconocidos y aceptados, lo cual fortalece su autoestima y fomenta una mayor apertura hacia los demás.

Asimismo, la Biodanza utiliza ritmos y melodías que estimulan la liberación de oxitocina, hormona asociada con la conexión social y la reducción de la ansiedad. Esta dinámica aumenta el sentido de bienestar, al tiempo que, disminuye barreras emocionales, facilitando un acercamiento más auténtico y empático entre los individuos. En suma, la Biodanza se convierte en una herramienta potente para el desarrollo relacional, ya que crea un contexto en el cual los participantes pueden experimentar y construir vínculos significativos, aprender a expresar, recibir afecto de manera genuina, desarrollar habilidades de empatía y comunicación, esenciales en cualquier relación interpersonal. En este sentido, la Biodanza actúa como una práctica restaurativa, capaz de ofrecer un espacio donde se fortalecen las relaciones interpersonales y se genera una red de apoyo basada en la empatía, la solidaridad y la conexión emocional, contribuyendo así al bienestar social y personal de los participantes.

Desafíos y perspectivas futuras en la investigación científica de la Biodanza

En atención al objetivo de la Biodanza centrado en la salud y el bienestar del ser humano, buscando reducir el estrés y potenciar recursos intra e interpersonales, se visualiza la necesidad de contextualizar la relevancia de investigar su impacto. Al respecto señalan López et al. (2017) que las perspectivas futuras en cuanto a la innovación en el manejo del estrés se significan desde la Biodanza, al reconocer una forma innovadora y exitosa de su abordaje, lo que plantea el desafío de seguir investigando su aplicación más allá de contextos clínicos, a fin de abrir nuevos horizontes en la implementación en distintos ámbitos, como la educación y el bienestar social.

De igual manera, los precitados autores afirman que, a pesar de los beneficios reportados, la Biodanza no ha sido suficientemente probada como terapia en contextos no clínicos para jóvenes adultos con estrés percibido. He allí el hecho de visualizar requerimientos de estudios empíricos que evalúen su efectividad en diversos entornos, incluyendo el laboral y el educativo, en el marco de incorporar hallazgos sobre la Biodanza

como un programa efectivo para reducir síntomas de estrés y depresión, así como mejorar la calidad del sueño, lo que significa que, se constituye en una herramienta terapéutica, de enfoque proactivo para promover la salud mental y el bienestar, resaltar el carácter artístico y colaborativo de la Biodanza y su potencial en el ámbito educativo y social.

Siguiendo los razonamientos de Ala-Mutka (2022) y en el marco de reconocer que la mayoría de los estudios apuntan al hecho de centrar sus enfoques en la danza como una herramienta terapéutica en contextos clínicos, dejando de lado su práctica como una actividad social y cultural. En este orden de ideas, lo mencionado es parte de un desafío al considerar la Biodanza, más allá de las actividades que se llevan a cabo fuera del contexto clínico y en entornos más informales.

En esos términos, la mencionada autora propone que es fundamental tener en cuenta las motivaciones personales y las barreras que enfrentan diferentes grupos para participar en actividades de baile. En el contexto de la Biodanza, esto sugiere que la investigación debería explorar dinámicas significativas que pueden influir en la participación y los beneficios para la salud de personas de diversas edades y trasfondos. Es por ello que, Ala-Mutka (ob. cit.) argumenta que es necesario realizar estudios que aborden cómo la danza se presenta en la vida cotidiana, su impacto en la salud y el bienestar, especialmente para personas que no tienen problemas de salud. Esto representa una oportunidad para que la investigación en Biodanza se expanda hacia la exploración de sus beneficios en un contexto más amplio de bienestar general.

Igualmente, en la amplitud contributiva del enfoque cultural y social, la prospectiva investigativa ha de considerar la danza como una práctica en ambas dimensiones por su contribución al bienestar a lo largo de la vida. Situación que da cabida a comprender la apertura de nuevos horizontes para abordar este fenómeno al interpretar cómo la Biodanza puede integrarse en diversas prácticas culturales y contribuir al bienestar de comunidades específicas. De hecho, Ala-Mutka (ob. cit.) hace ver el interés por la dimensión sociocultural de la danza. En el ámbito de la Biodanza, esto puede implicar el estudio de las dinámicas de grupo, la participación comunitaria y las tradiciones culturales en su influencia hacia la efectividad y la aceptación de la práctica. Igualmente, la precitada autora sugiere que las

políticas sociales y de salud deberían integrar la danza como una medida accesible para el autocuidado y el bienestar. Situación que representa un punto clave para argumentar que la investigación en Biodanza además de enfocarse en resultados clínicos, también adquiere interés por su potencial como una herramienta de promoción de la salud.

Conclusiones

Este ensayo cumplió el propósito de fundamentar teóricamente, desde una perspectiva científica, el impacto de la Biodanza en la salud física y psicológica de las personas, destacando sus beneficios integrales y en función de ello, llegó a las siguientes conclusiones:

La Biodanza se erige como un enfoque integral de salud que, al combinar movimiento y expresión emocional, mejora la calidad de vida de sus practicantes. Su base científica, apoyada por diversas investigaciones, demuestra su efectividad en múltiples sectores poblacionales, desde niños hasta pacientes con enfermedades crónicas. Esta metodología, alineada con las directrices de SANRA y con un rigor estadístico notable, resalta su capacidad para generar cambios positivos en el bienestar emocional y social, promoviendo competencias vitales esenciales en el desarrollo humano.

Se concluye que la Biodanza es distinguida por su enfoque multidimensional, que integra experiencias cognitivas, emocionales y físicas. Este aspecto fortalece el autoconocimiento y la gestión emocional, además de fomentar relaciones interpersonales más armónicas y empáticas en entornos laborales y comunitarios. Los estudios que respaldan su impacto positivo en la reducción del estrés y el fortalecimiento del sistema inmunológico, junto con la creación de redes de investigación como BIONET, aseguran la validez y confiabilidad de sus resultados, estableciendo un camino hacia la estandarización de la práctica en el ámbito de la salud integral.

En términos conclusivos, la Biodanza se presenta como una práctica integral que, al combinar movimiento expresivo y música, genera respuestas fisiológicas beneficiosas que fortalecen el cuerpo y promueven el bienestar emocional. A través de su enfoque en la regulación del sistema nervioso y la reducción del estrés, se logra una disminución de los niveles de cortisol y un aumento en neurotransmisores como la serotonina y la dopamina,

mejorando así la oxigenación celular, la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que se traduce en un estado de calma y equilibrio.

Se concluye que, la Biodanza fomenta el fortalecimiento corporal mediante movimientos conscientes que incrementan la tonificación muscular, la flexibilidad y la resistencia. Este enfoque mejora la postura y el equilibrio, además de promover una mayor conexión con el propio cuerpo, facilitando una relación más armoniosa. La práctica de Biodanza impacta positivamente en la salud física, mejora la función inmunológica, sugiriendo un enfoque holístico hacia el bienestar integral.

La Biodanza se presenta como una herramienta poderosa para el desarrollo relacional, al facilitar un entorno seguro que fomenta la conexión emocional y la empatía entre los participantes. A través de interacciones físicas no invasivas y ejercicios que promueven la autorregulación y la autoconciencia, se logra fortalecer los vínculos sociales y mejorar la comunicación no verbal.

La práctica de la Biodanza estimula la liberación de oxitocina, contribuyendo a la reducción de la ansiedad y la creación de un ambiente de respeto y comprensión mutua. Al integrar ritmos y melodías que facilitan la expresión emocional, los participantes desarrollan habilidades esenciales de empatía y comunicación. En conjunto, la Biodanza promueve la salud mental y genera redes de apoyo solidarias, enriqueciendo el bienestar social y personal de sus practicantes.

La investigación sobre la Biodanza enfrenta el desafío de expandir su aplicación más allá de los contextos clínicos tradicionales, buscando innovar en la gestión del estrés y potenciar el bienestar en entornos educativos y sociales. Es fundamental realizar estudios empíricos que evalúen su efectividad en diversas poblaciones, considerando las motivaciones y barreras de participación. Al abordar la Biodanza como una práctica cultural y social, se promueve la participación comunitaria y el reconocimiento de sus beneficios a lo largo de la vida, por lo tanto; se ha de integrar la danza en políticas de salud y bienestar como oportunidad significativa para ampliar su impacto.

Notas Al Pie: ^[1]

Silvia Gisela Garabote Madroño. “Alquimista de vidas”

En el Área Académica: Es Doctora en Innovaciones Educativas y Doctora en Gerencia, con Postdoctorado en Estudios Libres, Especialización y Maestría en Educación Técnica, Profesora. Locutora profesional certificado N° 35.671.

Autora del libro: Estilos Gerenciales Emergentes. Construcción social universitaria.

Con años de experiencia en el área del desarrollo, crecimiento personal y evolución del Ser, por lo que es también:

Licenciada en Psicología. Master en Psicología Industrial Organizacional y Gestión de Recursos Humanos. Master en Psicología Positiva en Inteligencia Emocional.

Con Diplomado de Formación de Tutores de Trabajo de Grado y Tesis Doctoral. Investigadora, Tutora y Asesora Metodológica. Docente en procesos E-learning y Miembro de la Asociación Mundial de Tutores Virtuales.

Profesor Internacional de Yoga y de Biodanza con varias extensiones...

Master Coach & Trainer. Coach life y Organizacional certificada Internacionalmente por la World Coaching School y la Latin American and Caribbean coaching School.

Practitioner en PNL (Programación Neurolingüística).

Practicante, Coach y Trainer del Círculo de Realización Personal (CRP)

En el Area Holística: Terapeuta de Medicina Tradicional China de la Escuela Nei Jim. Musicaterapeuta y Ecologista...

Ponente y Conferencista en diferentes Congresos Nacionales e Internacionales. Ha traspasado las fronteras de Venezuela en congresos y encuentros en España, Finlandia, Brasil, Perú, Bolivia, Ecuador, Colombia y República Dominicana, Argentina, Uruguay, entre otros.

Voluntaria de La Cruz Roja Internacional en La Coruña Galicia España

En Rotary: Presidente en el periodo 2011-2012 y 2012-2013 y demás cargos directivos y en avenidas de servicio, participante en la conferencia mundial de Rotary en Portugal en el 2013 y en todas las conferencias y asambleas de Distrito 4380 desde que se inició en Rotary, Invitada al Caribe por D 4370.

“Siento que mi vida es luz al servicio de la humanidad, y mientras viva tengo el privilegio de hacer por ella todo lo que pueda”

Para Contactarme: Teléfono: +34 643260742. correo: silviagiselagm@gmail.com

Referencias

Ala-Mutka, K. (2022, August). *Dancing for health and well-being: Social practice with under-appreciated potential*. European Commission. <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>

Calamassi, D., Palfrader, A., Biagiotti, C., & Galli, R. (2019). Biodanza in healthcare residences: Qualitative study. *Open Journal of Nursing*, 9(1), 41-58. <https://doi.org/10.4236/ojn.2019.91005>

Calcada, J., & Gilham, C. (2022). Biodanza and other dance forms as a vehicle for social-emotional learning in schools: A scoping review. *LEARNing Landscapes*, 15(1), 53-73.

Cohen Zilka, G. (2023). Social-emotional aspects of the biodanza space in kindergarten. *International Education Studies*, 16(2), 90. <https://doi.org/10.5539/ies.v16n2p90>

- Cohen Zilka, G., & Tempel, S. (2024). Biodanza and a sense of resilience in times of war. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.10.054>
- Ferraro, F. V., Aruta, L., Ambra, F. I., Distaso, F. P., & Iavarone, M. L. (2021). Pedagogic intervention for health: A narrative systematic review on Biodanza. *Movimento (Porto Alegre)*, 27, e27069. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.111547>
- López-Rodríguez, M. M., Baldrich-Rodríguez, I., Ruiz-Muelle, A., Cortés-Rodríguez, A. E., Lopezosa-Esteba, T., & Roman, P. (2017). Effects of Biodanza on stress, depression, and sleep quality in university students. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 558-565. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0365>
- Stueck, M., & Toft, P. S. (2016). Biodanza effects on stress reduction and well-being: A review of study quality and outcome. *Journal of Pedagogy and Psychology Signum Temporis*, 8(1), Article e0018. <https://doi.org/10.1515/sigtem-2016-0018>
- Toro, R & Toro, C. (2015). *Ayudar a crecer: neurobiología y biodanza*. Santiago de Chile: Cuarto Propio.