

Biodanza y salud

Biodanza and health

Eylin Novoa Jara¹

RESUMEN

Biodanza se presenta como un sistema de Desarrollo Personal orientado al estudio y fortalecimiento de las potencialidades humanas, a través de la música, ejercicios de comunicación en grupo y vivencias integradoras y se encuentra reconocida como parte de las Prácticas Corporales, que actualmente tiene la Política de Medicina Complementaria y Prácticas de Bienestar de la Salud del Ministerio de Salud. En el presente artículo, se describen los orígenes y brevemente la historia del desarrollo de Biodanza, su significado y los efectos y beneficios que trae este Sistema a nivel Físico, Emocional y Neurológico, además presenta en líneas generales donde ha sido aplicada Biodanza desde la Salud, presentando algunos estudios de caso.

Palabras clave: Biodanza, Salud, Desarrollo Personal y Medicina Complementaria.

ABSTRACT

Biodanza is presented as a Personal Development system focused on the study and strengthening of human potential through music, group communication exercises, and integrative experiences. It is recognized as a Body Practice, currently included in the Ministry of Health's Complementary Medicine and Health Wellness Practices Policy. This article describes the origins and briefly the history of the development of Biodanza, its significance, and the effects and benefits this system brings at the physical, emotional, and neurological levels. It also outlines where Biodanza has been applied in the field of health, presenting some case studies.

Keywords: Biodanza, Health, Personal Development and Complementary Medicine.



Fotografía de Mónica Díaz, Encuentro de Biodanza del Litoral, Punta de Tralca, Algarrobo, Chile, 2013.

¹ Facilitadora de Biodanza, Profesora de Ciencias Sociales. Especializada en Psicología infantil y Arteterapia. Directora de la Empresa "Self Emotion". Correspondencia a: eylinbiodanza@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, desde el Ministerio de Salud, se está promoviendo una “Política de Medicina Complementaria y Prácticas de Bienestar de la Salud”, que proviene del impulso de la OMS, en tanto, ha sido un requerimiento de las personas y de los dispensadores de atención de salud, “quienes están exigiendo la revitalización de los servicios de salud y haciendo hincapié en la atención individualizada centrada en la persona. Esto incluye la ampliación del acceso a productos, prácticas y profesionales de Medicina Complementaria”². En estas Medicinas complementarias han sido incorporadas, actividades de expresión que reconocen el cuerpo e integran la danza como recurso para la salud, dentro de estas, está Biodanza que se encuentra en proceso de acreditación nacional para ser reconocida como una más de las Prácticas de Bienestar de la Salud.

Biodanza, es una práctica que desde los años sesenta se ha posicionado en Chile y en el Extranjero, de manera paulatina y constante, enfocada en el desarrollo de los potenciales humanos.

ORÍGENES DE LA BIODANZA

Biodanza es un Sistema, creado por Rolando Toro Araneda, docente, psicólogo, poeta, pintor con estudios en antropología, quien durante los años sesenta, comenzó a experimentar con el uso de la danza en pacientes del Hospital Psiquiátrico de Santiago de Chile. En ese lugar, realizó una serie de pruebas entre sus pacientes, con danzas y músicas de diferentes ritmos y estilos, observando y analizando los efectos que generaban en ellos, junto con estudios antropológicos del movimiento y la danza, aspectos biológicos, psicológicos, fisiológicos, entre otras varias investigaciones, generó lo que se llamó en un primer momento Psicodanza, que más tarde conoceríamos como; Biodanza.

Con este Sistema Rolando Toro comenzó a viajar por el mundo. En 1979, se trasladó a Brasil, donde inauguró un Instituto privado de Biodanza, y desde ahí expande esta práctica por toda Latinoamérica. En 1989 emigró a Italia, donde creó escuelas en diferentes partes de este país que ayudaron a expandir este sistema en Europa. Regresando a Santiago en el año 1998, dirigió el movimiento de Biodanza de Escuelas de Formación distribuidas en Europa, América Latina, Estados Unidos, Canadá, Israel, África



Rolando Toro. Fotografía de Valu Ribeiro, Septiembre 2009, Sao Paulo-Brasil.

del Sur, Japón y Nueva Zelanda. En el año 2001 fue nominado para postular al Premio Nobel de la Paz por sus trabajos en Biodanza y Educación Biocéntrica en la Casa de Las Américas de España. El año 2010, Rolando Toro muere, habiendo danzado hasta el final de sus días y dejando un Sistema que sigue creciendo a nivel mundial.

Así fue como Rolando Toro amplió sus investigaciones fuera del ámbito clínico, con diversos grupos de personas, estructurando un modelo teórico y una metodología basada en la asociación música-movimiento-emoción bajo el sustento del Principio Biocéntrico (Vida al Centro), con el objetivo de crear respuestas psicofísicas y emocionales específicas, inmediatas y capaces de inducir cambios saludables en el individuo. “El núcleo basal de esta mirada biocéntrica de la salud, es que el fundamento de sus propósitos está precisamente, en intentar una praxis imbricada con un desarrollo saludable y orgánico de la identidad de las personas” (Rojas, 2022). Rolando propone que, el Universo, sólo existe y evolucionó para que exista y floreciera la Vida, y no al revés. Por tanto, conectarnos con la Vida, es la forma saludable y orgánica de aprender, crecer y desarrollarnos.

DEFINICIÓN Y EFECTOS DE LA BIODANZA

Biodanza se define como un Sistema de Integración afectiva, renovación orgánica y

2 Política de Medicina Complementaria y Prácticas de Bienestar de Salud. MINSAL Chile, Ed 2023.

reaprendizaje de las Funciones Originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo.

La **Integración Afectiva**, restablece la unidad perdida entre la especie humana y la naturaleza. El núcleo integrador desde Biodanza, es la afectividad, que influye sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos, los que, a su vez, influyen sobre los instintos, vivencias y emociones. La **Renovación Orgánica** es inducida, principalmente, mediante estados especiales de trance que activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y estrés. Por su parte, el **re-aprendizaje de las funciones originarias de la vida**; es aprender a vivir a partir de los instintos. El estilo de vida debe tener coherencia con los impulsos primordiales de vida, en tanto, los instintos tienen por objeto conservar la vida y permitir su evolución.

Los efectos integradores de Biodanza pueden comprenderse mediante el estudio del Sistema -Integrador - Adaptativo - Límbico - Hipotalámico (SIALH). Este sistema determina el comportamiento sexual, la regresión, el comportamiento emocional, algunas funciones cognitivas. También interviene en la mediación adaptativa con el mundo externo. La integración de las respuestas viscerales moduladas por la región límbico - hipotalámica tiende a conservar la estabilidad del medio interno (homeostasis). Los comportamientos adaptativos al medio externo están relacionados con los sistemas somato - motor y sensorial (corteza cerebral). La mediación con el mundo externo ocurre con ambos sistemas. De esta manera, los ejercicios de Biodanza, tales como las danzas rítmicas, los ejercicios de extensión, fluidez, eutonía, el comportamiento en feed - back, etc. , integran los sistemas somato motor y sensorial e inducen la adaptación de movimientos a los estímulos externos. Por su parte, los ejercicios que estimulan vivencias y emociones, tales como los de encuentro, afectividad, contacto, influyen sobre el sistema neurovegetativo y endocrino. Ejercicios de expresión afectiva, creatividad y trascendencia, integran las estructuras sensorio - motoras (de adaptación) con las límbico - hipotalámicas (viscerales).

Es así que R.Toro sustenta la teoría de Biodanza y sus beneficios, en tanto todas las funciones orgánicas, sean motoras o viscerales, están neurológicamente relacionadas entre sí. Las funciones cardiovascular, respiratoria y digestiva se coordinan con comportamientos adaptativos, lo que asegura la sobrevivencia, pero son influidas profundamente por vivencias y emociones. El SIALH está íntimamente asociado con los aspectos instintivos,

emocionales y afectivos contribuyendo a la consolidación de patrones de comportamiento.

Biodanza actúa además, directamente sobre el Sistema Nervioso Neurovegetativo, que está formado por el sistema simpático-adrenérgico y por el parasimpático-colinérgico. Ambos sistemas actúan sinérgicamente, estimulando o moderando la actividad de los órganos. Los ejercicios de Biodanza que refuerzan la conciencia de identidad, activan el sistema simpático, mientras que los ejercicios que inducen regresión activan el sistema parasimpático. El entrenamiento en Biodanza contribuye a estabilizar el equilibrio neurovegetativo y comprende un efecto armonizador neurovegetativo que sucede con Biodanza al aplicar en forma combinada y balanceada ejercicios que estimulan ambos sistemas.

Biodanza también actúa sobre el Sistema Nervioso, Sistema Endocrino y Sistema Inmunológico, ya que las vivencias, pueden crear efectos semejantes a ciertos neurotransmisores y ciertas hormonas, tales como la Dopamina, endorfina, serotonina, noradrenalina, acetilcolina y gaba. La hipótesis de Rolando Toro, es que tales efectos inducidos por esta disciplina, activarían los circuitos neurológicos y glándulas en los que se producen sus respectivas acciones neurológicas, endocrinas e inmunológicas.

Biodanza también se define como un Sistema de Expresión Epigénética de potenciales, en un ambiente enriquecido, dando lugar a un fenotipo de plenitud humana. Los ecofactores positivos y los ejercicios de Biodanza, permiten la expresión de los cinco potenciales básicos de la existencia, que para R.Toro serían la Afectividad, la Vitalidad, la Sexualidad, la Creatividad y la Trascendencia (trascendencia del ego, comprendida en la interrelación del todo).

Si bien, Biodanza no se considera a sí misma como Terapia, sí es considerada como terapéutica, “a través de la danza, el ritmo y la expresión corporal, las personas acceden a nuevas formas de vivenciar y resignificar sus emociones” (Fredes, 2024). Además en la mayoría de las prácticas regulares de Biodanza, se realiza el relato de Vivencia, que es un espacio de escucha auténtica y respetuosa, entre todo el grupo y el facilitador, donde los participantes expresan sus sensaciones y emociones de las vivencias que tienen en Biodanza, y también en muchos casos, de aquellos procesos personales que están viviendo, desde esa escucha se configura parte de la práctica misma de la danza y en muchos casos es la inspiración en la creación de las sesiones.

Desde un arista más profunda, se ha estudiado que Biodanza podría ser una herramienta complementaria en el abordaje de los efectos del Trauma



Fotografía de Fernanda Galleguillos, Programa de Biodanza Adulto Mayor. Ciudad La Serena, Chile, 2015.

vincular y la elaboración de este, en personas que han sido vulneradas desde la esfera de lo sexual o el maltrato, en tanto Biodanza genera una disminución del estrés, que permite pasar de un estado mental de supervivencia a un estado de mayor apertura, siendo una práctica progresiva, respetuosa de la autorregulación de cada persona y que va desde las emociones a los significados, provocando con esto, una resignificación no narrativa, pues los ejercicios de biodanza están destinados a inducir vivencias que sólo posteriormente corresponderá a la conciencia; a modo de espejo, registran y denotan los estados interiores evocados. La vivencia tiene un valor intrínseco y un efecto de integración, por lo cual no es necesario que sea posteriormente analizada a nivel de la conciencia. Biodanza además ayuda a la superación del trauma, en tanto, es una herramienta que está dada en un contexto de protección entre sus compañeros y que permite una transformación, desde lo vincular consigo mismo, con el otro y con el entorno en general, generando mayor confianza misma en la vida. (Cuello, 2024)

BIODANZA EN EL ÁREA DE LA SALUD

En el contexto de Biodanza y Salud, esta práctica puede ser útil en la prevención y manejo de trastornos emocionales comunes en la población. Al fomentar la conexión emocional, puede ser beneficiosa en la mejora de la salud mental comunitaria, especialmente en tiempos de crisis o aislamiento social. Varios estudios han demostrado que la integración de prácticas de bienestar como la Biodanza en programas de salud pública puede reducir costos en atención médica y mejorar la calidad de vida de la población.

En relación a su implementación en Salud pública, se han realizado diversas iniciativas y estudios en diferentes partes del mundo que exploran su potencial como herramienta de promoción de la salud, prevención de enfermedades y fortalecimiento del bienestar emocional y social. Aunque aún no es una práctica ampliamente institucionalizada dentro de los sistemas de salud pública, hay varios ejemplos de cómo se ha integrado en programas y proyectos comunitarios.

Existen investigaciones que demuestran los efectos positivos de la Biodanza en la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. Algunos de estos estudios se han centrado en poblaciones vulnerables como personas mayores, trabajadores de la salud, pacientes con enfermedades crónicas, o personas en situaciones de conflicto social.

En las experiencias que se presentan a continuación se pueden evidenciar algunos de estos antecedentes.

BIODANZA EN PERSONAS MAYORES

En algunas comunidades, especialmente en Europa y América Latina, la Biodanza ha sido utilizada para promover la salud en personas mayores, con resultados positivos en cuanto a la mejora del bienestar emocional, la movilidad y la socialización. Un gran ejemplo, es el Caso de Biodanza en Adultos Mayores de la Serena, quienes han realizado un trabajo de más de 15 años con adultos mayores, destacando que, entre los años 2014 a 2018, gracias a los fondos sociales del Gobierno Regional postulados por Loreto Varela; Directora de la Escuela de Biodanza La Serena, se adjudicaron un financiamiento para 5 meses de Biodanza

de cada año, durante 4 años, autofinanciando el tiempo restante por año, en tanto, se observó la necesidad de la continuidad de la práctica de Biodanza en los mayores, ya que, su discontinuación se mostraba como una tremenda pérdida y consecuencias negativas en los beneficiarios. Este proyecto, abarcaba adultos mayores de diferentes Centros de Salud Familiar de la ciudad, algunos de los cuales terminaron formándose para ser Facilitadores de Biodanza, continuando hoy por hoy, ellos con la facilitación de esta práctica.

Además, cabe mencionar que en el año 2018, luego de un año de práctica de Biodanza en las dependencias del CESFAM Pedro Aguirre Cerda (SAPU) de La Serena, se observó una disminución notoria de visitas al médico y uso de medicamentos, lo que les permitió adjudicarse un proyecto de Buenas Prácticas de Promoción de la Salud Primaria para 30 personas aproximadamente. En esta ocasión se registró la presión arterial de los participantes antes y después de las sesiones de Biodanza, en el 95% de los participantes se registró una disminución significativa de su presión arterial después de cada clase. Además de estos claros beneficios, se observó en términos físicos: aumento de vitalidad y fuerza, agilidad en el movimiento, mayor equilibrio y estabilidad, mayor seguridad en el desplazamiento, rehabilitación motora, disminución de dolores crónicos, aumento en la capacidad de recuperación en enfermedades pasajeras o crónicas, Disminución de movimientos involuntarios. En términos psico-emocionales, se observó: aumento de motivaciones para vivir, incremento en la percepción de inclusión social y bienestar subjetivo, aumento de la participación en sus entornos familiares y/o sociales-públicos. En este recorrido, tras 15 años de aplicación de Biodanza Clínica, se pudo observar claramente, como cambia considerablemente la calidad de vida de las personas en todos sus ámbitos, ante lo cual se propone que este Sistema debiese ser parte de la salud preventiva y complementaria para las y los mayores (Varela, 2024).

BIODANZA COMO TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS PARA LA SALUD MENTAL

Investigadores pertenecientes a la Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires (Argentina) y de la Universidad de Leipzig (Alemania) a raíz de estudios científicos desarrollados sobre los efectos orgánicos y psicológicos que produce las Biodanza sobre las personas, llegaron a la conclusión, que Biodanza es un camino

para cambiar el esquema de estrés por un esquema de armonía.

Es así, que en algunos países, se ha implementado este sistema, como un tratamiento complementario en programas de salud mental. Utilizándose para mejorar la expresión emocional, la autoestima y la regulación emocional, en especial en personas con trastornos como la depresión y la ansiedad.

Un ejemplo concreto, de los efectos de este sistema en la enfermedad de la Depresión se demostró en el Programa de Biodanza “Desarrollando un nuevo Estilo de Vida”, del Hospital Cayetano Heredia de Piura- Castilla de Perú, donde se aplicó Biodanza durante 3 meses a 20 pacientes para monitorear el descenso de los niveles de depresión de moderada y severa, según sus estudios, disminuyó significativamente los niveles de depresión en los pacientes con hipertensión arterial, después de la Aplicación del Programa, presentan en el 66,7% de los casos ninguna depresión y el 33,3% muestran depresión leve (Maravi, 2016).

Destaca también, un estudio realizado por el Hospital General La Mancha Centro, Alcázar de San Juan, Ciudad Real, España (Alguacil, 2020). Donde se impartió Biodanza durante 3 meses, una vez a la semana, a pacientes con Trastorno Mental Grave (TMG) y familiares, facilitado por una Enfermera especializada en Biodanza Clínica, en este estudio se concluyó que la intervención de Biodanza junto al tratamiento estándar, mejora la calidad de vida, autoestima y disminuye la ansiedad y depresión en personas con trastorno mental grave y familiares a los tres meses (con una sesión por semana). Siendo relevante de este estudio, cómo en sólo 3 meses Biodanza puede realizar un cambio sustancial en las personas, y es importante agregar, que luego de estos meses, lo ideal sería la continuidad, para no causar problemas de retroceso en los avances de salud de las personas.

BIODANZA EN ENFERMEDADES CRÓNICAS

En algunos países, como Brasil y Argentina, la Biodanza ha sido integrada en centros de atención primaria de salud y hospitales como parte de programas terapéuticos complementarios. Por ejemplo, en Brasil se han llevado a cabo programas de Biodanza para trabajar con personas que sufren de enfermedades crónicas, y en algunos hospitales se han creado grupos de Biodanza para pacientes con cáncer, buscando mejorar su bienestar emocional y la calidad de vida.

Acá en nuestro país, se realizó un estudio en pacientes crónicos del Hospital de Peñaflo, en el Club de Diabéticos e hipertensos, club formado por los mismos pacientes. En este grupo, se realizó una pequeña intervención de 11 sesiones a 16 pacientes entre 50 y 80 años, después de las sesiones los cambios se notaron en: Elevación del humor endógeno (factor antidepresivo), la comunicación expresiva, mejor motricidad (fluidez, intencionalidad, armonía motora), mayor capacidad de vivenciar, conexión con la alegría de vivir, aumento en su vitalidad, apariencia personal, entre otras (Vargas, 2010).

Otro investigación en Biodanza y enfermedades crónicas, se realizó a enfermos de fibromialgia, cuyas conclusiones mostraron mejora en el índice de dolor, reducción en el impacto de la fibromialgia en las actividades de la vida cotidiana e igualmente en el nivel de depresión de los mismos, así también una reducción acumulada de la gravedad del dolor, recuperación de la calidad del sueño, reducción del estado de ansiedad y la promoción de una disminución de la sintomatología en general y una mayor autonomía, lo cual propicia un aumento de la calidad de vida (Altamirano, 2021).

PROGRAMAS EN EL ÁMBITO LABORAL

En algunos entornos laborales, especialmente en aquellos con niveles altos de estrés (como en el sector de la salud, educación o empresas),

se han implementado sesiones de Biodanza para reducir el agotamiento laboral, mejorar la cohesión entre los trabajadores y aumentar la satisfacción laboral. Estos programas buscan promover la salud y el bienestar en los trabajadores, previniendo problemas de salud mental derivados del estrés y la presión laboral. Es así que Biodanza, como sistema orientado a la expresión e integración de los potenciales de salud, podría transformarse en un recurso de gran valor para la prevención de las dificultades asociadas al Síndrome Burnout por ejemplo. Sin embargo, cabe mencionar que ya sea en espacios de formación o en empresas, resulta un desafío integrar Biodanza como práctica, en tanto esta, para los participantes, requiere mostrar una parte de ellos más profunda, que no siempre quieren hacerlo en el ambiente laboral, a pesar de ello, consideramos que sería un aporte generar en espacios laborales o formativos, un ambiente más auténtico y afectivo, en tanto eso repercute en nuestras relaciones y el mundo en general.

BIODANZA Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN COMUNIDADES VULNERABLES

En varios países de América Latina, se han realizado talleres y proyectos con comunidades vulnerables, utilizando la Biodanza como una herramienta para mejorar la salud emocional y



Fotografía de Makarena Arriola Toledo. @Registrotuvivencia. Encuentro de Facilitadores de Biodanza, Punta de Tralca, Mayo 2024.

promover la cohesión social. Estos programas son especialmente útiles en poblaciones que enfrentan altos niveles de violencia, pobreza o exclusión social. Por ejemplo, se han implementado programas de Biodanza con adolescentes en situación de riesgo, con el fin de prevenir conductas violentas y promover una mayor expresión emocional y empatía.

CONGRESOS Y ASOCIACIONES DE BIODANZA

Existen organizaciones y asociaciones internacionales de Biodanza que abogan por su integración dentro de las políticas públicas de salud y bienestar. Estas organizaciones a menudo realizan congresos, seminarios y eventos educativos en los que se presentan los beneficios de la Biodanza desde una perspectiva científica y profesional, contribuyendo a su legitimación dentro de los servicios de salud pública. Dentro de Chile, existe AFABI, que es la Asociación de Facilitadores de Biodanza, además de existir variadas escuelas de Biodanza que educan a futuros profesores, y en cuanto a las personas en general existe una gran oferta de grupos regulares de Biodanza en diferentes ciudades y pueblos a lo largo de Chile y el Mundo.

En resumen, si bien la Biodanza todavía no es una práctica estándar en los sistemas de salud pública, su incorporación en ciertos programas comunitarios, proyectos de salud mental y prevención de enfermedades ha demostrado beneficios significativos. A medida que crece la evidencia sobre sus efectos positivos en el bienestar físico y emocional, se espera que pueda integrarse más profundamente en las políticas de salud pública en el futuro, sobre todo como un complemento terapéutico o preventivo. De esta manera la Biodanza, no solo tiene el potencial de ser una herramienta de desarrollo personal, sino que también puede jugar un papel importante en la salud pública, al abordar cuestiones emocionales, sociales y físicas que afectan a las comunidades. Integrar este Sistema dentro de políticas públicas podría ofrecer una estrategia complementaria para mejorar el bienestar colectivo.

“Sueño con una humanidad que se abraza y se besa con alegría de vivir, donde la soledad no existe como sentimiento, donde cada uno reconoce la sacralidad del otro. Y sé que esto es posible, sólo es necesario que no sea un sueño de uno solo, sino una visión de muchos” Rolando Toro Araneda.

REFERENCIAS

- Alguacil Cabrera, M. M., Lozano Díaz, D., & Arias Arias, Á. (2020). Efectividad de la Biodanza® en personas con trastorno mental grave y familiares en un hospital de día. *Ene*, 14(1), 14-15. Epub 09 de noviembre de 2020. Recuperado en 21 de marzo de 2025, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000100005&lng=es&tlng=es
- Altamirano Quevedo, C., Castillo Viera, E., & Rodríguez Pascual, I. (2021). Biodanza: Revisión sistemática sobre los beneficios de una práctica emergente en la promoción de la salud y el bienestar. *Revista Retos*, 39. www.retos.org
- Bezerra, M. S., Costa, K. B. S. da, Sousa, J. E., & Torres, M. V. (2016). Efeito da Biodança sobre idosas da comunidade: Um estudo comparativo. *R. Interd*, 9(2), 107-116.
- Cáceres Droguett, A. P. (2008). Biodanza para mujeres con depresión severa y trauma infantil. Escuela de Biodanza Cordillera de los Andes. Recuperado de <https://biodanzahoy.cl/2015/01/12/biodanza-para-mujeres-con-depresion-severa/>
- Caçada, 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), 53-74. <https://doi.org/10.36510/learnland.v15i1.1059>
- Cantos, G. A., Melo, E. da S., Silva, C. S. M., Waltrick, C. D., & Hermes, E. M. (2005). A biodanza como nova abordagem terapêutica para pacientes com problemas cardiovasculares. *Revista Pensamiento Biocéntrico*, 2, 61-67.
- Carbonell-Baeza, A., Aparicio, V. A., Martins-Pereira, C. M., Gatto-Cardia, C. M., Ortega, F. B., Huertas, F. J., Tercedor, P., Ruiz, J. R., & Delgado-Fernandez, M. (2010). Efficacy of biodanza for treating women with fibromyalgia. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1191-1200. <https://doi.org/10.1089/acm.2010-0039>
- Cuello, K. (2024). Biodanza: Una herramienta vivencial para los abordajes del trauma [Monografía para optar al título de Facilitadora de Biodanza]. Escuela

- Biodanza Biocéntrica.
- Fredes, D. (2024). Biodanza Terapéutica como herramienta sistémica en la integración del ser. Santiago: Escuela de Biodanza Terapéutica. Disponible en Biodanza Hoy: <https://biodanzahoy.cl/>
 - Gishio, P. (2009). Biodanza como sistema generador de resiliencia, frente al síndrome de burnout. *Revista Pensamiento Biocéntrico*, 11.
 - Illesca Pretty, M. E., González Zuñiga, M. I., Soto Urrutia, S. H., Guala Solis, V. D., González Osorio, L. A., & Cabezas González, M. E. (2019). Biodanza en adultos mayores con enfermedades crónicas para la promoción de la salud. *Archivos de Medicina (Col)*, 19(1), 66-73. <https://doi.org/10.30554/archmed.19.1.2802.2019>
 - International Biocentric Foundation. (1991). Cuadernillos del curso de formación para profesores de Biodanza. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro.
 - Maraví, A. (2016). Aplicación de un programa de biodanza: Desarrollando un nuevo estilo de vida para disminuir la presión en los pacientes con hipertensión arterial que asisten al Hospital Regional Cayetano Heredia EsSalud de la ciudad de Piura-Perú-2015. Escuela de Biodanza del Valle Central, Sistema Rolando Toro. Disponible en Biodanza Hoy: <https://biodanzahoy.cl/2020/05/27/aplicacion-de-un-programa-de-biodanza/>
 - Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (2023). Política de medicina complementaria y prácticas de bienestar de la salud. Ministerio de Salud.
 - Nutters Cordero, C. (2016). Biodanza y enfermería: Un camino hacia el cambio de paradigmas en salud. Escuela de Biodanza El Canelo. Recuperado de <https://biodanzahoy.cl/2019/07/09/biodanza-y-enfermeria/>
 - Rojas Andrade, R. (2022). Salud mental en comunidades educativas. Ediciones Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
 - Santandreu Torres, L. (2003). Biodanza en jóvenes con síndrome de Down y déficit intelectual al encuentro con el arte. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro. Recuperado de <https://biodanzahoy.cl/2015/01/13/biodanza-en-jovenes-con-sindrome-de-down-y-deficit-intelectual-al-encuentro-con-el-arte/>
 - Toro, R. (2000). Biodanza. Ediciones Indigo/Cuarto Propio.
 - Toro, R. (2012). La inteligencia afectiva: La unidad de la mente con el universo. Editorial Cuarto Propio.
 - Toro, R. (2014). Principio biocéntrico: El nuevo paradigma para las ciencias humanas. Editorial Cuarto Propio.
 - Toro Sánchez, M. (2010). Neurobiología del amor y biodanza. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro. Recuperado de <https://biodanzahoy.cl/2015/01/13/neurobiologia-del-amor-y-biodanza/>
 - Vargas Pérez, S. (2010). Biodanza y las enfermedades crónicas. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro. Recuperado de <https://biodanzahoy.cl/2015/01/13/biodanza-y-las-enfermedades-cronicas/>
 - Varela, L. (2024). Biodanza con mayores: Una experiencia de 15 años [Artículo de recopilación]. Escuela de Biodanza de La Serena, Chile.