XVII ENCUENTRO ESPAÑOL DE BIODANZA

Esencia Viva

PRE-ENCUENTRO

La cultura del cuidado en Biodanza

Regulación, límites y feedback

con Danielle Tavares

Jueves 8 de 16 a 20 horas · Viernes 9 de 10 a 14 horas

8 y 9 de Octubre de 2026

HOTEL INTELIER ORANGE · BENICÀSSIM, CASTELLÓN

PROGRAMA

LA CULTURA DEL CUIDADO EN BIODANZA

FECHA
Jueves 8 y viernes 9 de octubre de 2026

HORARIO
Jueves 8 de 16:00 a 20:00 h
Viernes 9 de 10:00 a 14:00 h

LUGAR
Salón Convenciones
Hotel Intelier Orange — Benicàssim, Castellón

PROPÓSITO GENERAL

Este encuentro nace del impulso de crear un espacio de diálogo, feedback y reflexión sobre la cultura del cuidado en Biodanza.

Queremos abrir un espacio participativo para facilitadores/as, alumnado de escuela y personas interesadas, con un propósito sencillo y profundo: fortalecer la comunidad desde una práctica del cuidado que nos ayude a convivir mejor, a sostener la diversidad y a impulsar el movimiento de Biodanza en España y en el mundo.

Partimos de la comprensión de que una comunidad viva no se construye evitando las diferencias, sino aprendiendo a escucharlas, regularlas, integrarlas y transformarlas en crecimiento compartido.

PREGUNTA CENTRAL

¿Cómo podemos sostener la diversidad de sentires, necesidades y perspectivas sin que la diferencia se convierta en fractura, polarización o distancia?

Esta pregunta guiará todo el encuentro. Nos invita a salir de la lógica de «estar a favor o en contra» para crear un espacio donde distintas voces puedan aparecer con respeto, cuidado y responsabilidad afectiva.

MIRADA BIOCÉNTRICA

Desde la mirada biocéntrica, el cuidado no es solo una intención afectiva. Es una práctica concreta que se expresa en la forma en que escuchamos, hablamos, ponemos límites, damos feedback, reparamos malentendidos y construimos comunidad.

Cuidar no significa evitar el conflicto, negar el desacuerdo o buscar una armonía artificial. Cuidar significa crear condiciones para que lo difícil pueda ser expresado sin violencia, para que los límites puedan ser respetados y para que la diferencia no destruya el vínculo.

FUENTES DE CONOCIMIENTO

BIODANZA

Será el eje vivencial y afectivo del encuentro. Nos aportará una mirada centrada en la vida, el vínculo, la presencia, la afectividad, la integración y la construcción de comunidad.

DEMOCRACIA PROFUNDA

Nos ayudará a escuchar no solo las voces mayoritarias, sino también las voces minoritarias, incómodas, silenciosas o marginadas dentro de un grupo. Nos invita a comprender que los conflictos no son solamente problemas, sino señales de algo que necesita ser visto, reconocido e integrado.

PEDAGOGÍA DE LA DESOBEDIENCIA

Nos inspira a cuestionar patrones que producen exclusión, silenciamiento o jerarquías rígidas. Desobedecer, en este contexto, no significa romper por romper, sino no obedecer automáticamente a formas de relación que hieren la vida, invisibilizan a personas o impiden el reconocimiento de la diversidad.

ECOLOGÍA DE SABERES

Nos invita a reconocer que ninguna forma de conocimiento es completa por sí sola. Una comunidad se vuelve más rica cuando puede poner en diálogo diferentes experiencias: el saber de quien facilita, el saber de quien aprende, el saber de la experiencia, el saber institucional, el saber de las personas que se sienten en los márgenes y el saber de quienes normalmente no encuentran espacio para hablar.

ANÁLISIS TRANSACCIONAL

Aportará herramientas para comprender los modos en que nos comunicamos, reaccionamos y nos posicionamos en las relaciones. Nos ayudará a observar cuándo hablamos desde la defensa, la crítica, la sumisión, la autoridad rígida o la madurez adulta, y cómo podemos construir intercambios más claros, responsables y respetuosos.

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Ofrecerá recursos concretos para expresar lo que sentimos y necesitamos sin atacar, culpar o descalificar. También nos ayudará a formular pedidos claros, escuchar el impacto de nuestras acciones y transformar el feedback en una oportunidad de aprendizaje y reparación.

EJES PRINCIPALES DEL ENCUENTRO

EJE 1 · REGULACIÓN

Exploraremos cómo nos acompañamos para mantenernos en un espacio posible y seguro: en la emoción, en la palabra, en el grupo y en la comunidad que somos. La regulación no será entendida como control o represión, sino como una forma de cuidado y presencia. Trabajaremos cómo reconocer cuándo nos activamos, nos defendemos, nos cerramos o reaccionamos desde la polarización, y cómo podemos volver a un lugar de mayor escucha y disponibilidad.

PREGUNTAS ORIENTADORAS

- ¿Qué nos desregula en la convivencia comunitaria?
- ¿Qué necesitamos para poder escuchar sin sentirnos amenazados/as?
- ¿Cómo crear espacios donde el desacuerdo no se transforme en ataque?
- ¿Cómo puede el grupo ayudar a sostener la presencia de cada persona?

EJE 2 · LÍMITES

Abordaremos los límites como una forma de amor, respeto y claridad. Los límites permiten proteger lo sensible, evitar malentendidos, cuidar el encuentro y sostener relaciones más honestas. Trabajaremos la diferencia entre límite y rechazo, entre autoridad y autoritarismo, entre libertad y falta de responsabilidad. También reflexionaremos sobre los límites necesarios entre facilitadores/as, alumnado, escuelas, instituciones y comunidad.

PREGUNTAS ORIENTADORAS

- ¿Qué significa poner un límite con cuidado?
- ¿Cómo decir «sí» y «no» con claridad?
- ¿Cómo recibir el límite de otra persona sin vivirlo como ruptura?
- ¿Qué límites necesita una comunidad para cuidar la confianza?

EJE 3 · FEEDBACK

El feedback será trabajado como una herramienta de crecimiento, no como juicio o acusación. Aprender a dar y recibir feedback es fundamental para fortalecer la convivencia, reparar cuando sea necesario y construir confianza. Exploraremos cómo hablar de situaciones difíciles sin caer en la agresión, la defensa, el silencio o la conversación paralela. El feedback será presentado como una práctica de honestidad afectiva: decir lo que necesita ser dicho, pero de una forma que cuide la dignidad de las personas y el futuro del vínculo.

PREGUNTAS ORIENTADORAS

- ¿Para qué damos feedback?
- ¿Cómo decir algo difícil sin romper el vínculo?
- ¿Cómo recibir una observación sin defendernos automáticamente?
- ¿Cómo transformar el feedback en aprendizaje y reparación?

EJE 4 · DIVERSIDAD, DIFERENCIA Y CONVIVENCIA

Uno de los grandes desafíos de toda comunidad es aprender a sostener lo distinto. La diversidad puede enriquecernos, pero también requiere herramientas, acuerdos y madurez relacional. Trabajaremos cómo salir de la lógica de bandos, etiquetas o polarización, para crear una cultura donde diferentes sentires y perspectivas puedan ser escuchados sin que la comunidad se fragmente.

PREGUNTAS ORIENTADORAS

- ¿Qué hacemos cuando pensamos o sentimos diferente?
- ¿Cómo sostener el desacuerdo sin perder el respeto?
- ¿Qué voces suelen quedar invisibilizadas?
- ¿Qué necesitamos aprender para convivir mejor con la diferencia?

SÍNTESIS Y CIERRE

EJE 5 · CUIDADO INSTITUCIONAL Y ACUERDOS COMUNITARIOS

Finalmente, llevaremos la reflexión hacia el plano institucional. Una cultura del cuidado no depende solo de la buena voluntad individual. Necesita acuerdos, canales de comunicación, espacios de escucha, criterios de actuación y prácticas concretas de reparación. El objetivo será pensar cómo crear acciones reales y sostenibles para acoger la diversidad y fortalecer el diálogo dentro de nuestro sistema.

PREGUNTAS ORIENTADORAS

- ¿Qué acuerdos necesitamos como comunidad?
- ¿Qué prácticas queremos fortalecer?
- ¿Qué formas de comunicación queremos dejar de reproducir?
- ¿Qué canales de feedback y escucha necesitamos crear?
- ¿Cómo podemos cuidar mejor a facilitadores/as, alumnado, escuelas e instituciones?

SÍNTESIS

Durante el encuentro trabajaremos cinco grandes dimensiones:

1. La cultura del cuidado como práctica ética y comunitaria.
2. La regulación como capacidad de sostener presencia en la diferencia.
3. Los límites como forma de respeto, claridad y protección del vínculo.
4. El feedback como herramienta de aprendizaje, reparación y confianza.
5. La construcción de acuerdos comunitarios e institucionales para una convivencia más inclusiva, madura y afectiva.

SENTIDO FINAL

Este pre-encuentro quiere ser un espacio para pensar, sentir y construir juntos/as una cultura del cuidado más concreta, más valiente y más coherente con los principios de Biodanza.

Queremos fortalecer una comunidad capaz de escuchar distintas voces, reconocer diferentes experiencias, cuidar los vínculos, poner límites con amor, dar feedback con honestidad y crear acuerdos que nos permitan convivir mejor.

El desafío no es eliminar la diferencia, sino aprender a habitarla con más conciencia, calidez, responsabilidad y compromiso con la vida.

REFERENCIAS

ODARA, Thiffany. Pedagogía de la desobediencia: travestilizando la educación. Salvador: Devires, 2020.
SANTOS, Boaventura de Sousa; MENESES, Maria Paula (org.). Epistemologías del Sur. São Paulo: Cortez, 2010.
SANTOS, Boaventura de Sousa. Para além do pensamento abissal: das linhas globais a uma ecologia de saberes. Coimbra: Almedina, 2009.
Rosenberg, Marshall B. Comunicación No Violenta.
Berne, Eric. Análisis Transaccional.

Gracias por sumarte a este espacio de cuidado

Nos vemos el 8 y 9 de octubre en el Hotel Ibeder Ora[illegible]assim.

Gracias por tu presencia, tu escucha y tu compromiso con la comunidad biocéntrica.

XVII Encuentro Español de Biodanza · Esencia Viva

AEBE · ASOCIACIÓN DE ESCUELAS DE BIODANZA DE ESPAÑA