



ESCUELA DE BIODANZA ROLANDO TORO (BRT)

CENTRO DE DESARROLLO BIOCÉNTRICO
Y DE BIODANZA EN MÉXICO (CEDEBBIOS)

Cuento Álbum Ilustrado

Junior NO sabe...

Una historia biocéntrica

MONOGRAFÍA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
PROFESOR DE BIODANZA

ALUMNO: DANIEL HUMBERTO CRUZ FIERRO

DIRECTORA DE TESIS: AURORA MERLA VIGNAU

CIUDAD DE MÉXICO, 2026

ÍNDICE

1. ALGO SOBRE MÍ Y LA BIODANZA	4
2. ¿QUÉ ES BIODANZA?	8
Biodanza: Origen y principios	8
Los 7 poderes de la Biodanza	10
3. ACERCA DE MI PROYECTO DE CUENTO ÁLBUM ILUSTRADO BIOCÉNTRICO	13
Un mundo por descubrir	15
4. ¿POR QUÉ CONTAR UNA HISTORIA? EL PODER DE LA NARRATIVA	16
El storytelling como puente afectivo	16
La Biodanza y el cerebro narrativo	17
Catarsis e integración	17
5. PASO 1: TENER UNA HISTORIA	18
Del Caos al Diamante: Mi proceso creativo	18
La Evolución hacia la Ética Biocéntrica	18
El rastro de lo autobiográfico	19
6. ÉTICA BIOCÉNTRICA: EL FUNDAMENTO DE LA MIRADA	19
El desplazamiento del ego	20
7. UNA HISTORIA BIOCÉNTRICA	21
1. El Conflicto: De la lucha a la desvinculación	21
2. El Protagonista Colectivo u Orgánico	21
3. Ética y Estética de la Ternura	21
4. El Tiempo y el Ritmo	22
8. MI HISTORIA BIOCÉNTRICA: "JUNIOR NO SABE QUÉ ES..."	22
1. La Denuncia: La Patología de la Indiferencia	22
2. El Llamado de la Escuela	23
3. El Bosque: La Vivencia como Verdad	23
4. La Integración: Volver "bosque" la ciudad	24
Diferencias Clave	25
9. EL CUENTO ILUSTRADO: TIPOS DE CUENTOS	25
1. El Cuento Tradicional (o sin ilustraciones)	26
2. El Cuento Ilustrado (La imagen con función referencial)	26
3. El Álbum Ilustrado	27
4. El Álbum Silente o Silent Book (Pura vivencia visual)	27
10. EL ÁLBUM ILUSTRADO: CARACTERÍSTICAS Y BENEFICIOS	28
1. Una estructura integral: Cuerpo y mente	28
2. La metáfora visual como alfabetización emocional	28
3. La vivencia como proceso abierto	29
4. Un arte para el encuentro (El grupo)	29
11. CARACTERÍSTICAS FORMALES: EL LENGUAJE VISUAL COMO VEHÍCULO DE LA VIVENCIA	30
1. Composición y diseño	30
2. El color: Cromoterapia narrativa	30

3. Los personajes: El diseño de la identidad	31
4. Estilo y simbolismo (El estilo naïf)	31
5. Estilo y figuras retóricas visuales	31
12. LA HISTORIA ADAPTADA AL ÁLBUM ILUSTRADO	32
1. El guión y el storyboard como mapa vivencial	32
2. La construcción de los personajes: Identidad y atrofia	33
3. Ritmo, composición y barreras visuales	33
4. La elección de la técnica	34
13. MÁS ALLÁ DE UN FINAL FELIZ: LA RESOLUCIÓN BIOCÉNTRICA	34
1. El viaje de iniciación y la reconexión	35
2. La motivación desde el placer (El lado luminoso)	35
3. La interconectividad y el humor	36
4. Héroes de lo cotidiano	36
14. MI PROPUESTA DE ÁLBUM ILUSTRADO	36
15. ANÁLISIS DE MI PROPUESTA Y SUS ELEMENTOS NARRATIVOS	38
1. El sustento histórico y técnico	38
2. Análisis de escenas clave	39
16. CONCLUSIONES	43
El retorno al goce y la materia	43
La materialización de lo inefable	44
La creatividad como potencial humano	44
Aplicación en el ámbito de la Biodanza	44
El hilo de la memoria (Lo autobiográfico)	45
17. BIBLIOGRAFÍA	46

1. ALGO SOBRE MÍ Y LA BIODANZA

La Biodanza me cambió la vida. Podría decirse que llegó a mí por coincidencia, pero estoy convencido de que nada en esta vida lo es.

Contaba yo con escasos 19 años y cursaba el tercer semestre de la carrera de Diseño Gráfico en la entonces Escuela Nacional de Artes Plásticas de la UNAM. Ahí conocí a Verónica, una chica que llamaba la atención en todo lugar. Era alta, de voz grave y poderosa y de carácter fuerte. Además de todo, Verónica era unos tres años más grande que todos los compañeros de generación y cuatro más que yo.

Recuerdo que siempre llegaba tarde, manejaba como cafre su *vochito* destartado color naranja y, fiel a su estilo, se incorporó al grupo cuando el semestre estaba ya en marcha e irrumpía cuando la clase había comenzado. Tengo la impresión, de que a la mayoría de mis compañeros su presencia les “imponía” y, por lo menos de principio, preferían evitarla. Sin embargo, Verónica era una persona sencilla, inteligente, divertida y de buen corazón.

Rápidamente consolidamos una gran amistad. Recuerdo que una de tantas noches (íbamos en el horario vespertino), el profesor de dibujo de figura humana no llegó, así que nos quedamos platicando. Aquí abro un paréntesis... Verónica tenía predilección por los hombres mayores que ella, y el maestro de diseño, Omar García, tenía predilección por las alumnas. Así fue como tuvieron un breve noviazgo que dio pie para que ella le contara algunas de sus penas y para que Omar la recomendara con quien fuera su terapeuta: Susana Bastian.

—Tú deberías de conocer a Susana Bastian, es muy interesante, te va a caer muy bien

—decía Verónica. Otro día, ella misma me preguntó: —Danielo, ¿conoces lo que es el /

Ching? Y como pudo, sin conocer del tema, me dio algunas referencias básicas. —Suena interesante, Verito —contesté. —Pues Susana va a dar unas clases de *I Ching*, apúntate y sirve que la conoces...

Así lo hice. Verónica no se equivocaba; Susana Bastian me pareció una mujer muy interesante, muy mística, con sabiduría. Me enseñó todo lo que sé de *I Ching* y me presentó la Biodanza con todo el entusiasmo y pasión que la caracterizan. Si bien fui varias veces al departamento de Susana en Copilco, las primeras clases de Biodanza las practiqué en el centro de Tlalpan; incluso llegué a asistir a sesiones dentro de esa casona, por lo cual infiero que estuve como practicante en los inicios de la Biodanza en México.

Como se podrá notar, mi acercamiento no fue desde una búsqueda interior; sin embargo, desde la primera vez que tomé una sesión me di cuenta de que me hacía bien y, sin mayores cuestionamientos, continué practicándola. Por esta misma razón nunca pasó por mi cabeza la idea de hacerme facilitador. Al tomar recurrentemente Biodanza conocí a la didacta chilena Lea Zamora. Ella me comentó que se cambiaría de espacio y me invitó a ser parte de su grupo, a lo que accedí. Poco a poco, no sin dificultades y con algunos cambios de sede, el grupo de Lea se fue consolidando y yo fui parte de ese proceso de transformación. Así, estuve practicando Biodanza con ella desde aproximadamente 1998 hasta el 2009 en sesiones semanales, como oyente en algunos maratones, eventos especiales en la naturaleza y dos Minotauros.

Yo sentía que la Biodanza me ayudaba a volverme una mejor versión de mí mismo y trataba de expandir ese beneficio a quienes me rodeaban; así invité a Karla, mi esposa; a Albita, mi madre; a Lupita, mi suegra; a Mariela, mi hermana y a muchos amigos...

aunque cabe señalar que de todos ellos, solamente mi amiga Susana Muro se volvió practicante regular.

Alrededor de 2009, las cosas se me complicaron y tuve que dejar la Biodanza. Karla y yo decidimos tener un bebé, lo cual implicaba múltiples preparativos. Cabe señalar que, como mi esposa no asistía a Biodanza, le pesaba cada vez más que yo me ausentara, más aún si era una actividad especial que implicaba todo el fin de semana. Aunado a esto, el primer trimestre de su embarazo fue complicado, ya que experimentó intensos dolores musculares que, si bien “no le afectaban al producto y eran pasajeros debido al cambio hormonal” a decir de los médicos, la incapacitaron totalmente y fue necesario que yo estuviera apoyándola de tiempo completo.

Al nacer mi hermosa hija Helena Dalí, las cosas se complicaron aún más, ya que Karla se encontraba estudiando medicina como segunda carrera y, en cuanto se vio con fuerza, se reincorporó a sus clases. Las cosas ya no eran igual, ahora teníamos una hija a la que había que cuidar. Los fines de semana yo cumplía esa labor mientras Karla aprovechaba para estudiar o ganar un dinero extra. Como ya lo mencioné, ella no veía a la Biodanza como algo importante, así que nuestra dinámica familiar cambió.

Pero la Biodanza ya se había implantado en mí; siempre la eché de menos. Ahí hice muchos amigos a los que sigo frecuentando. Incluso alguna vez llevé a mi hija Dalí, de escasos cuatro años, a una clase de Biodanza para niños que dio mi compañera y amiga Karlita Jiménez, pero, lamentablemente, esas sesiones no continuaron.

Años más tarde, los caminos entre Karla y yo se separaron. Ella decidió partir a Canadá y yo quedarme a vivir en México. Se dice fácil, pero fue un proceso largo y tortuoso. Intentamos conciliar ideas buscando terapia de pareja sin lograr buenos resultados. Así

que recurrí a Susana, quien ya era conocida por Karla debido a que le había apoyado con sesiones individuales anteriormente. Este segundo intento tampoco logró reparar nuestra relación, la cual ya estaba rota, pero me retornó a la Biodanza. —A ustedes dos les haría muy bien tomar sesiones de Biodanza —dijo Susana—. Pero vayan a grupos diferentes para que cada uno lleve su proceso y puedan tomarla libremente —agregó.

Así fue como regresé a Biodanza. Me uní a un grupo regular que se juntaba los lunes por la tarde y que llevaba Susana Bastian. Yo pasaba por un proceso de separación y me encontraba anímicamente muy mal. Afortunadamente la Biodanza comenzó a actuar poco a poco. Poco después Susana me invitó a participar en la formación como facilitador de Biodanza, a lo cual accedí y me uní a la séptima generación. Este proceso no fue sencillo ya que yo viajaba constantemente a Canadá, debido a lo cual me perdí siete intensivos, por lo que Susana decidió que no estaba suficientemente preparado para tomar los módulos metodológicos. Debido a lo anterior, me fue preciso recurrir a la formación completa y me uní a la generación número ocho. Estoy convencido de que fue una situación positiva, ya que la pandemia por COVID del año 2020 paralizó la Biodanza por un periodo amplio y los últimos intensivos de la generación siete se tuvieron que dar por Zoom, experiencia que no me hubiera gustado vivir.

Comencé a formarme como facilitador por la misma razón que entré a la Biodanza: me hacía sentir bien e intuía que me iba a ayudar a afrontar los difíciles momentos que me acontecían y que estaban por venir. Y no me equivoqué; efectivamente, poco a poco mi ánimo y mi motivación regresaron y pude lidiar de mejor manera con la quiebra de mi empresa, mi separación y la mala relación que esto ocasionó entre mi hija y yo.

Dentro de la Biodanza conocí a mi actual pareja, Adela, con quien estoy muy contento y comparto valores y sueños. Actualmente los retos continúan, con la diferencia de que me

siento fortalecido, me siento querido y tengo confianza en el futuro. Me gusta lo que hago y me motiva mucho el día a día. Incluso mi postura ante la Biodanza ha cambiado; ahora me sería importante no solo formarme y vivenciarla por un bienestar personal sino también para ser facilitador, didacta, y desarrollar un espacio biocéntrico en contacto con la naturaleza. Tengo la seguridad de que poco a poco lo iremos creando. Por lo pronto me es estimulante imaginarlo y me da la certeza de que podré regresar un poco de lo que la Biodanza me ha dado.

2. ¿QUÉ ES BIODANZA?

Si ya lo sabes, puedes saltarte esta parte. Si eres practicante o simplemente quieres recordar el concepto, te invito a darle una oportunidad a estas líneas; pero si no la conoces y tienes curiosidad de saber de qué va, te invito a descubrirla a través de estas páginas, teniendo en cuenta que la verdadera esencia de la metodología de la Biodanza es fundamentalmente vivencial.

Biodanza: Origen y principios

Este sistema de integración y desarrollo humano (sí, es un sistema, no es una disciplina, tampoco una terapia) lo creó un psicólogo, antropólogo, poeta y pintor chileno llamado Rolando Toro Araneda en la época de los 60, cuando el mundo se estaba desmoronando debido a la guerra (Toro, 2008). Muchas personas perdían la fe en la humanidad y algunos otros, los menos —entre ellos Rolando, quien era un tipo inteligente, de mente curiosa y espíritu idealista—, comenzaron a cuestionarse y experimentar posibles soluciones.

Inició sus experiencias aplicando los primeros principios de sus investigaciones a pacientes psiquiátricos (coloquialmente llamados "locos") en el Hospital Psiquiátrico de Santiago y posteriormente en el Instituto de Estética de la Universidad Católica de Chile (Toro, 2008). Al principio le denominó Psicodanza y posteriormente le dio su nombre definitivo de Biodanza (Toro, 2002), enfatizando el "Principio Biocéntrico", que coloca la vida en el centro, de lo cual hablaré en la parte de ética biocéntrica. Gracias a que Rolando poseía muchos conocimientos, la Biodanza cuenta con un sustento teórico muy robusto basado en disciplinas como la biología, la medicina, la antropología, la psicología y la filosofía.

Según Rolando, la Biodanza se define de la siguiente manera:

«Biodanza es un sistema de **integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva** y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, en ambiente enriquecido. Su metodología consiste en inducir vivencias integradoras por medio de la música, del canto, del movimiento y de situaciones de encuentro en grupo». *(Rolando Toro)*

Quizás esta definición no da mucha luz para entender la Biodanza, pero ahora yo haré el intento de esclarecerla un poco más y la explicaré con mis palabras:

La Biodanza es un sistema que desde la primera sesión estimula la conexión con la vida. Obviamente, si tienes constancia y te dejas llevar sin miedo por las vivencias, se va dando la integración contigo, con los compañeros e incluso con el universo. Así se vuelve un círculo virtuoso donde tu cuerpo comenzará a funcionar mejor porque también tus células se conectarán con la vida, y se dará lo que llaman renovación celular; es decir, te sentirás bien. Además, tu cuerpo va a buscar el placer y te será más sencillo darte cuenta

de lo que te causa estrés, ya sea de manera interna o externa, por tus relaciones o tu forma de actuar.

Aquí hay un lado "peligroso" de la Biodanza, ya que comienzas a cuestionarte lo que quieres y lo que no quieres, además que sentirás la energía y el coraje para hacer cambios en tu vida. No te asustes, los cambios son positivos. Te adentrarás en un proceso de reeducación afectiva donde paulatinamente tus potenciales genéticos se activarán y te volverás tu mejor versión. Para ser definición me quedó muy larga, pero espero haber podido explicarlo.

Como ya viste, la Biodanza es un sistema que se vale de diferentes herramientas. En esta monografía no es mi intención enumerar todas, pero me parece importante explicar siete recursos, también llamados "poderes" de la Biodanza (Toro, 2008):

Los 7 poderes de la Biodanza

- **Poder Musical:** Esencial porque tiene un impacto directo en las emociones y en la expresión corporal. La música que utilizamos es seleccionada para inducir distintos estados de ánimo y resonar con la experiencia vivencial, facilitando el movimiento y la conexión emocional.
- **Poder de la Danza Integradora:** No es requisito saber bailar, no hacemos coreografías; es un movimiento inducido por la música y por las expresiones motoras propias del movimiento humano que nos conecta con nuestras emociones y con el momento presente. Nos ayuda a integrar la mente y el cuerpo.
- **Poder de la Metodología Vivencial:** Esto se refiere a la importancia de vivir la experiencia en el aquí y el ahora, sin análisis, tratando de no pensar, dando

prioridad a las sensaciones cenestésicas. Así experimentamos transformaciones más profundas y significativas.

- **Poder de la Caricia:** El contacto físico respetuoso y afectivo es fundamental para desarrollar la afectividad y el sentido de pertenencia. La caricia, el abrazo y, en general, el contacto físico tienen un efecto sanador que ayuda a conectar con uno mismo y con los demás.
- **Poder del Trance:** Se basa en generar estados de consciencia disminuida a través de la música, el movimiento y la consigna, logrando desconectar temporalmente la mente racional. Esto permite acceder a una percepción más profunda y facilita la renovación emocional y celular.
- **Poder de la Expansión de la Conciencia:** Busca expandir la percepción y la sensibilidad, fomentando una conexión con la naturaleza, el universo y el propio ser en un sentido amplio. Este poder permite abrir la conciencia hacia experiencias de unidad y trascendencia.
- **Poder del Grupo:** El grupo en Biodanza es un espacio seguro y de contención donde cada persona puede sentirse aceptada y valorada. La dinámica grupal fomenta el apoyo mutuo, el aprendizaje compartido y el sentido de pertenencia, que son esenciales para el crecimiento personal y social. Sin juicios, cada uno a su ritmo pero siempre acompañado.

Me parece que con eso tienes una idea más clara; no obstante, he preparado una serie de preguntas frecuentes con el fin de despejar todas tus dudas:

¿Es necesario tener experiencia previa en baile o movimiento para participar en clases de Biodanza?

No se requiere experiencia previa en baile o movimiento para participar en clases de Biodanza. Las clases están diseñadas para personas de todos los niveles de habilidad y condición física, ya que cada participante trabaja a su propio ritmo.

¿Qué sucede en una clase de Biodanza?

Realmente es muy difícil explicarlo con palabras (te invito a vivirlo)... En una sesión, al principio nos reunimos en círculo. Aquí se explica el propósito o tema del día, se comparte algún aspecto teórico de Biodanza y se da espacio para que quienes lo deseen hablen de su vivencia de la sesión pasada y se conecten con el grupo, a esta parte se le llama “Relato de Vivencia”. Luego de eso comienza la segunda parte, que es la sesión vivencial, en donde se pide a los participantes que no hablen y se dejen llevar por la vivencia, sientan su cuerpo, el movimiento y la música.

¿Necesito traer algo especial a clase?

Lo único que necesitas traer a clase es ropa cómoda que te permita moverte libremente y una mente abierta y receptiva. No se requieren zapatos especiales, ya que la mayoría de las clases se realizan descalzos o con calcetines antiderrapantes.

¿Cuántas clases debo tomar para ver resultados?

Los resultados de la Biodanza son inmediatos, ya que al salir de tu primera sesión te sentirás diferente. Sin embargo, te sugiero tomar una sesión a la semana durante mínimo ocho semanas para comenzar a notar efectos más profundos.

¿Las clases de Biodanza son adecuadas para todas las edades?

Sí, las clases de Biodanza son adecuadas para personas de todas las edades, desde niños hasta adultos mayores en grupos separados. Los ejercicios se adaptan para satisfacer las necesidades y habilidades de cada grupo de edad.

Finalmente, tomando en cuenta que lo importante son los resultados, termino esta sección enumerando algunos de los beneficios de practicar Biodanza (IBFed, s.f.):

- Aumenta tu vitalidad.
- Disminuye el estrés.
- Potencia tu alegría de vivir.
- Refuerza tu sistema inmunológico.
- Despierta tu creatividad.
- Te conecta con tus deseos más profundos.
- Reaviva el placer de vivir.
- Estimula y sensibiliza tus sentidos.
- Mejora tus relaciones sociales.
- Nutre tus vínculos afectivos.
- Brinda un sentido de pertenencia al bien común.

3. ACERCA DE MI PROYECTO DE CUENTO ÁLBUM ILUSTRADO BIOCÉNTRICO

Ahora sí, entraré en materia. Como se infiere en el título, el propósito de esta monografía es la realización de un cuento ilustrado con una historia biocéntrica. Más adelante explicaré las peculiaridades de un cuento álbum y a qué me refiero con "biocéntrico". Además, conocerás parte del proceso que recorrí para lograr el resultado final.

Si bien es cierto que muchos compañeros han batallado al momento de elegir un tema para su monografía, he de decir que para mí fue sencillo. Hay muchas cosas que me gusta hacer y, sin duda, los que me conocen saben que me encanta dibujar.

Curiosamente tengo pocos recuerdos de mi infancia, pero muchos de ellos tienen que ver con hacer manualidades con mi madre, dibujar mientras mi padre leía o de cuando faltaba a clases y mi padre me tenía que llevar a la oficina; en esos casos, me asignaba un escritorio, me afilaba un lápiz con un sacapuntas eléctrico y me daba hojas recicladas. Todos ellos son recuerdos muy felices para mí.

También recuerdo que los concursos eran buenos pretextos para ponerme manos a la obra. Mi padre trabajaba en un banco y se organizaban concursos interbancarios en los cuales yo participaba gustosamente. También me gustaba mandar mis dibujos a los concursos escolares y en ambos casos llegué a ganar algunas veces. Lo que también recuerdo es que nunca quise participar en el concurso nacional “El niño y la mar” porque me imaginaba que, si ganaba, me iban a subir a un barco en alta mar por muchos días y no podría ver a mis padres. Ahora mismo no sé si juzgarlo como exceso de inocencia o de presunción, pero en todo caso me parece un recuerdo divertido.

Al seguir explorando mi gusto por el dibujo no puedo dejar de recordar a mi prima Paty, artista plástica de mente inquieta, quien me presentó la plumilla y la tinta china cuando yo tenía 8 años... Además, ella fue uno de mis primeros referentes estéticos y me adentró en los misterios de la narración oral y los cuentos ilustrados. Recuerdo que las pijamadas con ella eran algo que yo disfrutaba mucho por ser altamente estimulantes para mis sentidos.

Mi relación con Paty nunca paró y, a sabiendas de mis intereses, mientras me encontraba cursando el primer año de prepa, me invitó a participar como su ayudante en un taller de artes plásticas para niños que ella organizaba.

Ahí comencé a trabajar en lo que se podría llamar “el IMSS del diseño gráfico”, pues al igual que un médico general en urgencias, me tocaba atender de todo: desde una pequeña tarjeta de presentación hasta un anuncio espectacular, pasando por libros de arte y carteleros. El trabajo era muchísimo, de una gran demanda y sumamente diverso. Gracias a ese ritmo, hoy, con más de 20 años de experiencia en el ramo, he hecho prácticamente de todo, especializándome en el área editorial y de ilustración.

A mis comienzos como ilustrador, solía concursar en el Catálogo de Ilustradores de Publicaciones Infantiles y Juveniles del Conaculta —el más importante de México—, logrando quedar seleccionado en seis de ellos. Así, poco a poco se me abrieron puertas y felizmente puedo decir que he trabajado para un montón de editoriales, laboratorios, publicaciones periódicas, empresas privadas y sector gobierno.

Un mundo por descubrir

Sin embargo, a pesar de mi prolífica carrera, algo que nunca he tenido oportunidad de hacer es un cuento álbum. Funciona un poco como en la medicina; es decir, en la ilustración hay especialidades y subespecialidades. En este caso, haber realizado ilustraciones para libros de texto, editoriales o en diversas técnicas no significa que tenga experiencia haciendo cuento álbum.

A la par de mi regreso a la Biodanza, he estado redescubriendo el mundo del cuento álbum. De unos años a la fecha, he tomado cursos y subsanado habilidades teóricas y

prácticas para poder realizar un proyecto de esa naturaleza. Esta nueva aventura me entusiasma mucho y quiero compartirla con ustedes.

El cuento álbum es uno de los formatos más ricos que existen a nivel gráfico para contar historias; ya te explicaré con más detalle a qué me refiero con eso. Por ahora, solamente te diré que estoy conjuntando dos temas que me apasionan: la Biodanza y la ilustración.

4. ¿POR QUÉ CONTAR UNA HISTORIA? EL PODER DE LA NARRATIVA

La creación de un cuento implica, en su esencia, el acto de gestar una historia para ser entregada. Las historias son, han sido y serán parte fundamental de la existencia humana; es una peculiaridad plasmada en nuestros genes. Como especie, asociamos el acto de narrar con la protección y el sentido de pertenencia (Campbell, 1949).

Me gusta imaginar a mis antepasados guarecidos en una cueva, en un círculo alrededor de la fogata, escuchando atentamente al chamán o al anciano. Hoy, aunque hemos cambiado las cuevas por cines y al narrador por pantallas, la necesidad de historias fantásticas permanece intacta. Desde el arrullo de una madre hasta las reuniones familiares donde las historias repetidas fortalecen el vínculo, la narrativa es el pegamento que nos ayuda a ser sociables, a crear comunidad y a estrechar lazos.

El *storytelling* como puente afectivo

Hoy, tanto la neurociencia como el marketing comprenden el poder del *storytelling* para tocar emociones. Entre amigos, contar nuestra versión de la historia refuerza nuestra

identidad. En este sentido, la narrativa no es solo entretenimiento, sino una herramienta de supervivencia afectiva (Gottschall, 2012).

La Biodanza y el cerebro narrativo

Un aspecto fundamental es que el cerebro no distingue entre realidad y fantasía (Goleman, 1995); para el sistema nervioso, la experiencia emocional es real independientemente del estímulo. Este mecanismo lo utiliza la Biodanza para facilitar la transformación, ejemplo:

- **El hilo conductor:** Especialmente en la Biodanza para niños, donde el cuento es la estructura que dota de sentido a la progresión de los ejercicios.
- **La vivencia inducida por la consigna:** Cuando un facilitador invita a "danzar con un ser ausente", el cerebro no distingue la ausencia física de la presencia emocional. El participante imagina a partir de la consigna y, gracias a la capacidad de simbolización, el encuentro ocurre efectivamente en el cuerpo y el alma.

Catarsis e integración

Contar historias es, además, un acto catártico. Personalmente, he utilizado la narrativa para exteriorizar, sin censura, la tristeza o la confusión en páginas con textos que nadie leerá. Al igual que en una sesión de Biodanza, que es un espacio seguro donde sacar las emociones y simplemente dejarse llevar. Estamos rodeados de relatos innumerables y, aun así, una historia honesta siempre se agradece. Por eso, mi propuesta comienza con el portal hacia la magia del relato: "Había una vez..."

5. PASO 1: TENER UNA HISTORIA

Todos habitamos un mundo de relatos; todos tenemos algo que contar. De manera empírica, al charlar con amigos o escribir en redes sociales, buscamos transmitir nuestras vivencias de la forma más seductora posible para entretener o conectar. Sin embargo, en el camino hacia la facilitación de Biodanza, el acto de "tener una historia" deja de ser un simple ejercicio de atención para convertirse en un **acto de responsabilidad con la vida**.

Del Caos al Diamante: Mi proceso creativo

Mi proceso creativo no es lineal; es orgánico. Parte de una lluvia constante de ideas que surgen en la vigilia o en el lenguaje simbólico de los sueños. Mi método consiste en dibujar al azar e identificar los temas que me motivan y permitir que la "magia" suceda: plasmo ideas, bocetos y rayones de manera desordenada, sin censura, simplemente dejándome llevar.

En Biodanza, entendemos la creatividad como una función de renovación vital (Toro, 2008). Yo transito **del caos al orden**, pacientemente, en una mejora continua, depurando poco a poco la idea tantas veces como sea necesario hasta develar el diamante de la historia que merece ser contada.

La Evolución hacia la Ética Biocéntrica

Hubo un tiempo en que mi predilección narrativa se inclinaba hacia lo crítico, lo grotesco o lo mordaz. Sin embargo, la formación en Biodanza y la adopción de la **ética**

biocéntrica han reenfocado mi mirada. Hoy elijo trabajar en lo que es verdaderamente importante para mí y para el mantenimiento de la vida.

Estoy convencido de que incluso la historia más oscura o compleja puede recibir un matiz biocéntrico si decidimos poner la vida en el centro y ofrecer una semilla de esperanza. Bajo esta premisa, mis ejes de interés se han desplazado hacia:

- El contacto profundo con la naturaleza.
- La conciencia ante el cambio climático.
- La acción social como forma de vínculo.
- La conexión física y emocional (el encuentro).
- La evolución y mejora continua del ser.

El rastro de lo autobiográfico

Finalmente, reconozco que toda historia es, en esencia, **autobiográfica**. No podemos evitar imprimir nuestra huella en el relato, pues partimos de lo que nos ha sido significativo. Mi propuesta de cuento álbum no es solo una ficción; es la síntesis de mis experiencias, mis miedos y mi esperanza, traducidos en imágenes y palabras que celebran la existencia.

6. ÉTICA BIOCÉNTRICA: EL FUNDAMENTO DE LA MIRADA

La ética biocéntrica no es un código de normas externas, sino una ética de la vida. Parte de la premisa de que el universo es un sistema vivo y que nosotros somos células de ese

organismo mayor (Toro, 2002). En el contexto de esta monografía, la ética biocéntrica actúa como el filtro a través del cual transformo la realidad en narrativa.

El desplazamiento del ego

La narrativa tradicional suele ser antropocéntrica: el ser humano es el centro, el héroe que domina, conquista o utiliza su entorno. La ética biocéntrica propone un desplazamiento radical de esta perspectiva:

- **La vida como prioridad:** El valor supremo no es el éxito, el dinero o la fama, sino la preservación y el florecimiento de lo vivo. Para la ética biocéntrica, "la vida es el referente absoluto" (Toro, 2008).
- **La sacralidad de lo cotidiano:** Reconocer que un árbol en una jardinera tiene la misma dignidad existencial que un bosque o que cualquier otro ser vivo. Es lo que se define como el "respeto por la vida" en todas sus manifestaciones (Schweitzer, 1923).
- **La afectividad como inteligencia:** No se trata solo de "saber" que los árboles dan oxígeno (intelecto), sino de "sentir" el vínculo con ellos (vivencia).

La función del arte biocéntrico El cuento álbum, bajo esta ética, se convierte en un instrumento de alfabetización afectiva. Su objetivo no es dar una lección moral, sino despertar en el lector la resonancia emocional con la existencia. Es invitar al otro a recuperar el asombro frente al milagro de estar vivo, promoviendo una "cultura de la vida" que reemplace a la cultura del consumo o la indiferencia (Toro, 2002).

7. UNA HISTORIA BIOCÉNTRICA

Una historia biocéntrica es aquella cuya estructura narrativa, simbología y resolución están orientadas a la preservación, celebración y evolución de la vida. A diferencia de las historias antropocéntricas —donde el ser humano domina o "vence" al entorno—, aquí el protagonista es el vínculo (Toro, 2008).

1. El Conflicto: De la lucha a la desvinculación

En la narrativa clásica, el conflicto suele ser "el hombre contra la naturaleza" o "el hombre contra otros". En la historia biocéntrica, el conflicto nace de la pérdida de la conexión: la enfermedad, la soledad, el olvido de los instintos o la desconexión con el cosmos. La resolución no es "ganar", sino la integración, entendida como la armonía de las partes dentro de un todo vivo (Toro, 2002).

2. El Protagonista Colectivo u Orgánico

Aunque haya un personaje central, su identidad no es aislada. Sus acciones están ligadas al bienestar del ecosistema —físico, emocional o comunitario—. El protagonista biocéntrico no busca el éxito individual, sino la sacralidad de la vida. Como propone el pensamiento sistémico, el individuo no es una entidad separada, sino un nodo en una red de relaciones (Capra, 1996).

3. Ética y Estética de la Ternura

Técnicamente, estas historias utilizan lo que en Biodanza llamamos la **Afectividad**. Los personajes resuelven sus desafíos a través de:

- **La Empatía:** Capacidad de ponerse en la piel de otro ser vivo; es la identificación emocional con el otro (Toro, 2008).
- **La Cooperación:** El apoyo mutuo como motor del relato, en lugar de la competencia. La vida no es una lucha por la supervivencia, sino una danza de co-creación.
- **El Cuidado:** La protección de la vida como el valor supremo.

4. El Tiempo y el Ritmo

Una historia biocéntrica suele respetar los ritmos orgánicos. No hay una urgencia lineal y destructiva, sino un respeto por los procesos de maduración, las estaciones y los ciclos vitales. Se busca sintonizar con el tiempo biológico, que es circular y regenerativo, en contraposición al tiempo mecánico de la productividad (Toro, 2002).

8. MI HISTORIA BIOCÉNTRICA: "JUNIOR NO SABE QUÉ ES..."

Al aplicar los conceptos anteriores a mi propuesta narrativa, "**Junior NO sabe qué es...**" deja de ser una simple anécdota infantil para convertirse en un relato de iniciación y reconexión.

1. La Denuncia: La Patología de la Indiferencia

La historia comienza mostrando lo que Rolando Toro llamaba la "cultura de la muerte": la incapacidad de conmoverse ante la vida y la priorización de los objetos sobre los seres (Toro, 2008).

- **La Atrofia del Instinto:** Los padres de Junior han sustituido la percepción directa de la naturaleza por pantallas y consumo. El árbol es "madera para sillas" o "un dibujo gigante". No hay vínculo, solo utilidad; es lo que en Biodanza identificamos como desconexión con la sacralidad de la vida (Toro, 2008).
- **El Paisaje de Cemento:** La "vista inmejorable" de edificios y contaminación es una metáfora de la ceguera biocéntrica. Se vive en la opulencia material, pero en la miseria sensorial.

2. El Llamado de la Escuela

El mensaje "URGENTE: Llevar a Junior al bosque" actúa como una prescripción de salud. En términos de Biodanza, es una invitación a la renovación orgánica. La maestra reconoce que el malestar de Junior no es falta de información, sino falta de biopresencia.

3. El Bosque: La Vivencia como Verdad

El viaje al bosque es el punto de quiebre; es un proceso de iniciación simbólica:

- **El Caos del Cuerpo y el Despertar del Placer:** El mareo, el vómito y el frío de Junior son esenciales en esta etapa. Para conectar con la vida, primero hay que habitar el cuerpo en su totalidad, reconociendo sus sensaciones y límites. Sin embargo, en sintonía con el Principio Biocéntrico de Biodanza, la historia no se detiene en el malestar; este caos corporal es el umbral para abrirse a lo luminoso. Al entrar en contacto directo con la naturaleza, Junior comienza a vivenciar el aire, la lluvia, el juego, la libertad de moverse sin estructuras artificiales y una infinidad de sensaciones placenteras. Es a través de este goce que su identidad florece.

El Caos del Cuerpo y el Despertar del Placer: El mareo, el vómito y el frío de Junior son esenciales en esta etapa. Para conectar con la vida, primero hay que habitar el cuerpo en su totalidad, reconociendo sus sensaciones y límites. Sin embargo, en sintonía con el Principio Biocéntrico de Biodanza, la historia no se detiene en el malestar; este caos corporal es el umbral para abrirse a lo luminoso. Al entrar en contacto directo con la naturaleza, Junior comienza a vivenciar el aire, la caricia de la lluvia, la libertad de moverse sin estructuras artificiales y una infinidad de sensaciones placenteras. Es a través de este goce orgánico y del disfrute de los elementos vivos que su cuerpo recupera la homeostasis y su identidad florece.

- **El Reconocimiento:** A pesar de la suciedad y el cansancio, ocurre el milagro: Junior reconoce el bosque como su hogar primordial. "¡Quiero vivir aquí!" es la declaración de un ser que ha recuperado su identidad cósmica (Toro, 2002).

4. La Integración: Volver "bosque" la ciudad

Aquí es donde la ética biocéntrica se vuelve acción social. La resolución no es la huida romántica al bosque, sino la transformación del hábitat actual.

- **El Vínculo Intergeneracional:** El abuelo, depositario de la memoria ancestral, se convierte en el aliado de Junior. Juntos despiertan el deseo olvidado de los padres.
- **La Sinergia Comunitaria:** La jardinera del edificio se transforma en un espacio de encuentro. El vecino que toma la foto y se ofrece a ayudar representa la **Línea de Afectividad** expandiéndose hacia la comunidad (Toro, 2008).

- **La Trascendencia Final:** Al cerrar con la pregunta sobre el mar, la historia afirma que la vida es una búsqueda infinita. Junior ya no es el niño que no sabe; es el buscador que ha despertado sus sentidos.

Diferencias Clave

Elemento	Historia Tradicional (Antropocéntrica)	Historia Biocéntrica
Meta	Poder, riqueza, victoria individual.	Conexión, salud, plenitud, amor.
Naturaleza	Escenario o recurso a explotar.	Personaje vivo y sagrado.
Resolución	El héroe vence a un enemigo.	El personaje recupera el vínculo con la vida.
Valores	Fuerza, astucia, dominio.	Sensibilidad, intuición, ternura.

La ética biocéntrica no juzga desde la moral, sino desde lo que potencia la vida.

Una historia es biocéntrica si, al terminar de leerla, el lector siente más deseos de vivir y de abrazar lo vivo.

9. EL CUENTO ILUSTRADO: TIPOS DE CUENTOS

Para comprender la naturaleza de este proyecto, es necesario distinguir entre las diversas formas en que la palabra y la imagen coexisten. No todos los libros con dibujos

son iguales; la relación entre lo que se lee y lo que se ve determina el nivel de participación del lector y la complejidad del objeto editorial (Van der Linden, 2015).

1. El Cuento Tradicional (o sin ilustraciones)

- **Relación:** 100% texto / 0% imagen.
- **Dinámica:** Todo el peso narrativo recae en la palabra. El lector debe construir el universo visual íntegramente en su imaginación. Es un formato puramente lineal y simbólico.

2. El Cuento Ilustrado (La imagen con función referencial)

- **Relación:** Mayoritariamente texto (aprox. 70% - 30%).
- **Dinámica:** Desde la perspectiva de la composición y la teoría de la narrativa editorial (Colomer, 1999), la función de la imagen en este formato es referencial e ilustrativa; es decir, el dibujo realiza una traducción literal de lo escrito. Si retiráramos las imágenes, la estructura de la trama textual se entendería perfectamente. Aquí, el rol del ilustrador está supeditado al diseño del autor del texto

Nota metodológica: Es fundamental aclarar que, aunque desde la técnica de la narrativa gráfica este formato sitúe a la imagen en un rol estético o de acompañamiento visual, **desde la pedagogía y la psicología del desarrollo infantil, la imagen jamás es un simple adorno.** Para las infancias, leer una imagen constituye su primer acto de lectura y su primer lenguaje escrito. Por ello, incluso en el cuento ilustrado tradicional, el dibujo posee un valor artístico intrínseco de altísima calidad que estimula la sensibilidad estética del niño, a pesar de que su peso en la ingeniería de la trama sea secundario..

3. El Álbum Ilustrado

- **Relación:** 20% texto / 80% imagen (proporción variable, pero de interdependencia).
- **Dinámica:** Es una propuesta donde el texto y la imagen establecen una relación de simbiosis. Aquí las imágenes cuentan su propia historia y aportan información que el texto calla. Es lo que se conoce como una relación de "contrapunto" o complementariedad (Nicolajeva & Scott, 2001).
 - **Narrativas alternas:** El ilustrador es coautor. Puede que el texto diga "Junior estaba feliz", pero la imagen muestre que está sucio y con frío, creando una ironía o una profundidad que solo se logra en este formato.
 - **Niveles de lectura:** Permite que un niño y un adulto lean cosas distintas en la misma página. Si quitas la imagen, el texto pierde sentido; si quitas el texto, la imagen queda incompleta.

4. El Álbum Silente o *Silent Book* (Pura vivencia visual)

- **Relación:** 0% texto / 100% imagen.
- **Dinámica:** La narrativa es puramente visual. Exige un lector muy activo que "traduzca" las imágenes en emociones y secuencias (Hanán Díaz, 2007). Es el formato más cercano a una sesión de Biodanza sin palabras, donde el ritmo visual actúa como la música que guía la experiencia.

10. EL ÁLBUM ILUSTRADO: CARACTERÍSTICAS Y BENEFICIOS

Elegí el formato de álbum ilustrado no solo por su versatilidad técnica, sino por la profunda carga afectiva que conlleva su lectura. Como padre, al compartir estos libros con mi hija, descubrí que el álbum no es un objeto estático, sino una herramienta de vinculación.

1. Una estructura integral: Cuerpo y mente

En Biodanza, no concebimos la separación entre mente y cuerpo. Del mismo modo, el álbum ilustrado es una unidad indivisible: no separa el texto (razón) de la imagen (emoción). Ambos lenguajes trabajan en sinergia, ofreciendo una experiencia de integración humana (Nodelman, 1988). Esta completitud es lo que permite que el mensaje biocéntrico no sea solo "entendido", sino "sentido".

2. La metáfora visual como alfabetización emocional

El álbum ilustrado es una herramienta maestra para la alfabetización emocional. A menudo, las palabras son insuficientes para describir la complejidad de lo que sentimos.

- **La metáfora visual:** La imagen permite mostrar matices emocionales —el miedo a través de una sombra, la alegría a través del color de una flor— que el texto no necesita explicar. Esto educa la mirada del lector para reconocer emociones en sí mismo y en los otros (Arizpe & Styles, 2003).
- **Reeducación afectiva:** Al observar las expresiones de los personajes y sus interacciones con el entorno, el lector desarrolla la empatía a través de la

identificación afectiva, un concepto central en Biodanza que nos permite reconocer al otro como un semejante (Toro, 2008). En mi historia, ver la transformación física de la familia ante el bosque es un ejercicio de comunicación no verbal, el mismo que practicamos en la ronda de Biodanza.

3. La vivencia como proceso abierto

En Biodanza, cada vivencia es única e irrepetible (Toro, 2002). El álbum ilustrado comparte esta naturaleza. Cada vez que abrimos el libro, la historia puede ser diferente:

- **La co-creación:** Como mencionaba en mi experiencia personal, el álbum permite que el lector modifique el énfasis o que se descubran detalles ocultos en la ilustración. No es una lectura pasiva; es una vivencia interactiva donde el significado se construye en el "aquí y ahora".
- **Sin límite de edad:** Aunque se suelen clasificar por edades, un buen álbum ilustrado es transgeneracional. Al igual que la Biodanza, apela a las funciones originarias de la vida que todos compartimos, independientemente de nuestra edad cronológica (Toro, 2008).

4. Un arte para el encuentro (El grupo)

Mientras que otras disciplinas de desarrollo personal y la lectura tradicional se suelen practicar en soledad, la Biodanza y el álbum ilustrado encuentran su máxima potencia en el encuentro con el otro. El álbum está diseñado para ser leído en compañía; es un ritual de presencia donde el libro actúa como el centro de una comunidad que sueña y siente junta, similar a lo que ocurre en la dinámica grupal de una sesión (Toro, 2002).

11. CARACTERÍSTICAS FORMALES: EL LENGUAJE VISUAL COMO VEHÍCULO DE LA VIVENCIA

En el álbum ilustrado, la composición y el diseño no son meramente decorativos; son herramientas de comunicación no verbal. A continuación, desgloso los elementos técnicos que estructuran mi propuesta desde una mirada biocéntrica:

1. Composición y diseño

La forma en que se organizan los elementos en la página guía el ritmo y la percepción (Dondis, 1973):

- **El encuadre:** En la ciudad, los encuadres son cerrados y saturados de elementos (como jaulas urbanas). En el bosque, el encuadre se abre mediante dobles páginas, permitiendo la **expansión**, una de las dos funciones básicas de la autorregulación orgánica (Toro, 2008).
- **El equilibrio:** Una composición simétrica genera calma, mientras que una asimétrica genera tensión. El paso del orden rígido de la ciudad al "caos organizado" de la naturaleza refleja el proceso de liberación instintiva.

2. El color: Cromoterapia narrativa

El color es el lenguaje directo de la emoción y la afectividad.

- **Colores inorgánicos:** Para la ciudad utilizo tonos grises, planos y fríos. Representan la desvitalización y la desconexión.

- **Colores orgánicos:** Para el bosque y el despertar de Junior utilizo una paleta vibrante de verdes, tierras y ocre. Estos colores buscan inducir una respuesta **ergotrópica** —energía y vitalidad— en el lector (Toro, 2008).

3. Los personajes: El diseño de la identidad

Un personaje biocéntrico debe ser expresivo para facilitar la neurona espejo y la empatía:

- **La evolución física:** A medida que avanza la historia, los personajes cambian su postura. De hombros caídos y rostros pegados a pantallas, pasan a una corporalidad abierta y conectada.
- **La mirada:** El contacto visual entre los personajes (o hacia el lector) refuerza la línea de afectividad y el reconocimiento del otro (Toro, 2002).

4. Estilo y simbolismo (El estilo *naïf*)

He elegido conscientemente el estilo *naïf* para esta obra. Más allá de mi gusto personal, este estilo conecta con lo orgánico de la técnica manual y con la propuesta de la Biodanza de "quitarse las máscaras". El trazo ingenuo representa una liberación de las corazas y creencias morales rígidas que nos alejan de la vida. Es un estilo que no busca la perfección técnica académica, sino la autenticidad del sentir, regresando a la pureza del niño interior (Jung, 1951).

5. Estilo y figuras retóricas visuales

El estilo no es solo "cómo dibujo", sino "qué sensación provoco". Algunos ejemplos presentes en la obra:

- **Metonimia:** Mostrar una silla para hablar de un árbol (como hace la hermana) es una figura retórica que denuncia el utilitarismo.
- **Metáfora visual:** Junior buscando el significado del mar al final es una metáfora de la **trascendencia** y la sed de infinito del ser humano (Toro, 2008).

Elijo un estilo poco convencional que huye de la perfección digital y priorizo la calidez de un trazo humano que integra el error y la imperfección como parte de su proceso vital.

12. LA HISTORIA ADAPTADA AL ÁLBUM ILUSTRADO

Convertir una idea en un álbum ilustrado es un ejercicio de síntesis y ritmo. La trama, aunque aparentemente sencilla —la búsqueda de un niño por comprender qué es un árbol y la consecuente transformación de su familia—, requería una estructura que permitiera al lector transitar la historia de manera clara y disfrutable.

1. El guion y el *storyboard* como mapa vivencial

El proceso comenzó con un diagramado general (*storyboard*), visualizando el libro por dobles páginas. En el álbum ilustrado, la doble página es la unidad de medida: es el campo visual completo donde ocurre el encuentro (Shulevitz, 1985). Trabajé bajo un principio de economía del lenguaje: si la imagen ya comunicaba la emoción, el texto se reducía al mínimo. Fue un proceso de "pulir", quitando lo redundante para dejar espacio a lo que se siente, pero no se explica con palabras.

2. La construcción de los personajes: Identidad y atrofia

Cada miembro de la familia fue diseñado para representar un aspecto de la desconexión moderna o lo que en Biodanza llamamos la pérdida de la esencia de la vida (Toro, 2008):

- **Junior:** Representa la ingenuidad, la curiosidad y la esperanza de una conexión con los instintos que aún no se han perdido.
- **Los padres:** Presentes físicamente pero ausentes emocionalmente, atrapados en la inercia del consumo; representan la **atrofia de la percepción** (Toro, 2008).
- **La hermana adolescente:** Evadida en la tecnología, representando la pérdida del contacto "aquí y ahora".
- **El abuelo:** Inicialmente descuidado en su silla de ruedas, simbolizando la sabiduría ancestral que ha sido arrinconada por la prisa urbana. A nivel visual, sus rostros y cuerpos fueron plasmados en tonos grises, reforzando la idea de una vida despojada de su brillo vital.

3. Ritmo, composición y barreras visuales

Cada giro de página fue pensado para mantener un ritmo orgánico. Utilicé la composición para narrar el estado interno de Junior:

- **El movimiento:** En las escenas del auto, las líneas y encuadres sugieren velocidad y mareo, reflejando una desarmonía con el ritmo biológico.
- **La expansión:** Al llegar a la naturaleza, la paleta de color explota y el texto desaparece. Es el momento del silencio visual, donde el lector debe "leer con la vista" y permitirse una pausa de asombro (Arizpe & Styles, 2003).

- **La confrontación:** En el diálogo entre el abuelo y los padres, utilicé elementos del paisaje como barreras visuales que marcan la distancia emocional entre el sueño olvidado y la realidad de los adultos.

4. La elección de la técnica

Aunque mi trayectoria profesional se ha inclinado hacia la ilustración digital, para este proyecto tomé la decisión de regresar a la técnica manual. Utilicé *gouache* sobre papel de algodón y lápices de color. Esta elección no es casual: la técnica manual posee textura, error y el rastro del pulso humano. Como se propone en Biodanza, recuperar el contacto con la materia y la sensibilidad táctil es fundamental para la **renovación orgánica** (Toro, 2008). El trazo artesanal busca que el lector perciba la calidez del material y la presencia del autor en cada pincelada.

13. MÁS ALLÁ DE UN FINAL FELIZ: LA RESOLUCIÓN BIOCÉNTRICA

En la narrativa convencional, el "final feliz" suele ser estático: un conflicto que se resuelve para volver a una paz pasiva. Mi propuesta, sin embargo, se aleja de este cliché para abrazar una conclusión biocéntrica, donde la resolución no es el fin de los problemas, sino el inicio de una nueva forma de habitar el mundo.

1. El viaje de iniciación y la reconexión

El pretexto de la historia es el dibujo de un árbol, pero el trasfondo es un viaje de iniciación. No es solo un paseo al bosque; es un tránsito de la apatía a la presencia.

- **La pareja:** Al soltar la comida procesada y el televisor, los padres recuperan el espacio para el abrazo. Hay una re-erotización del vínculo —entendida como el placer de vivir y el deseo de encuentro—, una llama que se reenciende al compartir la mirada fuera del asfalto (Toro, 2008).
- **La hermana:** Al caerse la barrera del *Wi-Fi*, surge la línea de la afectividad. La conexión digital es sustituida por la conexión humana con su hermano y sus padres.
- **El abuelo:** Pasa de ser un sujeto pasivo a ser el motor de la sabiduría. Recupera la vitalidad al sentir que su experiencia tiene un lugar en el presente de su nieto; es la integración de la sabiduría ancestral en la vida presente (Jung, 1951).

2. La motivación desde el placer (El lado luminoso)

En Biodanza, no trabajamos desde el "deber ser" o la culpa, sino desde el deseo de vivir. Esta familia no cambia su entorno porque alguien los regañe, sino porque la vivencia del bosque activó su "lado luminoso": esa reserva de potenciales positivos y salud que todos poseemos (Toro, 2005). El cambio surge del *querer* y no del *tener que*. Es una transformación orgánica que nace del placer de estar juntos y del asombro ante lo vivo.

3. La interconectividad y el humor

La historia no termina con una familia perfecta, sino con una familia conectada. He mantenido el humor como un elemento transversal porque es una herramienta de salud mental y permite la distensión necesaria para el aprendizaje. Además, la estructura es circular: al terminar con la pregunta "¿Qué es el mar?", el relato sugiere que la vida es un ciclo permanente de aprendizaje. No hay un "y vivieron felices para siempre" en términos de perfección, sino un "siguieron viviendo con esperanza". Los seres humanos estamos en continuo proceso de mejora y evolución (Toro, 2008).

4. Héroes de lo cotidiano

Junior no es un superhéroe; es un niño común en una ciudad común. Al centrar la historia en la cotidianidad, el mensaje es claro: la afectividad es el aglutinante que permite que las pequeñas acciones individuales permeen hacia lo colectivo. Llevar el "bosque" a la ciudad es la metáfora de cómo el despertar de una persona (o una familia) tiene el poder de transformar el ecosistema social entero, generando lo que Rolando Toro llama una "masa crítica" para el cambio (Toro, 2002).

14. MI PROPUESTA DE ÁLBUM ILUSTRADO

A continuación, presento mi álbum ilustrado y detallo las características técnicas de la obra que acompaña esta tesina:

- **Formato:** He seleccionado un formato cuadrado de **21 x 21 cm**. Esta dimensión es estandar, compacta y manejable, ideal para ser sostenida por un adulto y un niño simultáneamente, facilitando la lectura compartida. Es un tamaño que invita a la cercanía y es fácil de transportar, coherente con la idea de un libro "compañero".
- **Estructura Editorial:** La obra consta de **32 páginas**, ajustándose al estándar editorial de múltiplos de ocho para la optimización del pliego de papel. El libro incluye todos los elementos de una edición profesional: portada, guardas (que preparan el ánimo del lector), página de legales, portadilla, cuerpo de la historia y contraportada.
- **Técnica y Estética:** La base plástica es **gouache**, complementada con grafito y lápices de colores sobre papel de algodón. La paleta de color es deliberadamente reducida para potenciar el simbolismo: grises para la alienación y verdes/ocres para la vitalidad.
- **Lenguaje de Collage:** Tras la fase analógica, realicé un retoque digital e incorporé elementos de **collage**, como el caso de la lata de refresco en el bosque. Este contraste entre la pintura orgánica y la fotografía de un objeto de consumo refuerza el mensaje de la invasión de lo inerte en lo vivo.
- **Papel:** La impresión se realizó en **papel couché de 200 gramos**. Este gramaje aporta cuerpo y resistencia al libro, ofreciendo un acabado similar al de las editoriales y garantizando que la experiencia táctil sea de alta calidad.

El álbum ilustrado terminado puede consultarse en la siguiente liga:

15. ANÁLISIS DE MI PROPUESTA Y SUS ELEMENTOS NARRATIVOS

Para realizar un análisis profundo de "Junior NO sabe qué es", es necesario entender que cada decisión narrativa y visual está respaldada por el modelo teórico de la Biodanza y por la biografía de su creador, Rolando Toro Araneda.

1. El sustento histórico y técnico

En la realización de este trabajo, encontré algunas coincidencias importantes que a continuación describo:

- **Rolando, Maestro de Naturaleza:** Según la Escuela Hispánica de Biodanza (s.f.), Rolando, en su etapa como profesor normalista en Talcahuano, *"se dedicó especialmente a vincular a los niños con la naturaleza, realizando con ellos frecuentes excursiones al mar"*. En mi cuento, la escuela de Junior es la que da el impulso (el mensaje de "URGENTE") para que la familia recupere ese vínculo perdido, replicando la visión de Rolando de que la educación debe ser un proceso que vigorice el amor a la vida (Toro, 2008).
- **El dibujo como ventana al alma:** Rolando realizó investigaciones profundas sobre el dibujo infantil, entendiéndolo como una herramienta de expresión de las facultades espirituales y del desarrollo de la identidad (Toro, 2002). He elegido el dibujo de Junior como el detonante de la historia precisamente por esto: el dibujo no es solo una tarea escolar, es el medio por el cual el instinto del niño denuncia la ceguera de los adultos y expresa su necesidad de conexión.

- **Aplicación de la Definición Oficial:** Bajo los términos de Rolando Toro (creador de la Biodanza), lo que Junior experimenta es una **renovación orgánica** y una **reeducación afectiva**. Al ir al bosque, Junior deja de ser un receptor pasivo de información para aprender de sus instintos y de las otras expresiones de vida, lo que permite que el sistema familiar comience a autorregularse y sanar su vínculo con el entorno.

2. Análisis de escenas clave



La Disociación (Págs. 2 y 3): Vemos la "enfermedad de la civilización". El padre, atrapado en el consumo y la dopamina artificial (fútbol, hamburguesa, refresco), es incapaz de ver a su hijo. El gris de la ciudad contrasta con el desorden creativo de Junior, quien busca desesperadamente una conexión que el adulto le niega.



La Ceguera Biocéntrica (Págs. 4 y 5): El padre mira al balcón y no ve vida, solo edificios. Sin embargo, Junior ve una araña (símbolo de tejer redes). Junior aún posee esa "sacralidad de la vida" que le permite conectar con otros seres de manera intuitiva.



El Encuentro Real (Págs. 16 y 17): El bosque no es una postal perfecta; es un ecosistema con ciclos (el pájaro carpintero en el árbol-brócoli). La presencia de la

lata de refresco aplastada funciona como una denuncia: es el rastro del hombre que no se asume como parte de la naturaleza.



La Vivencia Integradora (Págs. 18 y 19): Páginas sin texto para favorecer la lectura visual. Junior experimenta el ímpetu vital: trepa, se ensucia, tiene frío. Es el contacto con la naturaleza lo que activa la alegría de vivir y comienza a disolver las barreras afectivas de la familia.



El Ciclo Virtuoso (Págs. 28 y 29): La transformación se vuelve colectiva. El cambio de la jardinera representa la **Integración Humana**. La historia termina de forma circular con la pregunta sobre el mar, recordándonos que todos somos gotas en el mismo océano y que la curiosidad de Junior es la semilla de una evolución permanente.



Las Guardas como Evolución de la Conciencia: * **Guardas Iniciales:** En el principio del libro, las guardas muestran el dibujo de Junior de su ciudad gris. Es una mirada plana, limitada por el cemento y la falta de referentes vitales.

- **Guardas Finales:** El libro cierra con el dibujo de Junior pero esta vez del **bosque**. Este cambio no es solo estético; es la prueba de que su percepción ha sido reeducada.
- **El Homenaje a la Ingenuidad:** Al usar dibujos de estilo infantil en estos espacios, rindo un homenaje a la mirada del niño como poseedora de la verdadera ética biocéntrica. Es un recordatorio de que la salud consiste, en gran medida, en recuperar esa capacidad de asombro y esa conexión sin filtros con el mundo vivo.

16. CONCLUSIONES

La realización de este proyecto ha sido, en sí misma, una vivencia de integración. No solo representa la culminación de un proceso académico en Biodanza, sino la cristalización de un anhelo personal y artístico que me ha permitido unir mis mundos de una manera orgánica y necesaria.

El retorno al goce y la materia

Como ilustrador, la tecnología ha sido mi herramienta habitual por eficiencia y velocidad. Sin embargo, para esta tesina, decidí abandonar la premisa del ahorro del tiempo para abrazar la premisa del disfrute. Regresar al papel de algodón, al *gouache* y a

mancharme las manos fue un acto de coherencia biocéntrica. Me permití el tiempo que la vida requería, transformando el proceso creativo en una meditación activa, donde cada pincelada era un ejercicio de presencia y placer.

La materialización de lo inefable

La Biodanza tiene una naturaleza etérea; la vivencia es interna y a menudo difícil de nombrar (Toro, 2008). Mi apuesta con este álbum ilustrado es ofrecer un objeto material biocéntrico. Un libro que no se agota en una lectura, sino que permite ser habitado una y otra vez, permitiendo que padres e hijos encuentren nuevos matices en cada encuentro. Si el cine o la literatura tienen el poder de transformar una vida, este libro nace con la intención de ser una semilla que invite a conectar con la vida y a intervenir el entorno desde la afectividad.

La creatividad como potencial humano

A través de esta obra, confirmo que no estoy "uniendo" el arte con la Biodanza como si fueran piezas ajenas. La creatividad es un potencial intrínseco de lo vivo (Toro, 2008). Todos somos artistas de nuestra propia existencia. La mezcla de estos lenguajes ha sido fluida porque ambos nacen de la misma raíz: la necesidad de expresar la sacralidad de estar vivos.

Aplicación en el ámbito de la Biodanza

Desde una perspectiva técnica, este álbum ilustrado se proyecta como una herramienta pedagógica de alto valor. En la Biodanza para niños y en sesiones de padres e hijos, el

libro puede actuar como el disparador emocional que prepare el cuerpo para la danza; es un puente entre el mundo simbólico y el mundo motor.

El hilo de la memoria (Lo autobiográfico)

Finalmente, reconozco que "**Junior NO sabe qué es...**" es un relato profundamente autobiográfico. En Junior habita el niño que fui, descubriendo la vida en medio de un mundo de adultos distraídos. En su personaje habita también la imagen de mi hija Dalí, en cuya representación incluyo rasgos físicos que rinden homenaje a su madre y a nuestra historia familiar. Al tomar mis propias vivencias y dejarlas fluir a través de la creatividad, el cuento deja de ser una ficción para convertirse en un testimonio de amor y esperanza.

Deseo que este libro sea, para quien lo abra, un recordatorio de que siempre es un buen momento para preguntar qué es el mar, revelarnos como parte de él y fluir hacia el amor. Como decía Rolando Toro (2002), nuestro propósito es volvernos esa "masa crítica" capaz de cambiar el mundo a través de la ternura.

17. BIBLIOGRAFÍA

- **Arizpe, E. & Styles, M. (2003).** *Lectura de imágenes: Los niños interpretan textos visuales*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- **Campbell, J. (1949).** *El héroe de las mil caras*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- **Capra, F. (1996).** *La trama de la vida*. Barcelona: Anagrama.
- **Colomer, T. (1999).** *Introducción a la literatura infantil y juvenil*. Madrid: Síntesis.
- **Dondis, D. A. (1973).** *La sintaxis de la imagen: Introducción al alfabeto visual*. Barcelona: Gustavo Gili.
- **Goleman, D. (1995).** *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- **Gottschall, J. (2012).** *The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human*. Houghton Mifflin Harcourt.
- **Jung, C. G. (1951).** *Psicología del arquetipo*.
- **Nodelman, P. (1988).** *Words About Pictures: The Narrative Art of Children's Picture Books*. University of Georgia Press.
- **Toro, R. (2002).** *El Principio Biocéntrico*. Apunte oficial de la Escuela de Biodanza.
- **Toro, R. (2008).** *Biodanza*. Santiago de Chile: Editorial Cuarto Propio.
- **Van der Linden, S. (2015).** *Álbum[es]*. Barcelona: Ekaré.