



Universidad Autónoma del Estado de hidalgo

Instituto de Ciencias de la Salud

Área académica de Gerontología

Seminario de Investigación 2

Biodanza, técnica alternativa para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor

Modalidad de Titulación: Monografía

Alumno: Rodrigo Fernández León

Catedrática: Orquídea Galdina Arellano Pérez

Asesora: Mónica Franco Franco

Semestre: 8°

14 de Noviembre del 2013, Pachuca de Soto Hidalgo

Biodanza, técnica alternativa para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor

INDICE

Introducción	3-5
Pregunta de investigación	6
Objetivo general y específicos	7
I. Adulto mayor	8
I.1 ¿Qué es el adulto mayor?	8-9
I.2 Derechos del adulto mayor	9-13
II. Envejecimiento	13-14
II.1 Envejecimiento positivo	14-15
II.2 Envejecimiento biológico	15
II.2.1 Cambios biológicos relacionados con la edad	15-19
II.3 Envejecimiento psicológico	20
II.3.1 Cambios psicológicos relacionados con la edad	20-21
II.4 Envejecimiento social	21-22
III. Biodanza	22
III.1 Orígenes de la Biodanza	22-23
III.2 Definición de Biodanza	23-25
III.3 Potencial genético	26
III.4 Vivencia y 5 líneas de vivencia	27-32
III.5 Principio Biocéntrico	33
III.6 Biodanza y el desarrollo personal	34-35
III.7 Conceptos estructurales	36-38
III.8 Ejercicios de Biodanza	38-45
IV. Efectos y beneficios de la práctica de Biodanza	45
IV.1 Fisiológico	45
IV.2 Biológicos	46
IV.3 Psicológicos	46-47
IV.4 Beneficios de acuerdo a Javier de la Sen	47-50
Conclusión	51-52
Cronograma de actividades	52
Bibliografía	53-55

Introducción

Los adultos mayores constituyen hoy en día una categoría social cada vez más importante y mayor en México, con diferentes problemáticas y necesidades como son, la demanda en atención gerontológica y servicios sanitarios.

Es relevante la realización de esta monografía por considerar que es una problemática que las instituciones de bienestar social no han adoptado medidas suficientes para su atención, rehabilitación y prevención de este grupo de personas y como tal se pretende dar a conocer nuevas técnicas en la atención del envejecimiento poblacional.

El instituto nacional de estadística y geografía señala en el censo de población y vivienda 2010 contabilizó, al 12 de junio del año 2010, 112 336 538 personas residentes en el territorio mexicano, de la cual la población en edad avanzada representa el 9% de los habitantes del país.

En Hidalgo, según la Encuesta nacional de la dinámica demográfica (ENADID, 2009) uno de cada diez habitantes del estado tiene 60 años y más y el 30.6% de los hogares de Hidalgo hay al menos una persona de 60 años y más. Entre 1990 y 2009, la población de adultos mayores de Hidalgo se ha incrementado, es decir, la proporción de esta población pasa de 6.4% a 10.4% en ese lapso. En los próximos años, la población de 60 años y más tendrá un crecimiento demográfico importante. De acuerdo al Consejo Nacional de Población (CONAPO), se estima que para el año 2020 sean más de 327 mil, lo que en términos relativos representa 13% de la población total.

Por lo anterior el proceso de envejecimiento en la población, se encuentran una serie de cambios psíquicos, sociales, biológicos y funcionales los cuales se presentan desde el momento del nacimiento hasta la muerte; estos cambios pueden ser por factores internos (envejecimiento del organismo), externos (cambios ambientales), los cuales se van presentando progresivamente y a su vez produciendo diferentes síntomas tales como: cansancio, debilidad muscular,

agotamiento, sensibilidad entre otros; de tal manera esto repercute en la calidad de vida de las personas, limitando su capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

Según (Langarica, 1985) “El envejecimiento es un proceso de cambios biopsicosocial que se presentan mucho antes de que sus manifestaciones den aspectos de adulto mayor, es un hecho universal, constante, irreversible, asincrónico y deletéreo”.

Debido a todos los cambios que se van presentando en el envejecimiento, el ser humano va sufriendo gran deterioro en el ámbito social, mental y físico.

Los problemas más graves que se observan en relación a la población de Adultos mayores son (González, 2000):

- Falta de ocupación (trabajo).
- Retiro o jubilación unida a reducción de ingreso.
- Disminución de los roles sociales y de la actividad.
- Cambios en su salud (tendencias a padecer enfermedades crónicas degenerativas).
- Soledad debido a viudez y abandono de la familia
- Tendencias a depresión, baja autoestima y deterioro mental.

De ahí la importancia en las investigaciones realizadas por Rolando, acerca de los efectos que han dado al aplicar la técnica de Biodanza como rehabilitación integral a todos los seres humanos, tanto a grupos específicos (niños, adolescentes, adultos y ancianos) como a grupos heterogéneos; la Biodanza puede ser aplicada a personas con enfermedades psicosomáticas y trastornos motores.

Esta técnica tiene como objetivo revalorizar a toda persona y restituirlo a la sociedad como ser humano digno, saludable y con sus potenciales en acción.

Es de suma importancia destacar la implementación de programas como la Biodanza, que estén dirigidas a adultos mayores con fines de prevención y rehabilitación de enfermedades y ocupación del tiempo libre.

De esta forma se podrán obtener beneficios biopsicosociales y funcionales que serán determinantes para una mejora en la calidad de vida del adulto mayor.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los potenciales de la Biodanza para cambiar el estilo de vida en el adulto mayor?

Objetivo general

Dar a conocer a los profesionales en salud el beneficio que puede generar la Biodanza como una técnica dirigida al adulto mayor.

Objetivos específicos

- Mencionar los antecedentes de la Biodanza
- Conocer los conceptos básicos de Biodanza.
- Comentar los beneficios de la práctica de Biodanza en el adulto mayor.

I. Adulto mayor

I.1 ¿Qué es el adulto mayor?

En México existe un rápido crecimiento en la población adulta como resultado del incremento en la esperanza de vida y un bajo índice de mortalidad y natalidad, por tanto en los próximos 50 años será un país longevo con grandes demandas en los servicios sociosanitarios.

Según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamara de forma indistinta persona de la tercera edad.

En 2010 se estima que existen 112 336 538 personas residentes en el territorio mexicano, de la cual la población en edad avanzada representa el 9% de los habitantes del país.

En Hidalgo, según la Encuesta nacional de la dinámica demográfica (ENADID, 2009) uno de cada diez habitantes del estado tiene 60 años y más y el 30.6% de los hogares de Hidalgo hay al menos una persona de 60 años y más.

Entre 1990 y 2009, la población de adultos mayores de Hidalgo ha ido incrementado, es decir, la proporción de esta población pasa de 6.4% a 10.4% en un periodo de 20 años. En los próximos años, de acuerdo al Consejo Nacional de Población (CONAPO), se estima que para el año 2020 sean más de 327 mil, lo que en términos relativos representa 13% de la población total.incluir en bibliografía

Tomando en cuenta los argumentos anteriores sobre el incremento de adultos mayores en México, la atención hacia ese grupo etario, se ve en la necesidad de una intervención integral para la prevención, promoción y resolución de problemas, a los cuales el adulto mayor se hace acreedor en la etapa de la vejez, como son; (jubilación, pensión, aislamiento, desempleo, pobreza, perdida de roles,

demencias, depresión, enfermedades crónico degenerativas, alteraciones motoras, etc.)

1.2 Principales derechos del adulto mayor

Si bien decimos que el adulto mayor es una persona con necesidades específicas, de acuerdo a la LEY DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES (Nueva Ley publicada en el Diario Oficial de la Federación el 25 de junio de 2002, Última reforma publicada DOF 25-04-2012) tiene como objetivo el cumplimiento de estas leyes que por ende mejorara la calidad de vida de las personas adultas mayores y contribuir a su desarrollo biopsicosocial. Entre algunos artículos importantes;

Artículo 4o. Son principios rectores en la observación y aplicación de esta Ley:

I. Autonomía y autorrealización. Todas las acciones que se realicen en beneficio de las personas adultas mayores orientadas a fortalecer su independencia, su capacidad de decisión y su desarrollo personal y comunitario;

II. Participación. La inserción de las personas adultas mayores en todos los órdenes de la vida pública. En los ámbitos de su interés serán consultados y tomados en cuenta; asimismo se promoverá su presencia e intervención;

III. Equidad. Es el trato justo y proporcional en las condiciones de acceso y disfrute de los satisfactores necesarios para el bienestar de las personas adultas mayores, sin distinción por sexo, situación económica, identidad étnica, fenotipo, credo, religión o cualquier otra circunstancia;

IV. Corresponsabilidad. La concurrencia y responsabilidad compartida de los sectores público y social, en especial de las comunidades y familias, para la consecución del objeto de esta Ley,

V. Atención preferente. Es aquella que obliga a las instituciones federales, estatales y municipales de gobierno, así como a los sectores social y privado a implementar programas acordes a las diferentes etapas, características y circunstancias de las personas adultas mayores.

Artículo 5o. De manera enunciativa y no limitativa, esta Ley tiene por objeto garantizar a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

I. De la integridad, dignidad y preferencia:

a. A una vida con calidad. Es obligación de las Instituciones Públicas, de la comunidad, de la familia y la sociedad, garantizarles el acceso a los programas que tengan por objeto posibilitar el ejercicio de este derecho.

b. Al disfrute pleno, sin discriminación ni distinción alguna, de los derechos que ésta y otras leyes consagran.

c. A una vida libre sin violencia.

d. Al respeto a su integridad física, psicoemocional y sexual.

e. A la protección contra toda forma de explotación.

f. A recibir protección por parte de la comunidad, la familia y la sociedad, así como de las instituciones federales, estatales y municipales.

g. A vivir en entornos seguros dignos y decorosos, que cumplan con sus necesidades y requerimientos y en donde ejerzan libremente sus derechos.

II. De la certeza jurídica:

- a. A recibir un trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial que los involucre, ya sea en calidad de agraviados, indiciados o sentenciados.
- b. A recibir el apoyo de las instituciones federales, estatales y municipales en el ejercicio y respeto de sus derechos.
- c. A recibir asesoría jurídica en forma gratuita en los procedimientos administrativos o judiciales en que sea parte y contar con un representante legal cuando lo considere necesario.
- d. En los procedimientos que señala el párrafo anterior, se deberá tener atención preferente en la protección de su patrimonio personal y familiar y cuando sea el caso, testar sin presiones ni violencia.

III. De la salud, la alimentación y la familia:

- a. A tener acceso a los satisfactorios necesarios, considerando alimentos, bienes, servicios y condiciones humanas o materiales para su atención integral.
- b. A tener acceso preferente a los servicios de salud, de conformidad con el párrafo tercero del artículo 4o. Constitucional y en los términos que señala el artículo 18 de esta Ley, con el objeto de que gocen cabalmente del derecho a su sexualidad, bienestar físico, mental y psicoemocional.
- c. A recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene, así como a todo aquello que favorezca su cuidado personal.

Las familias tendrán derecho a recibir el apoyo subsidiario de las instituciones públicas para el cuidado y atención de las personas adultas mayores.

IV. De la educación:

a. A recibir de manera preferente el derecho a la educación que señala el artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, de conformidad con el artículo 17 de esta Ley.

b. Las instituciones educativas, públicas y privadas, deberán incluir en sus planes y programas los conocimientos relacionados con las personas adultas mayores; asimismo los libros de texto gratuitos y todo material educativo autorizado y supervisado por la Secretaría de Educación Pública, incorporarán información actualizada sobre el tema del envejecimiento y las personas adultas mayores.

V. Del trabajo:

A gozar de igualdad de oportunidades en el acceso al trabajo o de otras opciones que les permitan un ingreso propio y desempeñarse en forma productiva tanto tiempo como lo deseen, así como a recibir protección de las disposiciones de la Ley Federal del Trabajo y de otros ordenamientos de carácter laboral.

VI. De la asistencia social:

a. A ser sujetos de programas de asistencia social en caso de desempleo, discapacidad o pérdida de sus medios de subsistencia.

Así como a otros servicios asistenciales que contribuyan al desarrollo integral del adulto mayor, como la participación, servicios en salud, etc.

El gerontólogo y profesionales que brindan servicios al adulto mayor tienen la tarea de comunicar al grupo de tercera edad, sobre los derechos a los que se hace acreedor por ser una persona nacida en territorio nacional y por ser mayor de 65 años.

La gerontología como una ciencia nueva en México, definiéndola como una ciencia que se encarga de la promoción, prevención y rehabilitación de adultos mayores en el proceso de envejecimiento biopsicosocial. Tiene la tarea de brindar un soporte a los adultos y adultos mayores en el proceso al cual se enfrentaran. Desde una visión holística estudia todos los factores que como tal pueden influir en el proceso del envejecimiento (sanitario, sociológico, económico, relativo al comportamiento, familiar, ambiente y otros), de carácter multidisciplinario.

II. Envejecimiento

El envejecimiento se podría definir como la pérdida de la capacidad del organismo a adaptarse al medio ambiente, lo que requiere especial atención sociosanitaria. Esta etapa comprende grandes cambios a nivel biológico, psicológico y sociales relacionados con la vida después de la adultez, no se limita al decremento de las funciones y estructuras corporales y a la participación social, también involucra procesos patológicos previos, experiencias y envejecimiento positivo en las etapas avanzadas de la vida.

El envejecimiento tiene que ser visto de forma dinámica, ya que es un proceso que se inicia con el nacimiento pero que a partir de los 30 años hay un momento donde se alcanza la plenitud, y existe un cambio donde los procesos catabólicos superan a los procesos anabólicos, entonces hay una pérdida de los mecanismos de reserva del organismo, lo que determina un aumento de la vulnerabilidad ante cualquier tipo de agresión o riesgo, e implica mayores probabilidades de enfermedades y morir.

Hay una gran variabilidad entre las personas, ya que el envejecimiento es personal, esto quiere decir que todos envejeceremos de formas diferentes pero con un mismo punto en común “la muerte”.

Todavía no es posible distinguir qué cambios son resultado del envejecimiento y cuáles son de la enfermedad o de factores ambientales y genéticos. En este

punto, el envejecimiento personal es lo que marca la diferencia sobre las conclusiones de este tema.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como un "Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida, esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los diversos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales".

De las muchas definiciones sobre envejecimiento y tipos de envejecimiento, ¿Cuál sería el ideal? nos centraremos en el envejecimiento positivo como punto base del desarrollo de las potencialidades de la persona.

//.1 Envejecimiento positivo

El envejecimiento positivo es una creación dinámica de un futuro atractivo para las personas y las sociedades, esto quiere decir, para las personas comienza con la gestación y termina con un buen morir, mientras que para las sociedades comienza con el aumento de la esperanza de vida y la reducción de la natalidad, pero no tiene un término claro.

El envejecimiento positivo no se limita a solucionar problemas, sino que busca crear un futuro deseable y de calidad, donde el país enfrente la nueva estructura demográfica y donde las personas mayores sean independientes, capaces de valerse por sí mismos, formar parte de forma productiva en la sociedad y reporten niveles de bienestar subjetivo tan altos como los jóvenes.

Como concepto, el envejecimiento positivo contiene en sí mismo las significaciones del envejecimiento saludable y activo, que integran aspectos sociales y sanitarios en la promoción del buen envejecer y posicionan a las personas adultas mayores como sujetos de derechos. El enfoque del envejecimiento positivo le agrega a los enfoques del envejecimiento saludable y activo una preocupación explícita por el bienestar subjetivo, del cual las principales

determinantes se delimitan por las relaciones sociales, la salud, el trabajo y genética.

El envejecimiento positivo no tiene como meta eliminar por completo los aspectos negativos que afectan al individuo, pero sí busca incrementar los aspectos positivos y disminuir los aspectos negativos de la experiencia de envejecer y llegar a ser adulto mayor y así mejorar la calidad de vida, a la cual según la OMS, la calidad de vida es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno".

Envejecer no es sinónimo de malo, es una etapa única en la vida que jamás se repetirá, a la cual se debe disfrutar al máximo, dejando de lado los prejuicios y viendo lo positivo del envejecimiento, como nuevos planes de vida, nuevas metas y expectativas, vivir con plenitud.

II.2 Envejecimiento Biológico

“Se refiere a la condición de organismo biológico con respecto a su expectativa potencial de vida y está relacionado estrechamente con la salud física” (Willard Spackman, 1998)

II.2.1 Cambios biológicos relacionados con la edad

Sistemas sensoriales

Visión

- Disminuye el tamaño de la pupila.

- Menor transparencia y mayor espesor del cristalino, lo que provoca que llegue menor cantidad de luz a la retina y empeore la visión lejana.
- Disminuye la agudeza visual y la capacidad para distinguir colores.

Audición

- Menor agudeza para las frecuencias altas (tonos agudos), lo que deteriora la capacidad para distinguir palabras y comprender conversaciones normales. Esta es la causa de que una persona mayor tenga más problemas en oír las voces femeninas, ya que suelen ser más agudas.

Gusto y olfato

- Disminuye la sensibilidad para distinguir los sabores salados, dulces y ácidos, debido al deterioro de las papilas gustativas.
- Pérdida de capacidad para distinguir los olores de los alimentos.

La combinación de esos dos factores es una de las causas por la que la mayoría de los usuarios se quejan de las comidas servidas en las instituciones de atención socio-sanitaria.

Tacto

La piel es el órgano relacionado con la capacidad del tacto. Los cambios que se producen en la piel pueden observarse a simple vista, como son:

- Aparición de arrugas.
- Manchas.
- Flaccidez.
- Sequedad.

Todos esos cambios se producen como consecuencia de transformaciones internas, como son la disminución en la producción de colágeno y la pérdida de grasa subcutánea y masa muscular.

Pero también pueden ser originados por deficiencias en la alimentación, por posibles enfermedades o por una excesiva exposición al sol sin la suficiente hidratación aplicada por vía tópica (cremas).

Sistemas orgánicos

Estructura muscular

Se produce una importante pérdida de masa muscular y una atrofia de las fibras musculares, que disminuyen en peso, número y diámetro. Consecuentemente, estos cambios traen consigo el deterioro de la fuerza muscular.

Sistema esquelético

- La masa esquelética disminuye, pues los huesos se tornan más porosos (menos densidad del hueso) y quebradizos.
- Debido al proceso de desmineralización, los huesos también se vuelven más frágiles y, por lo tanto, más vulnerables a la fractura.

Estos cambios afectan en mayor medida a las mujeres, debido a las siguientes causas: mayor pérdida de calcio, factores genéticos, factores hormonales (menopausia), inactividad física, consumo de tabaco y alcohol, malos hábitos de alimentación, etc.

Articulaciones

Se tornan menos eficientes al reducirse la flexibilidad. Se produce mayor rigidez articular debida a la degeneración de los cartílagos, los tendones y los ligamentos, que son las tres estructuras que componen las articulaciones. La principal consecuencia es el dolor.

Sistema cardiovascular

- El corazón: aumento del ventrículo izquierdo, mayor cantidad de grasa acumulada envolvente, alteraciones del colágeno, que provocan un endurecimiento de las fibras musculares y una pérdida de la capacidad de contracción, entre otros cambios.
- Los vasos sanguíneos se estrechan y pierden elasticidad, al aumentar de grosor y acumular lípidos en las arterias (arterioesclerosis). El estrechamiento y la pérdida de elasticidad dificultan el paso de la sangre.
- Las válvulas cardiacas se vuelven más gruesas y menos flexibles, es decir, necesitan más tiempo para cerrarse.

Todos estos cambios conducen a un aporte menor de sangre oxigenada y esto, a su vez, se convierte en una causa importante por la que disminuye la fuerza y la resistencia física general.

Sistema respiratorio

Su rendimiento queda mermado debido a diversos factores, entre los que se encuentran la atrofia y el debilitamiento de los músculos intercostales, los cambios esqueléticos (caja torácica y columna) y el deterioro del tejido pulmonar (bronquios).

Todo ello produce una disminución del contenido de oxígeno en sangre, que se reduce entre un 10% y un 15%, y en la aparición de una enfermedad respiratoria, el enfisema, muy común en personas de edad avanzada.

Sistema excretor

El riñón tiene una menor capacidad para eliminar los productos de desecho. Por esta razón, se hace necesario para el organismo aumentar la frecuencia miccional.

El deterioro del sistema excretor también hace frecuentes los episodios de incontinencia.

Sistema digestivo

En general, todos los cambios se traducen en una digestión dificultosa y en la reducción del metabolismo de ciertos nutrientes en el estómago y el intestino delgado.

- Pérdida de piezas dentales, que originan un problema considerable en la digestión de los alimentos, para la cual es importante una buena masticación.
- Disminución de los movimientos esofágicos (contracción/relajación), cuya función es facilitar la deglución.
- Reducción de la capacidad para secretar enzimas digestivas, lo que también dificulta la digestión.
- Atrofia de la mucosa gastrointestinal, por lo que la absorción de nutrientes es menor.
- Disminución del tono muscular y el peristaltismo del intestino, que producen menor masa y frecuencia en la eliminación de sólidos y, por tanto, estreñimiento.
- Vesícula e hígado: en las personas mayores se produce una mayor incidencia de cálculos biliares y un menor tamaño y eficiencia del hígado.

II.3 Envejecimiento Psicológico

Este envejecimiento se podría definir como la habilidad de una persona para adaptarse a los entornos fluctuantes; que se refleja principalmente en las destrezas intelectuales y el bienestar emocional de una persona con respecto a otros.

II.3.1 Cambios psicológicos relacionados con la edad

Para explicar los cambios psicológicos a los que se enfrenta el individuo en la etapa de la vejez se retomara la teoría de Erikson (integración vs desesperación).

Según (Erikson, 1970) afirma que solamente la persona que ha cuidado de cosas y de personas, que se ha adaptado a sus triunfos y a sus desilusiones, que se ha adaptado también al hecho de ser generador de otras personas o de productos e ideas es un individuo capaz de madurar las etapas de la vida y de resolver la última con éxito: Integridad del Yo VS Desesperación.

Erikson define textualmente el concepto de integridad como: "la aceptación del propio y único ciclo de vida como algo que debía ser y que, necesariamente, no permitía sustitución alguna".

La persona que se encuentra en la última etapa de la vida es consciente de que existen diferentes estilos de vida, la persona que está resolviendo la crisis hacia la integridad, está lista para defender la dignidad de su propio estilo.

Para Erikson la superación de esta etapa, de que la persona consiguiera la integridad, haría que la muerte perdiera ese carácter atormentador que tiene en nuestra sociedad. Por el contrario, si no se consigue esta integración se teme a la muerte.

La persona que no logra esta integridad tiene remordimientos y se encuentra desesperada. De alguna manera el concepto de integridad de Erikson, implica lograr un equilibrio interior con respecto a lo que se ha llevado a cabo en la vida y

lo que ésta ha sido. Así pues, desde la perspectiva de Erikson la persona que ha logrado la integridad es aquella que acepta de manera responsable la vida tal y como ha vivido, de darle un sentido, de sentirse feliz y de acuerdo con ella, de aceptar lo que ha sido, lo que ha hecho, las decisiones que ha tomado que lo han llevado a su envejecimiento.

Entonces la integridad del adulto mayor no implica análisis racionalmente el ciclo de su vida, sino un estado emocional de aceptación, que le genera un equilibrio interior respecto a lo que ese ciclo de vida ha significado para él, los sentimientos que ha experimentado, que ha hecho y lo que no ha realizado, en este punto se maneja la emoción y no la cognición.

II.4 Envejecimiento Social

Con el paso de los años, los roles van cambiando y al llegar la vejez, la sociedad obliga al individuo a abandonar algunos de esos roles que ha desempeñado durante toda su vida, como lo es en la jubilación. Pasar de ser una persona productiva en cuanto a proveedor en el hogar o como trabajador en alguna institución, a una forma pasiva con poca o nula información de cómo emprender nuevos proyectos de vida y hacer frente a este proceso de adaptación.

Al verse con demasiado tiempo libre y no saber cómo hacer uso de ese, crea estados de inactividad. Es en este punto donde la labor del gerontólogo debe de hacerse participe para la orientación y asesoría en la creación de planes de vida y actividades que mantengan al adulto mayor ocupado, no solo con el fin de utilizar ese tiempo libre, también que pretenda generar una mejor calidad de vida desde lo biopsicosocial.

Aunado a la pérdida de relaciones personales, por muerte de personas significativas y el distanciamiento de aquellos amigos, familiares, etc., el adulto mayor se va haciendo acreedor de menos redes sociales y de apoyo disponibles con las cuales pueda contar para su desarrollo pleno.

Es en este punto donde la Biodanza, como otros programas e instituciones afines al adulto mayor, juegan un papel importante en la facilitación de información y espacios adecuados para el desarrollo y creación de grupos o núcleos gerontológicos, que tengan como objetivo generar adultos mayores capaces de auto valerse por sí mismos y poder ser promotores de un envejecimiento positivo con una buena calidad de vida.

III. Biodanza

III.1 Origen de la Biodanza

Los primeros rastros de Biodanza se originan por experiencias de Rolando Toro actuando como maestro en la educación para niños en Chile, que actualmente se conoce como Educación Biocéntrica.

La Biodanza surge en la década de los sesenta, paralelamente al movimiento hippie surgido en Estados Unidos, a la revolución musical en Inglaterra y la introducción a la meditación y artes orientales en occidente.

En aquel entonces, Rolando Toro trabajaba como psicólogo en el Instituto de Antropología Médica de la Universidad de Chile, buscando estrategias sobre como humanizar la medicina.

Fue en el Hospital Psiquiátrico de Santiago, donde comenzó a realizar la Psicodanza (como en primera instancia se le conoció a la Biodanza) con enfermos psicóticos, en los cuales quería observar los cambios en la conducta que podía producir la música.

En la década de los setenta cuando la Biodanza comenzó a organizarse con los primeros profesores y extenderse a lo largo de la latino América.

Actualmente, Biodanza ha tomado gran fortaleza al ser practicada en diferentes países del mundo como lo son EE.UU, Japón, Brasil, África, Australia, etc. superando doscientas escuelas para la formación de profesores.

A poco más de cincuenta años de su creación, la Biodanza se ha desarrollado en escuelas, universidades, hospitales y organizaciones de todo el mundo.

III.2 Definición de Biodanza

La Biodanza fue fundada por Toro en 1964 como técnicas psicoterapéuticas, bajo el nombre de Psicodanza su fundamento es de tipo antropológico, ya que se basó en las danzas primitivas lo cual es un movimiento pleno de sentido.

Se propone restaurar en las personas a nivel como totalidad biológica.

Recordando que la Biodanza tiene su origen en las danzas primitivas, que son danzas que crean un movimiento que surge de lo más profundo del ser humano, es un movimiento de vida, ritmo, vinculación a la especie y es movimiento de intimidad. Se basó en tres tipos de danzas: danzas órficas, las ceremonias tántricas o las danzas giratorias del sufismo (International Biocentric Foundation).

1 Danza órfica: El Orfismo es una corriente religiosa de la antigua Grecia, relacionada con Orfeo maestro de los encantamientos, supone un enfrentamiento a las tradiciones religiosas de la ciudad Griega, en definitiva, una nueva concepción del ser humano y su destino.

Se mueve exclusivamente en un plano religioso en el cual existen dos niveles uno de pensamiento teológico y otro de prácticas y comportamientos.

Además propone una innovadora interpretación del ser humano como compuesto de un cuerpo y un alma indestructible que sobrevive y recibe premios o castigos más allá de la muerte.

Los órficos fueron un grupo que unió creencias procedentes del culto al dios Apolo con otras relacionadas con la reencarnación.

2 Danzas tántricas: Son danzas dinámicas para despertar y aprender a direccionar la energía. Florecimiento de la energía sexual. Ritual del amor, para un nuevo año de alegría y plenitud en las relaciones.

El Tantra es una herramienta, alquimia de transformación humana, es un camino que conduce a la liberación, empieza por el cuerpo siendo el cuerpo físico el inicio de la búsqueda espiritual, es el templo dentro del cual el individuo juega el juego de la vida.

Acepta el cuerpo como sagrado, el deseo como puente de trascendencia y el sexo como fuente de placer, meditación y éxtasis espiritual.

Es una corriente de pensamiento que busca la completa libertad y realización del individuo en todos sus planos. Su origen es el matriarcal, no dogmático ni represor ni sujeto a creencias sino que basa todo su potencial de aprendizaje en la experiencia.

Etimológicamente, Tantra significa tejido para la expansión de la conciencia y para ello tiene múltiples técnicas en arte, ciencia, mística, yoga, danza, respiraciones, masajes, espiritualidad, actitud y enfoque maravillado de la vida. Su psicología es actuar, sentir y pensar desde el alma, en paralela frecuencia con lo divino, el alma suprema.

3 El sufismo: Es una manera de entender la religión, en su aspecto más espiritual basado en la vivencia íntima del ser, que esta intrínsecamente ligada a lo que significa Islam, la sumisión a Dios.

Son los métodos, prácticas, conocimientos, enseñanzas, visiones, percepciones que se obtienen a través del camino desde el estado de siervo (abd) hasta la Divinidad (uluhiyya) y su retorno hacia el estado de diferenciación. Uno de los aspectos más importantes de su credo es el de la música y la canción como elemento central de alguna de sus ceremonias, otro aspecto importante es el de las canciones religiosas.

Rolando toro define a la Biodanza como " un sistema de integración humana, renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones originarias de vida, basado en vivencias inducidas por la música, la danza y las situaciones de encuentro en grupo." Entendiendo como tal, una integración con la unidad entre las diferentes funciones orgánicas y psíquicas. Es aquí donde el ser humano actual se encuentra disociado a nivel motor, emocional y orgánico.

Reeducación afectiva: Se trata de restablecer la unidad perdida entre el ser humano y la naturaleza. El núcleo integrador es la afectividad que influye sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos, los que, a su vez, influyen sobre los instintos, vivencias y emociones.

Renovación orgánica: Es la acción sobre la autorregulación orgánica. 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.

Reaprendizaje de las Funciones Originarias de Vida: Es aprender a vivir a partir de los instintos. El estilo de vida debe tener coherencia con los impulsos primordiales de vida. Los instintos tienen por objetivo conservar la vida y permitir su evolución.

“Biodanza es una poética del encuentro humano que permite la expresión de la identidad y el placer de vivir”. (Rolando Toro, 1983). Es una técnica que pretende estimular los potenciales naturales y creativos del ser humano, en la búsqueda de un nuevo estilo de vida, despertando nuestra capacidad de sentir.

III.3 Los Potenciales Genéticos

Son el conjunto de características únicas que posee cada persona y que definen su identidad. En el momento de la fecundación queda determinada la identidad biológica que se desarrolla de manera individual a partir de los cofactores y ecofactores que caracterizan a cada ser humano y que constituyen la ontogénesis.

(Rolando Toro, 1998) afirma: “Los cofactores pueden ser aportados por el medio o por el organismo. Entre ellos podemos mencionar las vitaminas, las hormonas, los neurotransmisores. Sin estos cofactores, no pueden expresarse los genes. Esto explica que el ambiente, con todas sus situaciones de azar, o a través de la intervención humana, pueda influir en los procesos de expresión genética”.

Los Ecofactores son factores ambientales que intervienen sobre los potenciales genéticos permitiendo su expresión. Estos pueden ser positivos o negativos en la medida que estimulen o inhiban el desarrollo de los potenciales genéticos. Según Toro los ecofactores más importantes y significativos son los humanos porque tienen efectos sobre cada potencial y generan redes de relación insospechadas que constituyen la ecología humana.

Cada sesión de Biodanza ofrece a sus participantes una variedad de ecofactores positivos que posibilitan la expresión de los potenciales genéticos, generando salud y bienestar al actuar directamente sobre el sistema integrador, adaptativo, límbico hipotalámico.

Biodanza agrupa los potenciales genéticos en cinco líneas de vivencia en las que no sólo se retoma la dimensión biológica humana, sino que se vinculan todos los aspectos emocionales, existenciales, éticos y estéticos. Las líneas de vivencia son Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia.

III.4 Vivencia y líneas de vivencia

Las potencialidades genéticas se expresan mediante la estructura orgánica, las expresiones psicológicas que son las vivencias, emociones y sentimientos.

La vivencia tiene la prioridad en relación a la conciencia en la expresión psicológica de las potencialidades y el proceso de integración de la identidad.

Rolando propone cinco formas de expresión de las potencialidades genéticas cada uno con un término delimita las aspiraciones humanas.

Vitalidad: salud, ímpetu vital, alegría

Sexualidad: placer sexual, reproducción

Creatividad: innovación, construcción, fantasía

Afectividad: amor, amistad, altruismo

Trascendencia: vínculo con la naturaleza, sentimiento de pertenencia al universo, estados de expansión de la conciencia.

La Línea de la Vitalidad

En Biodanza esto tiene que ver con la autorregulación y el movimiento.

La vitalidad que expresa una persona, se observa en la forma de actuar: cómo se mueve, como camina, como habla, el tono de voz, su aspecto físico y como se relaciona.

Se podría decir que una persona con vitalidad baja es aquella que se mueve de forma lenta, o habla muy bajo, etc.

La Biodanza a través de las sesiones de grupo, con ejercicios específicos, ayuda a conectarse con su fuerza interior o energía, con cambios paulatinos que progresivamente se notara el cambio. Esto se evidencia al momento de cambiar

sus estilos de vida los cuales podría ser, que le den ganas de salir, ir a caminar, o formar parte de un grupo social a través de vínculos afectivos.

Los ejercicios de la línea de la Vitalidad desarrollan y mejoran:

- La capacidad de tener fuertes motivaciones para vivir y disponer de energía suficiente para la acción
- Un buen nivel de salud y armonía orgánica
- Alegría interior
- Entusiasmo
- Plenitud existencial
- Sensibilidad por la vida
- El humor endógeno

Vitalidad por tanto, es respetar y escuchar la vida, los procesos de reposo y acción, reposar e integrar lo vivido, aprender a regularse y a no ir más allá de los propios límites.

Los objetivos de la línea de la vitalidad de Biodanza son

- Despertar la capacidad de conexión con la vida
- Recuperar los instintos
- Potenciar la plenitud de estar con uno mismo y con los demás
- Conectar con las fuerzas vivas del universo

La Línea de Creatividad

A través de esta línea, Biodanza desarrolla capacidad de transformar la propia Vida, que se expresa como impulso innato de innovación, mediante la vivencia que contribuye a la conexión con la propia identidad para convertirnos en artistas de nosotros mismos, integrando lo que pensamos, con lo que sentimos y con lo que hacemos.

Vivimos separados de nuestra propia obra de arte que es nuestra vida, enajenados de un modo casi inconsciente por los medios de alienación, que provocan disociación entre lo que sentimos y hacemos finalmente.

Consciente de esta situación, Biodanza desarrolla la creatividad en cuatro etapas:

Expresión primal

Consiste en la realización de las primeras manifestaciones creativas, las que fueron bloqueadas durante la infancia y que surgen del potencial genético

Integración Yin – yang

Reside en la expresión de las polaridades que pulsan entre los ejercicios yang de conciencia intensificada de uno mismo y los yin o movimientos a realizados a cámara lenta

Yin: suavidad, receptividad, sensibilidad...

Yang: Fuerza, determinación, potencia...

Comunicación expresiva

Radica en la comunicación a otras personas de las vivencias y emociones personales, desde la necesidad de compartirlas, resultado de la integración yin yang de la etapa anterior y contribuye a la integración de la propia dualidad, que generará un estado de armonía.

Elaboración creativa

Se asienta en la expresión plena de la creatividad mediante la elaboración de coreografías, poesías, objetos de arcilla, cantos, pintura, etc. que se manifiesta en la integración final, resultado del proceso vivido en las etapas previas.

La Línea de la sexualidad

Los ejercicios de esta línea de Biodanza van encaminados a regular, mejorar y armonizar todo el cuerpo de emociones referidas a conseguir unas óptimas relaciones sexuales: erotización en general, afirmación de la identidad sexual, sensaciones afectivas, entrega, abandono, goce, compartir, sacralidad, etc.

La sexualidad en Biodanza abarca la totalidad del ser y no se refiere a la simple genitalidad, ni a la simple capacidad reproductora como alguno pudiera pensar.

Nuestra existencia está impregnada de sexualidad, vinimos a este mundo a través de ella, pero sin embargo la perversión que sobre ella ha realizado la cultura nos ha alejado de su dimensión humana, tierna y regeneradora. Hemos de recordar que el deseo sexual constituye una de las fuentes más fuertes de motivación para vivir.

La Línea de la Afectividad

Vivimos en una sociedad caracterizada por relaciones de insensibilidad, violencia, frialdad, rigidez, con dificultad para entregarse y comprometerse, para ponerse en el lugar de los demás, incapaz de escuchar sus propias necesidades y la de los otros.

Una sociedad donde las personas se muestran cada vez más distantes las unas de las otras, lo que aumenta la soledad, los trastornos afectivos y el nivel de violencia.

El afecto experimentado en las sesiones de Biodanza a través de los ejercicios de ésta línea permiten acabar con los problemas afectivos mencionados, por la características de los mismos y porque las personas se sienten aceptadas, valoradas y apreciadas por lo que son y no por lo que hacen, de manera que contribuye a reforzar la autoestima, la confianza y la seguridad en ellas.

La línea de la Trascendencia

El dilema de la trascendencia en occidente es la dualidad con que se manifestó en las conciencias de los diversos filósofos, desde los pensadores griegos hasta los de mediados del siglo XX.

Esta mentalidad dual, ha llegado e influido en la cultura y la sociedad de nuestros días, polarizando y separando al ser humano de su naturaleza esencial, lo que ha provocado su disociación.

Biodanza lleva al ser humano a la trascendencia mediante la integración de los pares de opuestos y la vivencia de los ejercicios de la línea de la trascendencia.

El fin es alcanzar un ser humano integrado y trascendente, capaz de ver con inteligencia y discernimiento cualquier fenómeno como algo necesario para la evolución a fin de vivir en armonía con todo lo que sucede a su alrededor.

Esos potenciales se manifiestan durante la vida, cuando encuentran las condiciones ambientales necesarias (cofactores y ecofactores). Biodanza estimula específicamente los potenciales genéticos destinados a conservar la vida.

Progreso Biológico Auto inducido Mediante el Trance:

El sistema viviente humano puede inducir procesos de alta diferenciación mediante la producción de estados de regresión-refundición-renovación. Los ejercicios de Biodanza y las ceremonias de regresión pueden reforzar los procesos de autorregulación y transtasis.

Pulsación de la Identidad:

Se representa en la identidad celular (inmunológica) y en otras formas de identidad psíquica y de comportamiento (identidad sexual, identidad creativa, identidad selectiva, etc.). La identidad propiamente tal se manifiesta en el encuentro con otro. La conciencia de la propia identidad puede disminuir en los

estados de regresión y fusión con el universo, pero luego vuelve a adquirir forma consistente.

Permeabilidad de la Identidad:

La identidad es permeable a la música y a la presencia de otro, esto significa que la potencia expresiva de nuestra identidad puede ser influida por situaciones de encuentro y por el estímulo musical.

El Punto de Partida Autorregulador es la Vivencia:

La vivencia es la sensación intensa de estar vivo aquí y ahora. Es la intuición del instante de vida. El punto de partida en Biodanza es la vivencia y no la conciencia; los ejercicios están destinados a vivenciar y sólo posteriormente a concienciar.

El Principio Biocéntrico:

La intuición, en torno a la cual se organiza Biodanza está conceptualmente formulada en el Principio Biocéntrico. Este nuevo paradigma, para las ciencias humanas propone orientar todos los emprendimientos sociales y educacionales hacia la creación de una estructura psíquica capaz de proteger la vida y permitir su evolución.

El Principio Biocéntrico tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al ser humano, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida y no al contrario.

III.5 El Principio Biocéntrico

El principio Biocéntrico sitúa el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos, restablece la noción de sacralidad de la vida. Se inspira en la son los componentes de un sistema viviente mayor, desde este punto de vista podemos concebir el universo como un gigantesco órgano vivo.

Podemos descubrir en esta vivencia fundadora, las raíces de una cultura de la vida. La desconexión de los seres humanos de la matriz cósmica de la vida ha generado, a través de la historia, formas culturales destructivas. La disociación (cuerpo alma) ha conducido a la profunda crisis cultural en que vivimos.

Si tomamos como punto de partida las propuestas intrínsecas que surgen del acto de vivir y de la comunicación con los seres vivos, tenemos que abandonar con decisión absoluta cualquier tipo de fundamentación cultural basada en el dinero y agresión. Las guerras son la expresión de esa psicosis colectiva que niega la sacralidad de la vida.

El principio Biocéntrico por lo tanto surge de una propuesta anterior a la cultura y se nutre de los impulsos que generan procesos vivientes. Este planteamiento es biocosmológico y no antropológico, cosmológico ni teológico.

El principio Biocéntrico, propone la potenciación de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos. Biodanza está fundada en las leyes universales que conservan y permiten la evolución de la vida a través de la danza, amor y vida que son términos que aluden al fenómeno de la unicidad cósmica.

III.6 Biodanza y el desarrollo personal

Los ejercicios de Biodanza están organizados a partir de un modelo teórico basado en las ciencias de la vida: Biología, Antropología, Psicología y Sociología.

Dentro de la Biodanza propone una cultura para la vida, una nueva visión del mundo y la existencia. Siendo así, podemos decir que la Biodanza no es apenas una forma saludable de liberación y salud, sino que modifica los estilos de vida de las personas.

Según el creador de la Biodanza, todas las personas sufren de una patología social producto de estereotipos y normas impuestas por el contexto en el que se vive, ya que delimita una línea de comportamiento sobre la persona, referente a las siguientes frases “calla”, “no expreses”, “no hagas”, etc. Los individuos se encuentran en tal control a tal grado que no existe coherencia al expresar todo el contenido afectivo como potencial humano, el cual permitirá el desarrollo pleno de la persona.

Dentro de los beneficios que puede aportar la Biodanza en el desarrollo del individuo se pueden encontrar 4 niveles:

1 Nivel personal: desarrolla las capacidades de autorregulación de las emociones, la creatividad, toma de iniciativas, autoconfianza, alegría, automotivación, concentración, entre otras.

2 Con mis semejantes: desarrolla la capacidad de comunicación efectiva, asertividad, confianza, respeto, aceptación, retroalimentación y la resolución de conflictos.

3 Con el entorno: fortalece el vínculo existente con la naturaleza, la percepción de identidad dentro de todo y un sentido diferente de existencia propia y del universo

4 Orgánico: equilibra el sistema nervioso autónomo, favorece la capacidad de relajación reduciendo el estrés, favorece al sistema inmunológico, eleva el estado

de ánimo, activa procesos de regeneración celular y una regulación de las funciones biológicas.

Como tal la biología nos ha demostrado que es en aquellos momentos en que el sistema parasimpático está activado es cuando se produce un equilibrio interno (homeostasis) y esto reduce los factores de estrés por lo tanto se puede producir la “renovación orgánica” (W.Cannon, 1956). La renovación orgánica es estimulada mediante ejercicios que inducen estados de trance y regresión integradora. Debemos tener la capacidad de hacer esa transición de trance-regresión sin perder nuestra identidad puesto que es lo que nos identifica de las demás personas y nos hace únicos; que es como cada persona expresa los aspectos esenciales, los potenciales de su ser.

Es una parte principal de la Biodanza el potenciar lo positivo del ser humano, es decir se centra en la creación de un bienestar y no tanto a curar el mal existente. Está dirigida a fortalecer los recursos y capacidades genuinas de cada persona y aquellas que se comparten con el resto de la humanidad. Sabiendo esto, pretende desarrollar aquello que está bien, optimizándolo de tal manera que se obtenga como resultado remediar el mal existente, aunque no sea esa la meta principal.

En otras palabras, la Biodanza no pretende eliminar la tristeza sino aumentar la alegría en la persona. Esto no quiere decir que no se trabaje con lo desagradable o con lo malo, pretende hacer participe en la persona todas las emociones reprimidas posibles a experimentar que genere la aceptación y la capacidad de redirigirlas de una forma saludable a través de ejercicios de expresión que ayude a generar personas resilientes capaces de afrontar adversidades de una manera creativa y eficaz.

III.7 Conceptos estructurales de Biodanza

El grupo

El grupo es esencial en el proceso de cambios porque induce nuevas formas de comunicación y vínculo afectivo. El grupo es una matriz de renacimiento en la cual cada participante encuentra continente afectivo y permiso para el cambio.

Prioridad de la vivencia

La emoción y la vivencia constituye el principio regulador de las funciones neurovegetativas, activándolas o moderando su actividad, las emociones regulan y son reguladas por el sistema límbico – hipotalámico, actualmente llamado sistema integrador adaptativo límbico – hipotalámico (SIALH).

La danza integradora

Biodanza posee un repertorio de ejercicios y danzas cuya finalidad es activar los movimientos humanos en forma armónica e integradora.

Existe un conjunto de ejercicios de integración sensorio-motora, afectivo-motora y de sensibilidad cenestésica; otro conjunto de ejercicios formado por danzas sencillas que estimulan las vivencias de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Música

La música es el instrumento de mediación entre la emoción y el movimiento corporal. La música es el lenguaje universal accesible a los niños y a los adultos de cualquier época y región.

Su influencia va directamente a la emoción, sin pasar por los filtros analíticos del pensamiento. La identidad es permeable a la música y por eso se puede expresar a través de ella.

La caricia y el erotismo

La caricia es uno de los instrumentos fundamentales de la Biodanza, las terapias de la medicina, en general, poseen hábilmente una alta tecnología y una semántica sofisticada, más una total falta de afecto. La caricia induce cambios a nivel orgánico y existencial. La caricia despierta la fuente del deseo y expresa la identidad.

Trance

El trance es un estado alterado de conciencia que implica la disminución del ego y la regresión a lo primordial, a lo originario, en cierto modo a etapas en torno al nacimiento.

Los efectos del trance son de renovación biológica, porque volvemos a experimentar las sensaciones corporales que sentimos cuando éramos bebés, y las primeras necesidades de protección, nutrición y contacto.

Por esta razón, los ejercicios de trance en Biodanza permiten la reparentalización, es decir el “nacer de nuevo” dentro de un contexto de amor y cuidado.

La expansión de conciencia

La expansión de conciencia es un estado de percepción ampliada que se caracteriza por restablecer el vínculo primordial con el universo. Su efecto subjetivo es un sentimiento intenso de unidad con uno mismo y con el cosmos.

Biodanza induce estados de expansión de conciencia mediante músicas, danzas y ceremonias de encuentro. Tener acceso a la “experiencia suprema” requiere una preparación previa y un nivel superior de integración y madurez.

La Biodanza induce estados de plenitud a través de ejercicios de afectividad y trascendencia. Los estados de expansión de conciencia tienen un efecto perdurable respecto al sentido de la existencia y al modo de ser en el mundo, y

consisten en un éxtasis por toda la creación, sus bosques, animales y en especial las personas.

Cambios de estilo de vida

El objetivo final de la Biodanza es producir modificaciones estables en el estilo de vida y elevar la calidad de vida. El concepto de “Renacimiento” en Biodanza implica una renovación existencial.

III.8 Ejercicios de Biodanza

Rondas

Todas las Rondas son ejercicios de comunicación afectiva. Tienen siempre un doble efecto: la integración del grupo y la estimulación de la afectividad.

Ronda de iniciación

Tiene la característica de una ceremonia en el sentido clásico de iniciar algo importante. Representa la unidad de la comunidad humana

Ronda sinuosa

La Ronda Sinuosa puede adquirir características distintas dependiendo de la música. Con una se da la oportunidad a las personas de realizar un contacto y una vinculación mayores, por eso hay que proponerla en grupos de profundización.

Puede ser utilizada al comienzo o al final de la sesión (su característica es de saludo, recibirse o despedirse). No es una ronda circular sino fluctuante, que da la posibilidad a las personas de acercarse y alejarse de los compañeros.

Su característica es de permitir una integración más rápida, porque los alumnos se acercan con más confianza y sin miedo, sin que se sientan en peligro, se miran y comienzan a reconocerse: es una ronda interesante para la integración.

Ronda de activación lenta

Permite recuperar progresivamente la conciencia de la identidad, cuando los participantes aún se encuentran en un semitranso, permitiéndoles conservar la calidad de la comunión con el grupo. La intensidad de la activación debe tener en cuenta la fisiología y la vivencia de las personas, de manera de ser lo más progresiva posible, para que no haya ruptura en la vivencia.

Marcha

La marcha es la expresión más evidente y más clara de la actitud de un ser humano frente a la vida. El hombre no camina solo con sus piernas, sino con todo su cuerpo. Los músculos pasan por estados de tensión y de relajamiento para permitir la acción extremadamente compleja que constituye la marcha. Los movimientos de las piernas se realizan en una sinergia perfecta con relación a los movimientos de los brazos. En Biodanza, el objetivo es rehabilitar la marcha del ser integrado, caminando con entusiasmo y sensibilidad el camino de la plenitud.

Marcha sinérgica

Es un caminar natural con música. El brazo derecho se mueve en sincronía con la pierna izquierda y el brazo izquierdo con la pierna derecha. Esta sinergia reduce al mínimo el desequilibrio del cuerpo en un sentido o en otro, así el organismo gasta menos energía para moverse. Aumentar la integración motora, reforzando el sinergismo involuntario entre brazos y piernas durante la marcha.

Marcha fisiológica

Rehabilitación de la marcha natural, integrando en el caminar. Inicialmente se trata de caminar alargando los pasos para acentuar el movimiento de los glúteos, volviendo enseguida a caminar con pasos naturales. La restauración de la marcha fisiológica regulariza la función motora integral, restableciendo el tono apropiado no solo de las piernas, sino también de la pelvis, del pecho, de los músculos cervicales y faciales. Además restablece las curvaturas normales de la columna

vertebral, induce cambios en el metabolismo y en las funciones genitourinarias y cardiorespiratoria. Además tiene el efecto de aumentar la confianza en sí mismo.

Marcha con motivación afectiva

Recuperar la integración afectivo-motora durante la marcha. Caminar con espíritu abierto al mundo sintiendo el impulso que nace desde el pecho, provocado por la emoción inducida por la música.

Marcha con determinación

La marcha es segura, la tonicidad de las piernas es potente, el paso largo, naturalmente. El ser está totalmente erecto, proyectado hacia su meta, es decir hacia adelante. La mirada firme, potente, sin permitirse distraerse. La determinación no debe confundirse con la rigidez o la indiferencia hacia los demás.

Estimular la capacidad de avanzar con dirección, meta, y concentración. Disponibilidad para enfrentar las dificultades. Integración afectivo-motriz.

Juegos

Las situaciones lúdicas son muy favorables para la integración de las personas en un grupo. Por su ligereza, por su invitación a poner por delante la espontaneidad, liberan el movimiento y las relaciones. Las personas encuentran de nuevo el placer infantil de disfrutar, de probar, de descubrir sin preocupación de rendimiento. Los juegos deben entonces ser fáciles, tener reglas simples.

Juego de palmas en pares

Dos personas, frente a frente, reeditan la situación de un juego que la mayoría ha practicado en la infancia. Con ritmo se golpean en las manos permitiendo que el entusiasmo y la espontaneidad desborden el simple movimiento de las manos. Se pueden proponer uno o dos cambios. En este ejercicio, lo importante es sincronizarse. Es entonces importante mantener el ritmo durante todo el juego.

Juego de a tres (o cinco)

Las personas se colocan en grupos de tres y cada una a su vez crea movimientos en coherencia con la canción, mientras que las otras dos (o cuatro) siguen y adoptan sus iniciativas.

Estimular la expresión creadora y la aptitud para jugar. Liberarse, a través del juego, del miedo al ridículo.

Juegos de vitalidad en grupo

Estas situaciones estimulan naturalmente la alegría de vivir y de compartir.

Se trata de ejercicios que autorizan, que desarrollan los lazos en una atmósfera lúdica, poco comprometedoras más propicias al intercambio, al contacto, a la sincronización de los movimientos y de los ritmos. Esta situación es también muy propicia para superar las reservas y la timidez en la toma de iniciativa.

Juego del abanico chino en pares

Lo que trata de rehabilitar Biodanza es la comunicación natural a través de la mirada, la cual permite que entre dos personas que se restablezcan los puentes que de una apertura real a la percepción esencial. Que esa mera percepción objetiva de las cosas del mundo, se convierta en percepción vinculante.

Uno de los primeros enfoques es el de facilitar situaciones que son a la vez divertidas, de comunicación espontánea, y situaciones de disolución de las tensiones relacionadas con la dificultad de ser sincero.

Coordinación rítmica en pares

Supone caminar con el otro tomados de las manos siguiendo el ritmo de la música, caminando en perfecta coordinación con otra persona, manteniendo el mismo ritmo y una sintonía recíproca.

Desarrollar la capacidad de sintonizarse con el otro y de sensibilizarse a su presencia, estimulando la capacidad de crear el camino juntos, de salir del individualismo, de hacer su camino solo, para dirigirse hacia la complementariedad.

Sincronización rítmica en pares

Tomados de las manos, uno frente al otro y mirándose a los ojos, la pareja alterna movimientos rítmicos en relación con la música en forma sinérgica, haciendo un desplazamiento liviano en el espacio.

Estimular la capacidad de bailar con el otro a través del ritmo. Reforzar el sinergismo y estimular la capacidad rítmica, tratándose de un ejercicio de integración con el otro.

Desplazamiento con levedad

El participante se desplaza con ligereza y flexibilidad ocupando todo el espacio de la sala. Esto nos ayuda a reforzar la capacidad de desplazamiento. Estimular, accesoriamente, la capacidad de autorregulación.

Respiración

En la respiración intervienen algunos mecanismos involuntarios, a pesar que el individuo puede intervenir voluntariamente sobre esta. Desde el punto de vista fisiológico, la respiración se encuentra en perfecta coordinación con cada movimiento del cuerpo.

Respiración abdominal

Se utiliza principalmente como ejercicio de rehabilitación respiratoria. Muchas personas tienden a respirar involucrando solamente una parte de los pulmones y casi sin mover el diafragma; esta tendencia, en general, indica que el individuo se encuentra en una condición de escasa oxigenación.

Este ejercicio, entonces, rehabilita la función respiratoria natural.

Fluidez

Los movimientos de fluidez comprometen todo el cuerpo en un proceso de deslizamiento sensible en el espacio, de modo que se produzca una conexión táctil con el aire.

Los ejercicios de Fluidez tienen ciertas semejanzas con los movimientos del Thai Chi Chuan. Uno de los efectos importantes de los ejercicios de fluidez es la desaceleración y la armonización orgánica. El objetivo de las danzas de fluidez es estimular la vivencia de integración con el universo. Es la capacidad de permitir el flujo continuo de la energía.

La fluidez eleva la calidad de las relaciones humanas en los aspectos intelectual, afectivo y sexual. Como resultado aumenta la flexibilidad en la comunicación y la disposición a encontrar una solución a los conflictos cuando se presentan; mejora también la adaptación recíproca de los cuerpos en el curso del acto sexual.

Segmentarios

Los movimientos de este grupo de ejercicios apuntan a segmentos específicos del cuerpo, donde las tensiones crónicas tienden a acumularse. Disolver las tensiones musculares, muchas de las cuales existen en forma crónica.

Movimiento segmentario de cintura

Integrar la parte superior del cuerpo con la parte inferior para recuperar la unidad del individuo a menudo disociado al nivel de la cintura. Esta disociación es típica de las neurosis histérica y obsesiva, las cuales son consecuencia de la represión sexual.

Movimiento segmentario de cuello

Relajar la musculatura cervical. Estimulación del nervio vago para inducir un estado de semitrance. Disolver la tensión ocular, oral y del rostro en general.

Movimiento segmentario de hombros

Relajar la musculatura de los hombros y de la región dorsal, generalmente tensa por causa de los mecanismos defensivos y del sentimiento de opresión.

Movimiento segmentario de pecho

Integración afectivo motora, o sea el movimiento de los brazos se inicia en el pecho y no en los hombros. El objetivo entonces es que la emoción organice el movimiento de los brazos, permitiendo una expresión sincera.

Encuentro fugaz

Las personas se encuentran con la mirada y la mano extendida. El tacto es sensible, liviano. El encuentro es fugaz, y sin embargo, se invita a las personas a estar totalmente conectadas con lo que están viviendo en ese instante. La corriente de encuentros es continua permitiendo vivenciar la fuerza y la fugacidad de cada instante. Este encuentro puede preparar para el minuto de eternidad.

Estimular la capacidad de presencia total en cada instante. Sumergirse en una corriente continua de presencia.

Encuentro de manos y miradas

Las dos personas se aproximan progresivamente y se toman las manos, mirándose a los ojos. Al separarse, después del encuentro, se alejan lentamente con un gesto dulce de saludo.

Encuentro con abrazo

La comunicación afectiva se realiza de forma progresiva por medio de gestos de aceptación y acogida. Estas señales se transmiten a través de la mirada, la sonrisa y el gesto de recibir al otro.

Caricias de espalda en pares

Estimular la capacidad de dar y recibir protección y cuidado afectivo. Estimular la capacidad de entregarse al placer de recibir las caricias. La situación de alternancia en la caricia permite a las personas, por un lado, de profundizar en su capacidad de dar y recibir, y por otro lado, aumentar su capacidad de dar ternura, protección y placer.

Caricias del rostro en pares

Aprender a acariciar el rostro con delicadeza es una tarea importante en la vida. En el momento que acariciamos un rostro, nos damos cuenta que todos los rostros tienen belleza, una belleza no formal, sino una belleza emotiva, una estética expresiva, etc.

La caricia recíproca tiende más a la línea de sexualidad, mientras que la caricia alternada tiende más hacia la afectividad. Se trata de una ceremonia altamente diferenciada: conocer al otro, único y diferente, a través de la caricia.

IV. Efectos y beneficios de la práctica de Biodanza

IV.1 Fisiológico

Los efectos fisiológicos en los cuales interviene la técnica de Biodanza, se centra en el sistema límbico hipotalámico. El hipotálamo es considerado uno de los centros reguladores de las emociones rabia, miedo, deseo sexual, instintos de hambre, etc. Por tanto comprende formaciones neurológicas correspondientes a la esfera del comportamiento adaptativo de los instintos, de las vivencias y de la afectividad. Estas formaciones neurológicas son inhibidas controladas y moduladas por los impulsos de la corteza cerebral. En Biodanza se induce una

disminución temporal de la función inhibitoria de la corteza cerebral mediante la suspensión del lenguaje verbal (permaneciendo en silencio) la reducción momentánea de la actividad visual (a través de ejercicios con los ojos cerrados) y de la motricidad voluntaria (a través de ejercicios de movimiento muy lentos) de modo de consentir una mayor expresión de los impulsos límbico hipotalámico.

Las vivencias inducidas por Biodanza puede crear efectos semejantes a los neurotransmisores así como los de algunas hormonas. Esto significa que algunos ejercicios específicos de Biodanza inducen efecto Dopaminérgico, efecto Endorfinico, efecto Gaba etc. La hipótesis de Biodanza es que tales efectos inducidos por las vivencias de Biodanza activarían posiblemente los circuitos neurológicos y glándulas en los que se producen respectivas acciones neurológicas, endocrinas e inmunológicas.

IV.2 Biológico

La concepción de la parte Biológica de Biodanza, parte de comprender el fenómeno de la vida como acontecer cósmico, se necesita conocer las características universales de lo viviente. Este conocimiento permite una visión de la unidad universal con lo vivo, que es indispensable para comprender el principio Biocéntrico.

Para Biodanza el progreso biológico un criterio unificador de autonomía. Como tal la autonomía sería la organización de un sistema independiente dentro de un sistema mayor capaz de realizar acciones diferenciadas que a la vez permite la regulación del sistema mayor.

IV.3 Psicológico

Desarrolla los instintos innatos al ser humano: gregario, nido, protección, lúdico, conservación, maternal, paternal, defensa, seducción, vinculación, etc. contribuyendo de este modo y una vez más al equilibrio (mente - emociones - cuerpo) que otorga mayor plenitud de vida y evita la aparición de enfermedades.

Contribuye a mejorar la comunicación con uno mismo, con los demás y a vivir en armonía al trabajar sobre las seis líneas de vivencia: vitalidad, creatividad, sexualidad, afectividad, trascendencia y conciencia.

Potencia sentimientos de alegría, fraternidad, sensibilidad, solidaridad, respeto, identidad, unidad, conexión, afectividad y plenitud. Logra la sanación profunda de nuestro inconsciente y recupera a nuestro Niño Interior, la parte más auténtica, genuina y pura que somos que nos reconecta con nuestra Identidad.

IV.4 Beneficios de acuerdo a Javier dela Sen

De acuerdo al sistema de Javier de la San (2012), uno de los primeros maestros autorizado por Rolando Toro para impartir la técnica de Biodanza, los beneficios asociados a la práctica de Biodanza los relaciona de acuerdo a líneas de vivencia, conceptos estructurales, principio Biocéntrico, identidad etc.

La vivencia	La línea de la Conciencia	La línea de Vitalidad
<ul style="list-style-type: none"> • Logra un cambio de visión de la vida y del mundo. • Favorece la expresión de las emociones más saludables. • Permite sentir la vida intensamente. • Lleva la conciencia a lo corporal. • Consigue que estemos en el aquí y el ahora. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hace consciente lo inconsciente devolviendo información para el crecimiento personal. • Permite averiguar la causa de lo que nos sucede en la vida. • Ofrece ejercicios para alcanzar los objetivos existenciales de un modo individualizado. • Ofrece dinámicas para transformar aspectos de la personalidad que nos impiden conseguir lo que queremos. • Permite un seguimiento individualizado dela persona. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desbloquea y elimina las tensiones acumuladas. • Transforma las aptitudes negativas. • Desarrolla las cualidades físicas básicas y las destrezas motoras. • Ofrece mayor capacidad de abrimos al mundo. • Nos da mayor naturalidad y libertad. • Genera sentimientos de liberación y plenitud.

La línea de Creatividad	La línea de Afectividad	La línea de Trascendencia
<ul style="list-style-type: none"> • Favorece la exploración. • Nos permite ser creativos. • Produce una renovación existencial. • Contribuye a que salgamos de la alienación que sufrimos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la comunicación y la vinculación con uno mismo y con los demás. • Favorece el reconocimiento y la valoración propia y de los demás. • Potencia sentimientos de amistad, solidaridad, y amor. • Mejora el sistema inmunológico. • Fomenta la entrega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Genera sentimientos de armonía y comunión consigo mismo y con los demás. • Desarrolla la intuición. • Permite conectar con nuestro ser espiritual.

La línea de la Sexualidad	El inconsciente vital	El principio Biocéntrico
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla las actitudes masculinas a través del movimiento y la expresión de presencia, aplomo, saber llevar, ímpetu, potencia, coraje, etc. • Integra actitudes masculinas y femeninas a través del movimiento. • Permite concretar los deseos en la práctica. • Fomenta el erotismo. • Contribuye a la desinhibición progresiva y orgánica. • Ayuda a despertar e integrar el deseo desde ella afectividad, la creatividad y lo espiritual. • Mejora el goce corporal. • Elimina el estrés. • Resuelve cualquier problema asociado a la sexualidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la capacidad autoinmune del organismo, con lo que refuerza las defensas y disminuye el riesgo de contraer cualquier enfermedad. • Mejora el metabolismo celular, el aporte de nutrientes y la eliminación de productos de desecho de las células, al hacer más permeable la membrana de las células. • Acrecienta la sensación de bienestar. • Infunde un mejor estado de ánimo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta el respeto por la vida en todos sus órdenes: respeto al ritmo biológico, respeto hacia uno mismo. respeto por todas las criaturas y por el medio ambiente. • Mayor solidaridad entre las personas. • Desarrollo sostenible. • Mejora del ecoempleo. • Mejora el uso que le damos a la tierra y los productos que consumimos. • Potencia la biodiversidad. • Mejora la diversidad de alimentos y el modo de alimentarnos. • Confiere mayor conciencia ecológica y planetaria.

El grupo	La música	La caricia
<ul style="list-style-type: none"> • Ofrece una gran riqueza de experiencias personales. • Da permiso para ser uno mismo. • Permite mejorar la comunicación a todos los niveles con las personas. • Ofrece continente afectivo y reconocimiento. • Fomenta la autoestima. • Cuida las experiencias vividas por los alumnos. 	<p>La música utilizada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Favorece la práctica e integración de todos los ejercicios. • Estimula movimientos cargados de sentido, emoción y sentimiento. • Mejora la integración mente - cuerpo - emociones – espíritu. • Estimula estados de ánimo específicos asociados a cada uno de los más de 500 ejercicios del programa de ejercicios y vídeos del IIB. 	<ul style="list-style-type: none"> • Genera sentimientos de alegría y plenitud existencial. • Contribuye a despertar el cariño y el deseo. • Fomenta la expresión y comunicación de lo más genuino que llevamos dentro. • Mejora la autoestima, la inteligencia y la asimilación de los nutrientes. • Induce cambios positivos a nivel orgánico y existencial.
La regresión dinámica	La danza	A nivel existencial
<ul style="list-style-type: none"> • Transforma sentimientos que impiden afrontar el presente con plenitud. • Produce una renovación existencial de primer orden. • Potencia experiencias paradisíacas. • Permite superar programas y creencias antiguas y limitadoras. • Tiene un gran poder transformador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nos permite trasladar la atención de lo mental a lo corporal. • Ayuda al desbloqueo de formas de ser que limitan al ser humano, ofreciéndole una nueva percepción de sí mismo y de la vida. • Desarrolla el goce de moverse en libertad, sin estereotipos, ni técnicas de ningún tipo, por lo que puede practicarse a cualquier edad. • Produce un alto nivel de energía y vitalidad. • Involucra mente, cuerpo, emociones y espíritu. 	<ul style="list-style-type: none"> • La práctica asidua de Biodanza produce cambios profundos y duraderos en las personas devolviéndoles una nueva visión de la vida mucho más auténtica, profunda y renovada de la Vida. • Aumenta la conciencia ecológica y genera un mayor respeto y vinculación por todos los seres vivos y por la Naturaleza.

A nivel corporal	A nivel fisiológico	A nivel psicológico
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la relación mente, cuerpo y emociones. Hemos comprobado que las nueve llaves y las categorías del movimiento organizadas a lo largo de una sesión con ejercicios y músicas orgánicas favorecen el desarrollo de las cualidades psicológicas asociadas, de manera que al mejorar la forma de movernos se amplían nuestros potenciales y mejora nuestra personalidad. • En este sentido, se produce un aumento del bienestar físico, mental y emocional mediante ejercicios concretos que desarrollan: fuerza, resistencia, autorregulación (autoescucha), fluidez (adaptación, desapego), flexibilidad (apertura), ímpetu (decisión) potencia (concentración), levedad (visión de alternativas), coordinación (disciplina y límite), ritmo (concreción), agilidad, equilibrio (centramiento), etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Induce vivencias que mejoran el equilibrio psicofísico, reduciendo el estrés, las tensiones emocionales, orgánicas y musculares. • Regula el funcionamiento de los órganos y sistemas, la circulación sanguínea, la absorción de nutrientes, la eliminación de productos de desecho, la regeneración celular, la homeostasis, el funcionamiento de los sistemas: nervioso central, neurovegetativo (simpático y parasimpático), muscular, endocrino, inmunológico, cardíaco, respiratorio, reduciendo de este modo el riesgo de enfermedades y aumentando el bienestar. • Molestias de espalda y hombros, estomacales, dolor de cabeza, desaparecen por completo, incluso aquellas que están afectadas por procesos alérgicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrolla los instintos innatos al ser humano: gregario, nido, protección, lúdico, conservación, maternal, paternal, defensa, seducción, vinculación, etc. contribuyendo de este modo y una vez más al equilibrio mente - emociones - cuerpo que otorga mayor plenitud de vida y evita la aparición de enfermedades. • Contribuye a mejorar la comunicación con uno mismo, con los demás y a vivir en armonía al trabajar sobre las seis líneas de vivencia: vitalidad, creatividad, sexualidad, afectividad, trascendencia y conciencia. • Potencia sentimientos de alegría, fraternidad, sensibilidad, solidaridad, respeto, identidad, unidad, conexión, afectividad y plenitud. • Logra la sanación profunda de nuestro inconsciente y recupera a nuestro Niño Interior, la parte más auténtica, genuina y pura que somos. • Nos reconecta con nuestra Identidad.

Conclusiones

Llegó a la conclusión de que hoy en día, México presentan un cambio demográfico drástico en la población adulta mayor, con necesidades y envejecimientos diferentes propios a sus estilos de vida, pero que tienen un punto en común, generar grandes demandas en el sistema de salud a lo cual nuestra sociedad no está preparada. Es aquí donde puedo proponer a la Biodanza como una de las muchas técnicas dirigidas a adultos y adultos mayores, para la prevención y promoción en salud, que engloba problemáticas inherentes al envejecimiento, donde el Gerontólogo y profesional en salud pueden hacer partícipe a la Biodanza en programas que tengan como objetivo mejorar la calidad de vida en adultos y adultos mayores.

La investigación realizada por Rolando Toro desde hace más de 40 años (comenzando como Psicodanza), ha tenido una confrontación con la realidad en contextos, grupos etarios, etc. con amplias diferencias y necesidades, ha llegado a la elaboración de un modelo teórico científico, de carácter biológico, que partiendo del potencial genético inherente a los seres humanos, proponiendo líneas de vivencia diferenciadas, que las denominó líneas de Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia, que permiten el desarrollo de dicho potencial genético, que a través de su estimulación con la música, danza y encuentros de grupo, pueden generar cambios a nivel fisiológico, biológico, psicológico, social y espiritual que conlleva a modificar nuestro estilo de vida. La Biodanza tiene el potencial de crear personas con un envejecimiento saludable y positivo, personas que desarrollen la capacidad de generar estrategias y habilidades resilientes para la toma de decisiones ante las situaciones que ponen en peligro su bienestar, “Pienso – Siento – Actuó”.

En resumen, lo que se propone con la Biodanza es que cada persona gradualmente sea responsable de su propio crecimiento personal, que sea capaz de integrar todos estos aspectos en su vida cotidiana, que pueda crear nuevas

motivaciones para vivir y sobretodo que mantenga un estilo de vida basado en la salud y el bienestar.

Cronograma

Plan de actividades Julio-Diciembre 2013

	<i>Julio</i>				<i>Agosto</i>				<i>Septiembre</i>				<i>Octubre</i>				<i>Noviembre</i>				<i>Diciembre</i>							
	Semana				Semana				Semana				Semana				Semana				Semana							
<i>Actividades</i>	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Delimitar tema de investigación									x	x	X																	
Recopilación de bibliografía									x	x	X																	
Desarrollo													x	x	x	x	x	x	x	x								
Correcciones																					x	x						
Entrega																									X	x		

Bibliografía

1. Arteaga, L. M. (2007). Biodanza y Gestación: Propuesta integradora de vida.
2. Asociación Española de Biodanza (2007) Un Nuevo Sistema de Biodanza. Madrid
3. Aspectos Fisiológicos de Biodanza. Sistema Rolando Toro Araneda. Curso de formación Docente de Biodanza
4. Calvo, E. (2013). Envejecimiento Positivo. En *Gerontología Social Aplicada*. Chile.
5. Carpio, C. (2000). *Calidad de vida; un analisisde su dimension psicologica*. Sonoresnse de psicología.
6. Castañeda, C. G. (2004). *La biodanza como práctica corporal en relacion con la promocion de la salud*. Medellin .
7. Cevallos, D., & Molina, n. (2007). *Educacion corporal y salud:gestacion,infancia y adolescencia*. Medellin.
8. CONAPO (2010) Proyecciones de la poblacion. Recuperado de <http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Proyecciones>
9. Durante, m. p. (2010). *terapia ocupacional en geriatría Principios y practica*. Barcelona, españa: MASSON.
10. Díez, D. (2011). *Biodanza y Felicidad: una visión desde la pasicologia positiva*. Fundación Neuronilla.
11. Díez, D. (2011). 8 Beneficios de la Biodanza. *Fundación Neuronilla*.

12. García, Amilcar; Reyes Hortensia . (2009). Guía para la evaluación. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc* .
13. González, A. (2000). Aprendamos a envejecer sano. Mexico: Editorial Csto ACIC
14. Guevara, s. (2010). Teoria de la musica. una guia seria para toda aquella persona que quiera afianzar sus estudios de musica.
15. INEGI. (2010). Mexico.
16. Instituto internacional de Biodanza Javeir de la Sen (2012) Beneficios del Sistema Javier de la Sen de Biodanza.
http://www.biodanzaspain.org/index.php?option=com_content&view=article&id=15&Itemid=47
17. International Biocentric Foundation (S/A) Espinoso rural. recuperado de <http://www.espinoso.org/biblioteca/Biodanza.htm>
18. Langarica, R. (1985) Geriatria y Gerontología. Interamericana, México.
19. Martínez, A. P. (2005). *Manual de Autocuidado del Adulto Mayor*. Managua.
20. Massó, F. (2002). autoestima. En J. M. Lopez, *Guia para la prevencion de trastornos del comportamiento alimentario (anorexia y bulemia)*. madrid.
21. Maza, Diego, Teresa; Calderón, Janeth. (2010). *Incremento de la autoestima en los adultos*. Enseñanza e investigación en psicología.
22. Meléndez, Moral; Cerdá, Ferrer. (2001). Emociones y tercera edad: un camino por recorrer.
23. Montenegro, Eduardo; Melgar, Felipe. (2012). *Geriatria y Gerontología para el médico internista*. Bolivia: L a Hoguera.

24. Orduña, a. (2003). *Factor individual: autoestima* . salamanca.
25. ORS Montenegro, A., & Laguna Pérez, A. (1997). *Reflexiones sobre el envejecimiento*.
26. Ortiz, J., & Castro, M. (2009). *Bienestar psicologico de los adultos mayores, su relacion con la autoestima y la autoeficacia. contribucion de enfermeria*. Chile.
27. Papalia, D.E. y Wendkos Olds, S. (1996). *Psicología*. México: McGraw-Hill.
28. Rodriguez, K. (2011). *Vejez y envejecimiento*. 2010: Universidad del rosario.
29. Salud, L. g. (21 de septiembre de 2000). *Legislación Federal de México*. Obtenido de <http://www.cem.itesm.mx/derecho/nlegislacion/federal/150/>
30. Srella, S. (2009). *Biodanza como estrategia de cuidado humano en salud para el mejoramiento de la calidad de vida aplicado en enfermeria*.
31. Toro, R. (1998). *Biodanza: Cursos de actualización. Modelo teórico Inconsciente*
32. Toro, R. (2002). *Biodanza*. Sao Paulo: Olavobras.
33. Toro, R. 2007) *BIODANZA* , Índigo, Cuarto Propio, Chile.
34. Unión, C. d. (2002). *Ley de los Derechos de las personas Adultas Mayores*. México.
35. *Vital*. Santiago de Chile: Internacional Biocentric Foundation.
36. Vega, J. (1996) *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Ed. Síntesis Psicología.